

Bébé

www.bebesetmamans.com

Année 5 - n° 45 - Juin 2017

magazine de la famille
mamans

ACCOUCHEMENT

LE CONTACT
PEAU À PEAU

CONTRACTIONS

10 CHOSES À
SAVOIR

ANTIGYM

QUESACO ?

Alimentation

Vos menus, trimestre par trimestre !

Sommaire

Juin 2017



GROSSESSE

CHIFFRES

70% des couples ne font plus l'amour pendant la grossesse.

CONTRACTIONS

Tout ce que vous devez savoir.

GROSSESSE

Des idées de menu pour chaque trimestre.

SAGE-FEMME

Le contact peau à peau.

GYNÉCOLOGUE

La glycémie pendant la grossesse.

ACCOUCHEMENT

L'épisiotomie, uniquement si nécessaire.

EN PLEINE FORME

Nos exercices d'antigym !

POUR OU CONTRE

Le cododo.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juin.



Moi



Dans ce numéro, nous vous expliquons l'alimentation à suivre pendant la grossesse, les points importants à connaître sur les contractions et des exercices à faire pour garder la forme.





des couples ne font plus l'amour pendant la grossesse

Plus de 70% des couples ne font plus l'amour pendant la grossesse, selon les résultats d'une enquête réalisée par Sex Place via son site web. La peur de faire mal au bébé est la raison principale avancée par les futures mamans et 40% des femmes enceintes indiquent avoir une baisse de leur libido et donc de leur envie de faire l'amour, du fait des changements physiques que vit leur corps.

Il est très important de maintenir une activité sexuelle durant la grossesse, sauf si, bien sûr, la santé générale de la future maman ou celle de bébé ne le permet pas. Il a été démontré que les couples s'en trouvent plus heureux et affrontent avec plus de sérénité la grossesse et la naissance de bébé. De plus, si vous entretenez la flamme avec votre partenaire

pendant la grossesse, il sera d'autant plus aisé de reprendre une activité sexuelle « normale » après votre accouchement.

L'une des problématiques que doivent affronter les futures mamans concerne les positions à proprement parler, car **toutes ne peuvent plus être utilisées durant la grossesse** pour des raisons évidentes. En effet, l'augmentation du volume du ventre vous oblige à adapter vos positions sexuelles tout au long de la grossesse. Les experts recommandent des positions qui vous permettent de trouver du plaisir bien entendu, mais tout en ayant une pénétration qui ne soit pas trop profonde et qui ne nécessite pas de s'appuyer sur votre ventre. Il est également recommandé d'utiliser des coussins pour éviter des gênes sur certaines parties du corps comme les lombaires et les cervicales.

TOPICREM

Protégée
EN TOUTE CONFIANCE



LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

LA SCIENCE DE L'HYDRATATION 

10 questions sur les contractions

Comment reconnaître les contractions annonçant l'accouchement ? Si les douleurs apparaissent au début ou encore au milieu de la grossesse, qu'est-ce que cela signifie ? Il est bien normal que vous vous posiez ces questions et *Bébés et Mamans* est là pour vous donner les réponses !

Les contractions sont les signaux avant-coureurs indiquant que l'accouchement se rapproche et que bébé est prêt à naître. Cependant, des contractions peuvent aussi apparaître au cours de la grossesse, lorsqu'on ne les attend pas. Que signifient ces contractions ? Faut-il s'en inquiéter ou pas ?



1 **Que sont les contractions de l'utérus ?**

Il s'agit d'un mouvement involontaire des muscles du corps et du col de l'utérus. Les contractions sont traditionnellement présentes durant la grossesse, mais aussi à d'autres moments de la vie de la femme. Par exemple, tous les mois, avec l'arrivée des règles lorsque le sang est expulsé, ou encore durant les relations sexuelles, à la suite de l'orgasme. Ces contractions sont déclenchées par une hormone, l'ocytocine, connue comme « l'hormone de l'amour ». L'aspect émotionnel est étroitement lié à la sécrétion de cette hormone, ce qui peut augmenter la quantité que votre corps produit et, par voie de conséquence, provoquer des contractions.

2 **Si les contractions ont lieu durant le premier trimestre, est-ce est un signal d'alarme ?**

Pas forcément, car pour laisser de l'espace au bébé, l'utérus a besoin d'augmenter de volume. Ses fibres se tendent, comme s'il s'agissait d'une paroi plastique et souple, et c'est à ce moment que vous pouvez ressentir des contractions. En revanche, il peut s'agir d'un signal indiquant que quelque chose ne va pas si elles se présentent de manières répétitives ou s'accompagnent de pertes de sang.

3 **J'ai le ventre dur, est-ce que ce sont des contractions ?**

Plus que des contractions à proprement parler, on parle de contractures. Les contractures sont dues à des stimuli mécaniques. Ce sont elles qui sont à l'origine de cette sensation de ventre dur, sensation qui se manifeste lorsque votre vessie est pleine, lorsque vous vous levez de votre lit, ou encore lorsque vous soulevez un poids ou toussiez.

