

# Bébé et Mamans

Année 9 - n° 89 - Juin 2021

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## GROSSESSE PASSIONNÉE

Profitez pleinement  
et continuez à faire  
l'amour !!

## SURVEILLEZ VOTRE TENSION

Les symptômes qui  
doivent vous alerter

## BIENTÔT L'ÉTÉ!

Des plats frais et bons  
pour votre santé

# PEUR D'ACCOUCHER?

Voici comment affronter l'accouchement sereinement

#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL, OUI OU NON ?
- 6 VOUS AVEZ PEUR... ?
- 12 GYNÉCOLOGUE : LA GROSSESSE ET LE SOMMEIL
- 14 ATTENTION À VOTRE TENSION !
- 20 UN VENT DE PASSION
- 26 LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ
- 32 LE CHIFFRE : 25% DES ENFANTS ÂGÉS DE 0 À 3 ANS SOUFFRENT DE TROUBLES DU SOMMEIL

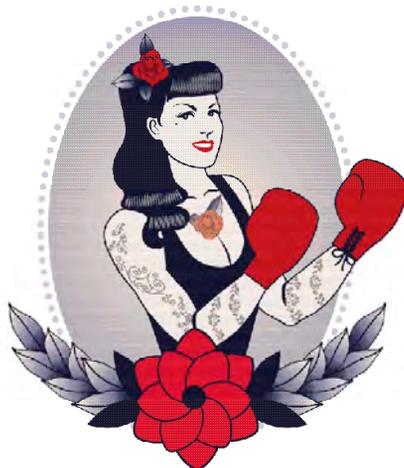


A black and white photograph with a purple tint. A woman is shown in profile, kissing a man on the cheek. Her eyes are closed and her lips are pressed against his. In the foreground, a baby's hands are visible, resting on a white surface with black polka dots. The background is slightly blurred, showing what appears to be a window or a doorway.

# MOI

EN JUIN, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS, DÉCOUVREZ COMMENT VIVRE DES RELATIONS SEXUELLES PASSIONNÉES AVEC VOTRE PARTENAIRE : POSITIONS ET CONSEILS CLÉS, ON VOUS DIT TOUT ! L'ACCOUCHEMENT VOUS FAIT PEUR ? N'AYEZ CRAINTE, VOICI TOUTES LES INFOS POUR VOUS RASSURER. ET ENFN, DÉCOUVREZ DES ALIMENTS SAINS À DÉVORER À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ !

OUI



NON

# PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?

CERTAINS PARENTS HABILLENT LEURS ENFANTS COMME EUX PARCE QU'ILS TROUVENT ÇA AMUSANT, TANDIS QUE D'AUTRES TROUVENT ÇA RIDICULE. QU'EN PENSENT NOS LECTRICES ?

## Oui, parce que...

... Je pense que c'est amusant de le faire à certaines occasions, mais pas tous les jours. Il m'est arrivé d'acheter des vêtements à mes enfants identiques aux nôtres. Mes garçons, leur père et moi portons parfois les mêmes vêtements.

**Samantha**

... J'adore m'habiller comme ma fille. Nous avons quelques vêtements identiques. Ça l'amuse beaucoup que nous sortions habillées pareil, mais nous ne le faisons que de temps en temps.

**Stéphanie**

... C'est mignon et drôle, mais je pense qu'il ne faut pas en abuser. Le faire pour une occasion spéciale ou un jour parce que l'on en a envie, c'est bien, mais sans aller plus loin..

**Catherine**

... Ma famille adore que ma fille et moi soyons habillées de la même manière. Je trouve ça amusant et, après tout, ça ne fait de mal à personne.

**Angélique.**

## Non parce que...

... Je n'aime déjà pas que mes enfants soient habillés pareil ! Je pense que chaque enfant a sa personnalité et qu'il n'est pas bon de les vêtir comme leur mère, leur père ou leur frère et sœur. Il faut respecter les goûts et les personnalités de chacun.

**Véronique**

... Honnêtement, je ne vois pas l'intérêt. Cela me semble plutôt ridicule, surtout pour les parents, qui semblent être déguisés ou sans personnalité.

**Marie**

... J'ai la sensation qu'il n'est pas bon pour une fille ou un garçon de s'habiller comme sa maman ou son papa, car ils peuvent se sentir comparés et cela me dérange.

**Amélie**

... Je ne suis pas d'accord avec cette tendance de s'habiller de la même façon parce que cela donne l'impression que la fille est habillée en adulte ou la mère en enfant.

**Elisabeth**

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



Partenaire de  
**sospréma**  
& 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®**  
aimerdormir&jouer

#legrandmoment

# VOUS AVEZ PEUR... ?

TOUTES LES FUTURES MAMANS  
RESSENTENT DES CRAINTES À  
L'APPROCHE DE L'ACCOUCHEMENT.  
VOICI LES CONSEILS DES  
SPÉCIALISTES.

La grossesse se passe bien, bébé grandit et il sera bientôt là. Malgré tous les conseils de votre entourage qui vous encourage à rester détendue, les doutes vous assaillent, les craintes vous envahissent. Et si mon bébé n'était pas en bonne santé ? Et s'il souffrait pendant l'accouchement ? Pas de panique ! Ces peurs, et beaucoup d'autres encore, sont normales et disparaîtront presque instantanément dès que vous tiendrez bébé dans vos bras.



#legrandmoment



## EST-CE QUE JE ME RENDRAIS COMPTE QUE LE TRAVAIL COMMENCE ?

Cette crainte conduit de nombreuses mamans à se rendre à la maternité avant la date prévue de l'accouchement.

### *Ne craignez rien...*

Les signaux de l'accouchement sont en général très clairs :

- **Les contractions deviennent régulières** : elles durent environ 40 secondes, sont espacées de 5 à 10 minutes et se produisent pendant au moins deux heures.
- **La poche des eaux**, c'est-à-dire le sac contenant le liquide amniotique dans lequel l'enfant est immergé, se rompt.
- **Le bouchon muqueux** (sécrétion visqueuse) est expulsé indiquant que le col de l'utérus est en train de se modifier.

## EST-CE QUE JE SUPPORTERAI LES CONTRACTIONS ?

• C'est l'une des plus grandes craintes des nouvelles futures mamans, notamment en raison des récits

qu'elles ont pu entendre des femmes de leur entourage, parentes ou amies. Chaque femme perçoit la douleur de façon différente. Il est vrai que celles qui accouchent en avance souffrent souvent moins, simplement parce qu'elles n'ont pas eu le temps d'y penser ; ce qui ne veut pas dire non plus qu'un accouchement rapide est forcément moins douloureux, au contraire, les contractions sont généralement plus violentes et plus rapprochées. En revanche, il est vrai qu'un travail long affaiblit considérablement la maman.

### *Ne craignez rien...*

Tant la future maman que le médecin peuvent agir pour soulager la souffrance.

- **En suivant un cours de préparation à l'accouchement** : on contrôle mieux ses peurs lorsque l'on connaît toutes les étapes du travail. Lors de ces séances, on vous apprendra des techniques de relaxation (training autogène, yoga, hypnose, etc...) qui vous aideront physiquement et psychologiquement.
- **Vers la fin de la grossesse**, le gynécologue informe la future maman des possibilités de procéder à une anesthésie péridurale pour soulager les douleurs de l'accouchement : cette intervention consiste à injecter un anesthésique liquide à un endroit précis de la colonne vertébrale.

## EST-CE QUE J'ARRIVERAI À POUSSER QUAND IL LE FAUT ?

• Cette crainte est liée à une autre, qui est que le bébé souffre lors de son passage au niveau du bassin ou que des lacérations se produisent. Elle peut avoir aussi, parfois, une composante psychologique qui serait comme un refus de faire face à ses responsabilités.