4 Est-ce que les contractions sont plus douloureuses au 3ème trimestre ?

Vers la 28ème semaine, vous allez traverser une période de 3-4 jours durant laquelle vous allez sûrement ressentir des contractions et sentir votre ventre lourd et dur. Pour la sage-femme qui vous suit, ces indications sont révélatrices que tout va bien (ouf!) car cela indique un développement de la cavité utérine, précisément lorsque bébé prend du poids. À partir de la 36ème semaine, vous pouvez percevoir des contractions avec des caractéristiques particulières : elles apparaissent en « rafale » de 4, 5 ou 6, souvent lorsque vous êtes au repos, et durent environ 30 secondes. On les appelle les contractions de *Braxton Hicks* et elles révèlent le début d'une période de préparation durant laquelle le segment inférieur de l'utérus commence à s'élargir pour permettre au bébé de mettre sa tête dans la position adéquate en vue de l'accouchement.

5 Si le moment de l'accouchement n'est pas encore arrivé, faut-il prendre des médicaments pour freiner les contractions ?

Si l'action des contractions ne modifie pas de manière significative l'état du col de l'utérus (à confirmer par votre gynécologue), elles sont considérées comme normales et physiologiques et n'entraînent donc pas la prise

de médicaments. S'il y a un risque d'accouchement prématuré, c'est-à-dire si les contractions ont une action dilatante sur le col de l'utérus, il est indispensable d'hospitaliser la maman afin de pouvoir lui administrer un traitement pharmacologique adapté.

6 Qu'est-ce que la phase prodromique ?

Normalement, la phase de début de la dilatation est précédée par une période préparatoire qui peut durer 2 à 3 jours et qu'on appelle période prodromique. La future maman ressent des contractions régulières qui peuvent être assez douloureuses, mais de courte durée (20-30s). Cela signifie que le col commence à s'effacer.

7 Comment savoir que l'accouchement est imminent ?

Les sensations typiques du jour précédent l'accouchement sont une légère sensation de nausée, l'envie de dormir et le fait de se sentir dans un état second, un peu comme si vous étiez sur un nuage ! Il est classique aussi que vos intestins aient besoin de se vider avec plus de fréquence et que votre bébé bouge de manière inhabituelle. Le signal le plus sûr indiquant que la dilatation a commencé sont, bien entendu, les contractions. Au fur et à mesure que le temps passe, elles sont plus rythmées, leur durée s'allonge peu à peu (les contractions de l'accouchement ont une durée de 60 à 70 secondes) et leur intensité augmente petit à petit.

BABYBJÖRN®



Transat Bliss

Donnez à votre bébé un démarrage
en douceur avec le Transat Bliss BABYBJÖRN
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles indiquent qu'il s'agit d'un authentique produit BABYBJÖRN.





8

Qu'est-ce qui déclenche le travail ?

Lorsque l'organisme considère qu'il est prêt, c'est-à-dire lorsque le col de l'utérus est mou, un peu effacé et que bébé y a positionné sa tête, un processus hormonal se met en marche déclenchant le début de la dilatation. Les glandes surrénales de bébé commencent à produire des hormones spéciales qui se mélangent au liquide amniotique et traversent le placenta puis arrivent dans le corps de la maman, envoyant alors au cerveau l'ordre de produire de l'ocytocine qui déclenchera les contractions. En définitive, la Nature déclenche un mécanisme parfait dans lequel nous n'avons pas à intervenir.

Est-ce que les contractions sont douloureuses pour le bébé ?

L'accouchement est une expérience très forte pour votre bébé comme pour vous ! Il a besoin de produire un effort important qui le fatigue, pendant lequel il a la sensation d'être poussé vers l'extérieur. Cependant, en même temps, ce moment représente une étape de développement, au même titre que

la poussée des dents ou les premiers pas. Si les contractions sont d'origine physiologiques, que l'environnement est favorable, que vous avez la liberté de vos mouvements et que vous recevez de l'aide, votre bébé sera capable de supporter ces étapes. Entre autres choses, la stimulation des contractions, que bébé ressent comme un massage vigoureux, prépare ses poumons à la respiration. De cette manière, lorsqu'il naîtra, il pourra s'adapter plus rapidement à l'environnement extérieur.

10

Est-ce vrai que, si la femme reçoit peu d'attention, les contractions peuvent stopper ?

Oui, c'est tout à fait vrai ! Les meilleures conditions pour la dilatation sont très similaires à celles d'une rencontre amoureuse : intimité, chaleur, pénombre... Dans un environnement peu accueillant, voire froid, avec trop de lumière et un passage incessant d'étrangers dans la salle d'accouchement, les contractions peuvent s'arrêter et l'accouchement connaître un arrêt, même si la dilatation a eu lieu.