### *Ne craignez rien...*

• Lors des cours de préparation, on apprend à la future maman à pousser en simulant l'accouchement.  
• La sage-femme est aussi là pour fournir un soutien psychologique à la future maman.  
• L'épisiotomie (incision pratiquée dans la dernière phase de l'expulsion) empêche certaines lacérations inévitables plus difficiles à suturer. Il n'y a aucune raison cependant pour que celles-ci affectent en quoi que ce soit la santé ou la vie sexuelle de la femme ; il s'agit juste d'un inconfort passager.

## EST-CE QUE J'ARRIVERAI À TEMPS À LA MATERNITÉ ?

Lorsque la clinique ou l'hôpital choisi pour la naissance se trouvent loin de son domicile, la maman peut craindre de ne pas arriver à temps et que bébé naisse en chemin.

### *Ne craignez rien...*

Le travail dure en général entre six et huit heures pour le premier enfant, et environ quatre heures pour les suivants. Il est donc peu probable que la naissance se produise sur le trajet vers la maternité.

## ET SI L'ON DOIT RECOURIR À UNE VENTOUSE ?

Certaines mamans craignent que l'obstétricien ne soit obligé de recourir à la ventouse si l'accouchement se complique (l'usage des forceps a été quasi abandonné).

• Outre la ventouse, ce que craignent les mamans, c'est la manœuvre de Kristeller qui consiste en une série de pressions exercées sur le ventre, afin de faciliter la descente de l'enfant dans le canal vaginal.



### *Ne craignez rien...*

• De telles interventions sont nécessaires lorsque les poussées de la maman sont insuffisantes. Elles permettent de raccourcir la phase d'expulsion et ainsi d'atténuer la douleur de la mère et la fatigue de l'enfant. On ne les utilise que si le bébé est en parfaite santé et en mesure de le supporter. Dans le cas contraire, on a recours à la césarienne.

## ET S'IL FAUT UNE CÉSARIENNE ?

L'une des plus grandes craintes des futures mamans est qu'une intervention d'urgence soit nécessaire en raison, par exemple, d'un décollement du placenta. Sachez cependant que le personnel médical se tient toujours prêt à une telle éventualité.

### *Ne craignez rien...*

• L'intervention par césarienne s'est considérablement perfectionnée au fil des ans et les techniques actuelles permettent une extraction de l'enfant et une récupération rapides de la maman, ainsi qu'un minimum de dommages esthétiques. Si l'anesthésie vous préoccupe, sachez que l'on recourt habituellement à une péridurale qui laisse la maman éveillée et endort uniquement les centres nerveux des jambes et du bassin.

#legrandmoment



## ET EN CAS D'HÉMORRAGIE ?

Les hémorragies sont assez rares lors de l'accouchement, mais cela peut arriver :

- **Avant de commencer le travail**, en raison d'un placenta prævia (placenta trop bas) ou d'un décollement placentaire qui peut se produire même si le placenta est bien positionné.
- **Après l'accouchement, dans les heures qui suivent**, si l'utérus est peu tonique et ne parvient pas à se contracter.

*Ne craignez rien...*

• **Le personnel médical sait parfaitement comment faire face à ces situations d'urgence.** Si, dans le premier cas, il faut arriver très rapidement à l'hôpital afin de préserver la santé de la mère et de l'enfant, dans le second cas, la jeune maman étant déjà dans la salle d'accouchement, l'hémorragie est facilement contrôlable.

## VAIS-JE AIMER MON BÉBÉ DÈS QUE JE VAIS LE VOIR ?

• **Même si la grossesse et l'accouchement se sont parfaitement déroulés**, il arrive que la maman se sente un peu éloignée de son enfant. Connaître « vraiment » son

bébé demande un peu de temps et, malgré la fierté qu'elle peut ressentir, elle s'interroge : « Serai-je une bonne mère ? Réussirai-je à comprendre mon enfant ? À lui montrer tout l'amour que je ressens pour lui ? ».

*Ne craignez rien...*

• **Dans les premières semaines qui suivent la naissance, 80% des jeunes mamans se sentent mélancoliques, dépassées par la situation.** Ce sentiment est tout à fait normal. Une fois à la maison avec bébé, tout va peu à peu rentrer dans l'ordre et la famille trouvera un équilibre. L'important est d'être patient, de se consacrer à bébé et d'éviter les ingérences extérieures pour apprendre tranquillement à se connaître.

## ET SI ON DOIT ME FAIRE UNE TRANSFUSION ?

La grande crainte de la maman dans une telle situation est de recevoir une transfusion de sang infecté :

• **La transfusion peut être nécessaire dans le cas d'un décollement du placenta** ; elle est plus improbable en cas d'hémorragie après l'accouchement.

*Ne craignez rien...*

On ne pratique de transfusion sanguine que dans un



cas sur mille et le risque de contamination est pratiquement inexistant.

## MON ENFANT NAÎTRA-T-IL EN BONNE SANTÉ ?

• **Malgré toutes les échographies et les examens réalisés pendant la grossesse**, la future maman peut ressentir des craintes à l'approche de l'accouchement, notamment que son bébé ne soit pas en bonne santé ou qu'il souffre lors de la naissance.

### *Ne craignez rien...*

Toutes les futures mamans se posent ce genre de question au moins une fois au cours de la grossesse.

• **Les chances que tout se passe bien sont très élevées** : dans 98% des cas, l'enfant naît en bonne santé et s'adapte très rapidement à ses nouvelles conditions de vie.

## N'AYEZ PAS HONTE LORS DES VISITES

Lors des visites de contrôle chez le gynécologue, des échographies et surtout lors de l'accouchement, la femme va devoir se présenter dans son intimité quasi

la plus totale devant des personnes qui lui sont inconnues : l'une lui mettra un lavement, l'autre contrôlera la dilatation du col, etc...

S'ajoute à cela la crainte de ne pas pouvoir se contrôler au moment de pousser : des réactions naturelles mais intimes que l'on ne fait habituellement pas en public. Pensez que, pour le personnel de la salle d'accouchement, tout cela est parfaitement naturel et que les médecins et infirmières voient tous les jours des femmes dans cette situation.

## Les papas aussi peuvent avoir des craintes...

- De faire mal au bébé lors des relations sexuelles.
  - De voir leur compagne souffrir pendant le travail et ne rien pouvoir faire pour soulager sa douleur.
  - De ne pas être à la hauteur dans leurs nouvelles responsabilités.
  - De perdre leur jeunesse en devenant parents.
  - De passer au second plan, la nouvelle maman étant toute occupée avec bébé.
  - De ne plus avoir de temps pour eux.
  - De n'avoir que la deuxième place, après la maman, dans le cœur de l'enfant.
- la tension.

# LA GROSSESSE ET LE SOMMEIL

POURQUOI LA FUTURE MAMAN RESSENT-ELLE UN FORT BESOIN DE DORMIR EN DÉBUT DE GROSSESSE ? COMBIEN D'HEURES FAUT-IL DORMIR ? ET EN CAS D'INSOMNIE ?



La future maman se demande souvent pourquoi elle a tant sommeil, surtout pendant les trois premiers mois de la grossesse. Les changements métaboliques et hormonaux qui surviennent dans l'organisme de la femme au tout début de la grossesse et l'immense effort que cela représente pour le corps de développer une nouvelle vie, en sont l'explication. Le sommeil devient alors un réparateur d'énergie, une défense biologique pour aider la femme à mener à bien ce processus.

• Pour les psychologues, cet état de somnolence correspondrait à un phénomène régressif de retour à la petite enfance et permettant ainsi de s'identifier au fœtus qui dort de longues heures. Cela s'expliquerait

par le fait qu'inconsciemment, la femme perçoit les changements subis par son corps et par l'abondante production d'hormones.

• L'hypersomnie agit également comme un mécanisme de défense contre l'anxiété que génèrent tous les événements inconnus liés à la grossesse, l'accouchement, et la période post-partum.

## COMBIEN D'HEURES FAUT-IL DORMIR ?

• De manière générale, la future maman dort en moyenne 8 à 10 heures par nuit et fait, au cours de la



journée, de courtes siestes d'un total de deux heures. À cela, il convient d'ajouter les petites pauses détente servant à récupérer et à se préparer à l'accouchement (pour apprendre à se relaxer entre les contractions).