ENVIE *de* FRAISE
paris

10€ offerts
dès 69€ d'achat

avec le code
BABYLOVE

sur
www.enviedefraise.fr



Une alimentation équilibrée aide la femme enceinte à garder la forme et apporte à son organisme tous les nutriments essentiels dont il a besoin pendant cette période délicate.

Votre menu pour 9 mois

Elle est loin l'époque où l'on disait aux femmes enceintes de manger pour deux. Aujourd'hui, la science de la nutrition a identifié avec précision les besoins de l'organisme dans cette situation particulière qu'est la grossesse.

UN POIDS ADÉQUAT

Contrôler la prise de poids est la première chose sur laquelle se baser pour réguler son alimentation. Une femme enceinte de constitution normale peut prendre entre 10 et 12 kilos pendant sa grossesse. Cependant, ce n'est qu'un ordre de grandeur qui varie d'une femme à l'autre en fonction de la condition physique avant la grossesse.

LES ALIMENTS INDISPENSABLES

Il est important que votre alimentation apporte à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin pendant cette période.

LES PROTÉINES

• Pendant la grossesse, vous avez besoin de 6g de protéines par jour. Vous trouvez cette quantité en alternant poisson, viande maigre et œufs, et en consommant produits laitiers et féculents.

LE CALCIUM

• Les besoins en calcium augmentent considérablement pendant la grossesse. Vous ne devez pas pour autant doubler votre consommation de produits laitiers (source la plus importante de calcium). L'organisme est « intelligent » et, avec l'augmentation des besoins en calcium, il améliore également sa capacité à l'absorber. On trouve du calcium en grandes quantités dans la plupart des légumes (en particulier ceux à feuilles vertes), dans les fruits secs, le poisson et certaines eaux minérales.

LE FER

• La quantité nécessaire double presque et on n'arrive pas toujours à l'atteindre par une alimentation spécifique, même si elle comprend des aliments contenant du fer facilement assimilable par l'organisme. Pour cette raison, le gynécologue peut prescrire un supplément, le cas échéant.

L'ACIDE FOLIQUE

• C'est une vitamine fondamentale pour le bon développement du cerveau et de la moelle épinière du fœtus ; la quantité nécessaire pendant la grossesse est deux

fois celle des besoins normaux. Il est difficile de répondre entièrement à ce besoin. Une alimentation riche en légumes à feuilles vertes aide, mais il est conseillé de prendre un supplément dès le début de la grossesse et, si possible, avant.

L'EAU

• À partir du troisième mois, votre organisme doit également « fabriquer » le liquide amniotique, le sang et les tissus du fœtus. Par conséquent, pendant la grossesse, il est important de boire plus (2 à 2,5 litres par jour), et d'augmenter la consommation de légumes et fruits frais.

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

• Ils sont indispensables pour la formation du système nerveux et de nombreuses hormones, en particulier les Omega-3. Pour cette raison, il ne faut pas éliminer complètement les matières grasses de votre alimentation ; par contre, il est important d'en consommer de qualité (huile d'olive vierge, poisson et fruits secs). À l'inverse, les graisses provenant de la charcuterie ou du fromage sont riches en acides gras saturés, à consommer avec modération.



L'alimentation du PREMIER TRIMESTRE

VOTRE POIDS

Il est normal que vous ne voyiez pas d'augmentation significative les 1er et 2ème mois. À la fin du 3ème mois, si vous aviez un poids « normal » avant la grossesse, vous devriez avoir pris 1 à 1,5kg.

VOS BESOINS

Vos besoins énergétiques, eux aussi, n'augmentent que légèrement, ce n'est donc pas

encore le moment d'augmenter les quantités. Cependant, si besoin, il est important de commencer à modifier la composition de vos menus. Augmentez votre consommation de légumes riches en acide folique. Mangez également de la viande et du poisson, car ce sont des sources précieuses de protéines et de fer.



MENU TYPE

	QUE MANGER	POURQUOI ?
Petit-déjeuner	Un yaourt, 4 tranches de pain grillé et de la confiture.	Le yaourt se digère mieux que le lait. Le pain grillé fournit la quantité nécessaire d'amidon qui se complète parfaitement avec le sucre de la confiture.
Matinée	Deux petits paquets de crackers avec 1 tranche de jambon blanc sans polyphosphate.	Une collation salée lutte contre les nausées et anticipe le contenu nutritionnel du déjeuner, qui pourra être plus léger.
Déjeuner	Pâtes et haricots verts avec de l'huile d'olive. Une salade d'épinards frais avec 2 cc d'huile d'olive et des petits cubes d'Emmental. Une tranche de pain complet. Une pomme.	Combiner légumes verts et glucides permet un apport idéal. Les épinards sont riches en acide folique, une substance qui se conserve mieux dans sa version crue que cuite. Elle complète la consommation d'amidon et « assèche » le repas. Elle contient des acides organiques qui aident à lutter contre les nausées.
Goûter	Une tranche de quatre-quarts.	Elle fournit de l'énergie facile à digérer.
Dîner	Une portion de purée de légumes avec des croûtons. Blanc de poulet au citron. Carottes cuites assaisonnées avec de l'huile d'olive vierge. 2 tranches de pain grillé. Ananas.	Très légère, la purée de légumes garantit un bon apport en sels minéraux. Les croûtons la rendent plus digeste. Le poulet a des fibres très minces qui affectent peu la digestion et contient peu de graisses. Par contre, il offre une excellente teneur en vitamines et une quantité importante de fer. Les carottes sont une excellente source de vitamine A, que l'organisme transforme selon ses besoins. Grillé, le pain se digère mieux. L'ananas frais est très digeste et contient des enzymes qui facilitent la digestion des protéines.



L'alimentation du DEUXIÈME TRIMESTRE

VOTRE POIDS

Votre prise de poids est plus évidente : il est possible de prendre jusqu'à 6 kilos au cours de ces trois mois.

VOS BESOINS

Pour faire face à une telle prise de poids, vous devez augmenter votre apport calorique. En moyenne, vous avez besoin de 350 à 370 calories en plus

chaque jour. Par rapport au premier trimestre, vos besoins en protéines, en vitamine C et en Fer augmentent, et votre apport en acide folique doit se maintenir. Finalement, augmentez votre consommation d'eau et de fibres, afin de maintenir l'intestin tonique, si votre gynécologue ne recommande pas le contraire car certaines femmes font de la rétention d'eau.



MENU TYPE

	QUE MANGER	POURQUOI ?
Petit-déjeuner	1 tasse de lait entier, des corn flakes, du miel et une poire.	Les céréales fournissent de l'énergie sous forme d'amidon, le miel offre des sucres simples et le fruit fournit des vitamines et hydrate l'organisme.
Matinée	Deux kiwis.	Riches en vitamine C, ils favorisent la fonction intestinale.
Déjeuner	Des pâtes complètes avec une tomate fraîche, du basilic et de l'huile d'olive. Mozzarella. Carotte, céleri, fenouil avec une sauce au yaourt. Pain sans sel.	Les pâtes complètes assurent une quantité de fibres plus élevée. Les produits laitiers aident à enrichir le repas en calcium et en protéines, mais préférez des fromages frais, avec moins de sel. Vous pouvez manger tous les légumes que vous voulez, au déjeuner et au dîner : ils rassasient, rafraîchissent, hydratent et sont riches en minéraux et en vitamines. Le pain sans sel prévient l'hypertension.
Goûter	Pain sans sel avec une tomate et de l'huile d'olive vierge, plus un verre de jus d'orange.	Le pain est parfait pour apporter de l'énergie à l'organisme. Le jus assure un apport adéquat en eau et en vitamine C.
Dîner	Soupe d'orge et de légumes secs cuits. Poissons en papillote. Salade de pommes de terre et de haricots verts avec huile d'olive et ciboulette. Pain complet. Salade de fruits.	Une soupe de céréales et de féculents n'est pas lourde et améliore l'apport en eau, en plus de fournir des protéines d'origine végétale. Le poisson est très riche en acides gras Oméga-3, ainsi qu'en protéines nobles et en fer. Les pommes de terre et les haricots verts améliorent la teneur en amidon sans rendre la digestion plus compliquée. Une tranche de pain complet augmente la quantité de fibres. Les fruits frais apportent de l'eau, des vitamines et des minéraux.



L'alimentation du TROISIÈME TRIMESTRE

VOTRE POIDS

Les trois derniers mois, vous prenez environ 5 kilos, et pouvez avoir pris 12 kilos à la fin de la grossesse.

VOS BESOINS

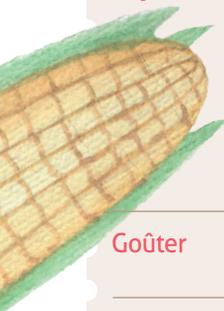
Il n'y a pas de changement significatif par rapport au trimestre précédent. En vue de l'accouchement, il est encore plus important de soigner votre

apport en fer et de continuer à augmenter les quantités de vitamines et d'antioxydants, qui vous aideront à mieux faire face à la période post-partum. Les brûlures d'estomac et la constipation sont des troubles qui peuvent s'intensifier, en particulier dans les derniers mois. Pour les combattre, buvez beaucoup, mangez des fibres et grignotez une biscotte au réveil.