• **Il n'y a pas de position idéale pour se détendre pendant le premier trimestre.** La future maman doit s'installer de la façon qui lui est la plus confortable, que ce soit sur le côté droit ou sur le côté gauche, couchée, sur le dos ou sur le ventre, sans crainte d'écraser son bébé, parfaitement protégé par le liquide amniotique. Elle pourra changer de position au fur et à mesure de l'avancée de sa grossesse et du volume pris par son ventre.

## QUE FAIRE EN CAS D'INSOMNIE ?

La grossesse progressant, la future maman peut éprouver un trouble totalement opposé à l'hypersomnie : l'insomnie. Le ventre, qui se fait de plus en plus volumineux, les mouvements continus de l'enfant, les éventuels problèmes qui peuvent surgir, ainsi que l'anxiété ou le stress causés par la naissance qui approche, tout cela peut perturber le sommeil. Comment combattre l'insomnie ? Les hypnotiques doivent toujours être prescrits par un médecin ; avant d'y recourir, la future maman pourra essayer des infusions relaxantes et se créer un environnement invitant au repos.

#grossesseenbonnesanté

# Attention à votre tension !

SI VOUS ÊTES ENCEINTE, IL EST IMPORTANT DE SUIVRE RÉGULIÈREMENT VOTRE TENSION, ET CE MÊME SI VOUS N'AVEZ JAMAIS EU DE PROBLÈME D'HYPERTENSION AUPARAVANT. DÉCOUVREZ DANS CET ARTICLE QUAND ET COMMENT SUIVRE VOTRE TENSION, ET LES SYMPTÔMES À SURVEILLER POUR RESTER EN BONNE SANTÉ PENDANT TOUTE LA GROSSESSE.





La tension est un indicateur essentiel de la bonne santé de la future maman. Même si vous n'avez jamais eu de problèmes auparavant, il est fondamental, pendant la grossesse, de vous assurer régulièrement qu'il n'y a aucun signe d'hypertension artérielle. Les changements physiques associés à cette période peuvent en effet profondément modifier les valeurs de la tension et conduire à de graves complications. La solution est simple : contrôlez votre tension.

## DANS DES CONDITIONS NORMALES D'ÉVOLUTION, COMBIEN DE FOIS PAR MOIS FAUT-IL VÉRIFIER SA TENSION ?

L'idéal est de contrôler la tension tous les 15 jours.

- **Au cours des 3 ou 4 premiers mois, du fait des changements qui se produisent dans le corps, la pression sanguine a tendance à augmenter légèrement** puisque le cœur doit travailler plus intensément pour apporter une quantité suffisante de sang dans les multiples vaisseaux sanguins qui alimentent le placenta et le fœtus ; le débit cardiaque (c'est-à-dire la quantité de sang que le

cœur pompe) peut alors augmenter jusqu'à 40%.

- **Au 2ème trimestre, la situation revient à la normale.**

Les vaisseaux sanguins étant plus dilatés en raison de l'augmentation de la production de progestérone, ils permettent au sang de circuler plus facilement, ce qui diminue la tension.

- **Au 3ème trimestre, la pression augmente de nouveau** légèrement du fait du poids du ventre sur les vaisseaux sanguins et des besoins accrus du fœtus et du placenta. Toutes ces variations sont en fait très minimes.

- **Quand tout se passe normalement**, le médecin mesure la pression artérielle de la future maman une fois par mois lors de la visite de contrôle.

## QUE FAIRE SI LA FUTURE MAMAN SOUFFRAIT DÉJÀ D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE AVANT LA GROSSESSE ?

Dans ce cas, les contrôles doivent être hebdomadaires. On parle d'hypertension lorsque la pression artérielle, lors de deux contrôles consécutifs, atteint ou dépasse les valeurs de 9/14, c'est-à-dire : 90 mm Hg pour la valeur la plus basse qui correspond à la phase de relâchement du cœur (diastole) et 140 mm Hg pour la valeur la plus haute qui correspond à la phase de contraction du cœur (systole).