MENU TYPE

	QUE MANGER	POURQUOI ?
Petit-déjeuner	200g de yaourt entier, miel, muesli et un verre de jus d'orange.	Grâce à la présence de graines oléagineuses dans le muesli, vous améliorez votre apport en Oméga-3.
Matinée	Une tasse de myrtilles avec un yaourt un peu sucré.	Les myrtilles sont riches en anthocyanes antioxydantes, précieux pour maintenir l'élasticité des capillaires sanguins et améliorer leur résistance.
Déjeuner	Des pâtes avec une sauce à la viande et de l'huile d'olive. Une salade avec des noix et deux cuillerées d'huile d'olive. Deux tranches de pain complet.	Les pâtes, qui peuvent être complètes, assaisonnées avec une sauce à la viande, assurent un apport adéquat en fer. Les légumes restent indispensables au troisième trimestre, en tant que source de vitamines, de potassium et de fibres. Les noix augmentent les acides gras polyinsaturés. Elles fournissent des fibres et de l'amidon.
Goûter	Une banane en tranches avec du fromage brousse et du miel.	La banane est riche en potassium, et la brousse améliore l'apport en calcium.
Dîner	Tomates au four farcies de riz avec de l'huile d'olive. Steak à la plancha et chou-fleur cuit au four avec du fromage râpé. Pain complet. Deux pommes cuites.	Le riz est très digeste et la tomate apporte du lycopène, un antioxydant mieux assimilé après la cuisson. Très bonne source de fer sous une forme très assimilable. Le pain contient de l'amidon et, étant complet, il fournit également des fibres. La cuisson des pommes transforme la pectine, leur donnant un pouvoir laxatif.





C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

Le contact peau à peau

La méthode Kangourou, ou contact peau à peau entre la maman et son bébé, a de nombreux effets positifs, notamment pour le bien-être du bébé et pour l'allaitement.



Dans de nombreuses cultures on dépose le nouveau-né, dès la naissance, sur la poitrine nue de sa maman. Autrefois, on le pratiquait pour la survie des bébés. Pourtant, aujourd'hui, dans de nombreuses maternités, les nouveau-nés sont séparés de leur mère ou habillés avant de leur être remis.

• L'idéal est de réaliser ce contact peau à peau dès la naissance. Cette pratique, fondée sur le contact intime dès les premières heures, peut considérablement faciliter la relation mère-enfant et développer leur interaction par des stimuli sensoriels comme le toucher, la chaleur et l'odeur. En outre, on considère que le contact peau à peau est un élément très



Méthode Kangourou vs couveuse ?

C'est le Dr Nils Bergman qui a introduit la méthode Kangourou en Afrique du Sud. Il a récemment publié les résultats d'une étude scientifique comparant les avantages de la méthode peau à peau avec ceux de la couveuse. Le Dr Bergman a observé que les bébés restés peau à peau avec leur maman conservaient mieux leur chaleur corporelle, étaient plus calmes, respiraient mieux et avaient un pouls plus régulier.

important pour le bon démarrage de l'allaitement. Sauf raison médicale ou force majeure, on ne devrait jamais séparer le nouveau-né de sa maman.

LES AVANTAGES DU CONTACT PEAU À PEAU

- **Le contact peau à peau avec bébé**, dès la naissance, réduit les pleurs du nouveau-né, favorise la relation maman-bébé, permet de maintenir bébé au chaud et facilite l'allaitement.
- **Avec à la méthode Kangourou, les bébés se stabilisent plus rapidement après la naissance.** Grâce à ce contact, la température de la poitrine maternelle augmente si le bébé a besoin d'être réchauffé ou baisse s'il a de la fièvre.
- **Le contact peau à peau favorise également la production de lait maternel.** Le bébé étant plus détendu, ses hormones peuvent préparer l'estomac pour une meilleure absorption des aliments. Avec la méthode Kangourou, bébé tète mieux et plus souvent.

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

Glycémie et grossesse

La grossesse affecte l'équilibre du taux de sucre dans le sang, ce qui peut avoir des conséquences sur le bébé.



Pendant la grossesse, le métabolisme des femmes change, mettant en danger un grand nombre des équilibres que le corps avait mis en place. L'un d'eux correspond au maintien de l'équilibre de la glycémie, à savoir la quantité de glucose (sucre) qui circule dans le sang et qui ne va pas dans les réservoirs naturels de notre corps que sont les muscles et le foie. En effet, pendant la grossesse, il y a une augmentation de la résistance à l'insuline, la substance qui permet que les sucres ne circulent plus dans le sang et aillent dans les réservoirs prévus pour eux. Cela conduit à une augmentation de la quantité d'insuline que le pancréas doit produire.

- C'est l'ajustement qui se produit entre les plus grands besoins en insuline et l'augmentation de la production par les cellules bêta du pancréas qui permet que la glycémie soit normale pendant la grossesse. Dans les diabètes de type 1, les cellules bêta échouent et ne sont plus en mesure d'augmenter la production d'insuline, il faut alors couvrir les besoins croissants en insuline en augmentant la dose d'insuline que la femme enceinte doit recevoir.
- Dans les cas d'intolérance au glucose chez les femmes enceintes, une augmentation de la résistance à

l'insuline a lieu, ce qui accentue l'échec des cellules bêta du pancréas. C'est dans ces circonstances que la sécrétion d'insuline n'est pas adaptée aux besoins de l'organisme de la femme enceinte et que la glycémie augmente.

- Dans la période embryonnaire, l'hyperglycémie est responsable d'éventuelles fausses-couches et de malformations congénitales du fœtus. Le risque de malformations est d'environ 10 à 16% chez les femmes enceintes diabétiques, contre 0 à 3% chez celles qui ne le sont pas. Les malformations que l'on considère comme les plus graves ont trait à des troubles du système excréteurs, comme une agénésie rénale (développement insuffisant du rein) ou une dysplasie rénale polykystique (reins avec de nombreux kystes). Dans les deux cas, le rôle de filtre du rein est plus laborieux car une partie du tissu polykystique des reins ne fonctionne pas.
- Le diabète peut également être à l'origine d'autres troubles ou maladies. Parmi les plus courantes, on trouve une souffrance fœtale aiguë lors de l'accouchement, la prééclampsie, la macrosomie (fœtus de plus de 5kg), l'hydramnios (excès le liquide amniotique) et l'hypoglycémie néonatale (faible quantité de sucre dans le sang du fœtus).

Faites qu'il ne sente que
votre amour à chaque instant.



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour, avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers
aimer dormir & jouer

En France, c'est une pratique encore courante dans nombre de maternités. Toutefois, des études scientifiques jettent le doute sur leur efficacité et leur besoin réels.

Épisiotomie: seulement si nécessaire





Dans notre pays, 44% des mamans ont une épisiotomie, une incision chirurgicale du périnée facilitant la sortie du bébé.

EN QUOI CONSISTE L'ÉPISIOTOMIE ?

On fait une épisiotomie lorsque l'expulsion est presque terminée et que la tête du bébé apparaît.

- On coupe le périnée (le tissu de muscles et de tendons entre le vagin et l'anus) quand il est déjà tendu et que son épaisseur est moindre.

L'objectif est d'élargir l'orifice de sortie.

- Sur le coup, l'épisiotomie est indolore car, avant de couper, on pratique une anesthésie locale.

- Il existe deux types d'incision. La plus courante est la « médio-latérale » qui consiste à inciser de manière latérale en partant du point de fusion entre les petites lèvres, dans la partie inférieure du vagin, vers la fesse droite. L'incision affecte les structures musculaires.

- La « médiane » consiste à inciser depuis la connexion de la vulve postérieure directement vers l'anus. Elle respecte mieux l'anatomie de la femme mais peut provoquer des troubles en rapport avec le maintien du sphincter anal. Après la naissance, l'incision est recousue avec des points internes et résorbables.

MOINS D'ÉPISIOTOMIES PAR RESPECT POUR LA FEMME

Dans certaines maternités, c'est une pratique que l'on donne pour acquise. Pour le personnel médical de ces centres, il s'agit juste de faire une incision et de recoudre. Cependant, pour la nouvelle maman, c'est bien différent car cela peut laisser des traces irréversibles.

- L'épisiotomie de routine doit être évitée, non seulement parce que, dans certains cas, elle n'est pas utile, mais aussi par respect envers les femmes. Il est vrai que si l'on ne fait pas cette incision, les déchirures des zones antérieures du vagin ou des petites lèvres peuvent augmenter. Mais ce sont des déchirures spontanées, souvent peu profondes, et qui cicatrisent toutes seules, sans point, car l'anatomie se respecte elle-même.



LES EXPERTS S'INTERROGENT SUR LES AVANTAGES DE L'ÉPISIOTOMIE

La dernière révision critique, publiée en 2005 dans la revue scientifique *Journal of the American Medical Association*,

a analysé les études menées en anglais sur ce sujet entre 1950 et 2004. L'objectif était de comparer l'épisiotomie de routine avec un usage restreint, en termes de gravité des déchirures périnéales et de douleur provoquée.

• **Résultat : lorsque l'épisiotomie est réalisée de façon systématique, les effets ne sont pas meilleurs.** Les recherches existantes n'ont

même pas réussi à démontrer les avantages hypothétiques liés à la prévention d'une possible incontinence ou d'une descente d'organes à long terme.

• **Il n'existe aucune preuve que l'incision réduit la probabilité de ressentir des douleurs lors de la reprise des relations sexuelles.** Au contraire, dans de nombreux cas, les femmes qui ont eu une incision sont justement celles qui souffrent le plus.

• **Alors, comment l'éviter?** Discutez de la question avec votre gynécologue ou renseignez-vous pendant les cours de préparation à l'accouchement.

QUAND ELLE EST INDISPENSABLE

L'épisiotomie est une intervention chirurgicale et, en tant que telle, elle doit être réalisée selon des indications précises.

• **Il existe peu de cas où elle est inévitable.** L'un des plus courants est l'accouchement avec instruments (ventouse ou forceps). D'ailleurs, la pression mécanique rend l'incision nécessaire pour empêcher des déchirures trop importantes.

• **Lorsque le tissu est très mince à la suite d'une épisiotomie précédente mal cicatrisée,** mieux vaut effectuer une intervention chirurgicale, tout comme si la vulve est très petite ou l'enfant trop grand, car cela pourrait déchirer le rectum.

• **On peut également utiliser l'épisiotomie pour accélérer la naissance, mais seulement s'il y a souffrance fœtale.** Respecter la durée de l'accouchement sert à éviter les complications.

Pour vous faire plaisir à tous les deux avec

BETROUSSE

VOTRE PARTENAIRE BEAUTÉ

80€

de produits cosmétiques
pour Maman & Bébé

pour seulement

19€⁹⁰*

soit
75%
de remise

Pour Maman



Pour Bébé



* Frais de port non-inclus - Produits Format Vente - quantité limitée

Le seul coffret beauté au format VENTE sans abonnement !

1

JE CHOISIS

2

JE COMMANDE

3

JE REÇOIS

4

JE DÉCOUVRE
MES FULL-SIZE

À COMMANDER D'URGENCE SUR **WWW.BETROUSSE.COM**

L'antigymnastique

L'antigymnastique n'est pas destinée à développer les muscles, mais à les détendre. C'est une discipline idéale pour les futures mamans car elle les aide à préparer leur corps en vue de la dilatation pendant l'accouchement.

Faire de l'exercice sans effort particulier et exercer ses muscles sans même bouger est le secret sur lequel repose l'antigymnastique. Pour faire face au stress de la vie quotidienne, notre musculature travaille énormément et a tendance à se contracter. En se contractant, les muscles les plus forts empêchent les muscles plus faibles de travailler

correctement, ce qui crée un déséquilibre musculaire. Contracter encore plus les muscles et les détendre par la suite durant plusieurs minutes aide le corps à se libérer de toutes les tensions accumulées. Grâce à ces exercices, au moment de l'accouchement, la future maman aura plus de facilités à se détendre et affrontera mieux les contractions.

Jambes et fessiers

- Debout, tenez-vous à une chaise afin de ne pas perdre l'équilibre.
- Gardez le dos droit, serrez les pieds et maintenez-les parallèles.
- Pliez la jambe droite vers l'arrière, en l'approchant le plus possible de vos fesses.
- Pliez la jambe gauche et, le dos bien droit, rapprochez le plus possible le genou droit du sol.
- Répétez l'exercice 20 fois, puis changez de jambe et refaites une série de 20 flexions.

Ces exercices musclent les jambes et les fesses, zones dans lesquelles vous risquez de perdre une certaine tonicité à cause de la rétention de liquides, trouble typique durant la grossesse.





Muscles lombaires

Cet exercice aide à détendre et étirer les muscles du dos.

- Posez le genou droit et la main droite sur la chaise. Prenez une petite altère dans la main gauche et pliez le bras (fig. 1).
- Gardez les jambes parallèles et pliez légèrement le genou gauche.
- En rythme, tendez le bras gauche à hauteur de votre dos et tendez votre jambe gauche (fig. 2). Répétez l'exercice de l'autre côté.



Passez ensuite au second exercice.

- Écartez les jambes, le dos bien droit, faites basculer le bassin en avant puis pliez les genoux et baissez-vous afin de rapprocher le bassin du sol (fig. 3).
- Levez-vous lentement afin de récupérer votre position de départ (fig. 4). Répétez l'exercice 20 fois.

Cet exercice vous aidera à maintenir une bonne courbure de la colonne vertébrale lorsque votre ventre sera plus lourd.



Poitrine, épaules et bras

Vous aurez besoin de deux altères.

- Allongez-vous sur le dos. Mettez des oreillers sous vos épaules pour soutenir votre nuque et votre tête.
- Pliez les jambes et levez les bras en arc de cercle jusqu'à ce qu'ils soient droits et perpendiculaires à la poitrine (fig. 1).
- Ouvrez les bras, étendez-les lentement et faites un mouvement en arc de cercle. Gardez cet arc tendu jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de votre dos s'étirer avec la traction que vous réalisez (fig. 2). Répétez 20 fois.
- Ensuite, asseyez-vous, pliez les coudes et rapprochez-les de votre poitrine (fig. 3) sans lever les pieds du sol.
- Levez vos bras en gardant vos coudes pliés (fig. 4). Répétez l'exercice 20 fois.

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret
BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix



Le « cododo »

Le cododo ou le partage de la chambre est-elle toujours une pratique bénéfique ou ne convient-elle qu'à certaines situations ?

Oui car...

Nombreux sont ceux qui considèrent d'un air un peu douteux le fait que des parents dorment avec leurs enfants. Et pourtant, le cododo, comme on appelle cette pratique, comporte bien des avantages :

- Il aide à prévenir le syndrome de la mort subite du nourrisson.
- Il favorise la régulation de la température du corps de l'enfant pendant la nuit.
- Il permet à bébé d'enchaîner les phases de sommeil car il est synchronisé avec la respiration de sa mère qui agit pour lui, en outre, comme une sorte de rappel pour continuer à respirer, surtout s'il souffre d'apnée.
- Le cododo évite à bébé et à sa maman de se lever en pleine nuit (surtout si bébé prend encore le sein).
- Cette pratique favorise et renforce la relation entre les parents et les enfants.
- Enfin, elle réduit l'anxiété nocturne, cause de réveils fréquents chez l'enfant.

Chaque famille doit décider elle-même de la façon dont elle souhaite dormir, la meilleure étant celle qui convient à tout le monde.

Non car...

Nous entendons tellement de théories sur le sommeil que nous sommes parfois perdus. Il faut croire en l'instinct naturel que nous développons en tant que parents : au-delà des doutes qui nous envahissent du fait de notre manque d'expérience, nous devons apprendre à écouter et à agir avec bon sens. Nous devons à chaque fois évaluer l'impact de notre comportement sur l'avenir de notre enfant. Nous établissons ainsi les bases émotionnelles et les liens affectifs qui sont les garanties de la stabilité et de la sécurité de l'enfant.

Il faut bien sûr embrasser et prendre son enfant dans ses bras, se laisser emporter par les sentiments de cette première étape du nouveau-né, mais il faut aussi, dès qu'il devient plus grand, savoir poser des limites afin qu'il grandisse en toute sécurité. Chaque chose en son temps : pendant l'allaitement, il est normal que bébé dorme avec sa mère, mais, peu à peu, l'enfant a besoin de son propre espace et il faut le lui donner, sauf, bien sûr, cas exceptionnels comme les peurs, les terreurs nocturnes, l'anxiété de la séparation, etc...



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Les influences cosmiques de Mars, Vénus et du Soleil apportent une belle énergie au petit Bélier, qui agit avec plus de détermination et de dynamisme.

Vénus, la planète qui régit le Taureau, influence de manière très positive les natifs de ce signe. Ils ont plus envie de jouer au contact des arbres, et de la nature en général.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Espiègle et heureux, le petit Gémeaux profite beaucoup des attentions que vous lui portez, surtout le jour de son anniversaire. Imaginatif, il rêve de se sentir libre et de voler.

Il peut sembler un peu en retrait. Jouez avec lui et amusez-vous car le rire a un effet bénéfique immédiat sur le corps : il améliore les systèmes nerveux, immunitaire et hormonal.



CANCER

(22/06 au 22/07)



LION

(23/07 au 23/08)

Le Soleil du mois de juin lui donne une force qui lui permet de relever tous les défis. Le petit Lion se démarque par son courage, son indépendance et la confiance absolue dans ses capacités.

Calme et un peu dans la Lune, il est possible que vous deviez répéter les choses plusieurs fois. Ne vous énervez pas. Il suffit de poser des règles, sans être trop autoritaire ou permissif.



VIERGE

(24/08 au 22/09)



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Juin est un mois intense pour le petit Balance : beaucoup de jeux, d'amis, de visites à la famille, voire un déménagement. Sensible et réceptif, il fait très attention à ce qui se passe autour de lui.

Le petit Scorpion est en pleine forme et a bon appétit. Il se sent plein d'énergie et alerte et il manifeste clairement une évolution favorable de sa personnalité.



SCORPION

(23/10 au 22/11)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

La pleine Lune du 9 lui apporte une énergie positive et le rend plus affectueux. Il est très attaché à vous. Racontez-lui des histoires de voyage et d'explorateurs pour stimuler son imagination déjà fertile.

Attentif et attentionné avec sa famille sous l'influence de Vénus, il est toujours prêt à aider. Sa gentillesse et son amour pour vous vous émerveillent. Il adore découvrir de nouvelles sensations.



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Particulièrement sensible aux stimuli sensoriels de son environnement, le petit Verseau est heureux quand il joue avec vous. Profitez-en et retrouvez pour quelques temps l'illusion d'être à nouveau un enfant.

La configuration des planètes ce mois-ci offre au petit Poisson plus de paix et d'harmonie, mais aussi des moments de songe et de repli sur soi. Dans tous les cas, les câlins ne sont jamais de trop.



POISSON

(20/02 au 20/03)

photob★x.fr

PERSONNALISEZ VOS FAIRE-PARTS DE NAISSANCE

avec les meilleures photos de votre bébé

-35%

Code Promo : **BMCAR35**
photobox.fr/bm-cartes



* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur la commande de vos faire-parts naissance. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page www.photobox.fr/bm-cartes.