- **Si la future maman présentait déjà ces valeurs avant de tomber enceinte et qu'elle suivait un traitement**, le médecin devra bien évidemment en tenir compte et l'adapter car tous les médicaments antihypertenseurs ne sont pas compatibles avec la grossesse.

- **Il arrive également que l'hypertension se manifeste pour la première fois lors de la grossesse.** Il s'agit alors d'une situation temporaire, qui n'est pas toujours accompagnée d'autres symptômes, et qui se résout très souvent spontanément après l'accouchement.

- **L'hypertension gestationnelle est en effet liée à une mauvaise implantation** et donc à un mauvais développement du placenta dans l'utérus qui provoque une altération au niveau de la circulation du sang dans les vaisseaux et donc une augmentation de la pression artérielle.

- **Parfois, l'hypertension apparue pendant la grossesse perdure après la naissance.** C'est probablement parce qu'elle était latente et que le fait de tomber enceinte a agi comme un déclencheur. Certaines femmes présentent des facteurs de risque qui les prédisposent à l'hypertension gestationnelle



: des antécédents familiaux, un niveau élevé de cholestérol, l'obésité ou le surpoids, le tabac et certaines maladies chroniques comme le diabète. Quelle qu'en soit la cause, l'hypertension doit être strictement contrôlée.

• **Pour contrôler de façon continue la pression artérielle, on peut avoir recours au MAPA** (Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle) : cet appareil permet de mesurer la tension du patient de façon continue, plusieurs fois dans la journée, et ainsi de pouvoir détecter un risque de pré-éclampsie aux graves conséquences pour la mère et l'enfant.

## QUELS SYMPTÔMES LA FUTURE MAMAN DOIT ELLE SURVEILLER ?

Si l'hypertension est légère ou modérée, elle n'est pas forcément accompagnée d'autres symptômes.

• **Certains symptômes doivent vous inciter à consulter car ils pourraient être les indicateurs d'une pré-éclampsie** : maux de tête, troubles de la vision, acouphènes, brûlures d'estomac, diminution du débit urinaire et œdème avec une augmentation significative du poids.

## EXISTE-T-IL D'AUTRES EXAMENS QUI PERMETTENT DE PRÉVOIR LES SITUATIONS À RISQUE ?

• **Le doppler de l'artère utérine que l'on réalise aux alentours des cinq mois**, au même moment que l'échographie morphologique, permet de prévoir avec une assez bonne précision une augmentation de la tension artérielle maternelle. Si on observe une irrégularité dans la forme de l'onde qui représente les pulsations des artères, alors il est probable que la future maman souffre d'hypertension.

## POURQUOI LES FUTURES MAMANS SOUFFRENT-ELLES DE PLUS EN PLUS D'HYPERTENSION ?

Il y a deux raisons principales à ce phénomène :

• **La première est liée à l'âge de plus en plus retardé de la maternité** : de plus en plus de grossesses ont lieu proche de la quarantaine, un facteur de risque supplémentaire pour l'hypertension.

• **À cela s'ajoutent, paradoxalement, les progrès de la médecine**. En effet, avant, il était impensable de mener

## #grossesseenbonnesanté



### La pré-éclampsie

- L'hypertension gestationnelle peut conduire à une pré-éclampsie dans 7 à 12% des primipares et dans 3 à 4% des multipares. En plus d'une élévation de la tension, ce trouble se caractérise par une augmentation du taux de protéines dans l'urine.
- La pré-éclampsie apparaît autour de la 20ème semaine de grossesse. Plus elle survient tard, moins il y a de risques pour la mère et l'enfant.
- La sensation de gonflement dès le matin au réveil et dans tout le corps est l'un des symptômes caractéristiques : elle est due à une rétention excessive de liquide, signe que les reins ne fonctionnent pas bien du fait des problèmes circulatoires liés à l'hypertension. Le placenta n'étant plus correctement alimenté (diminution de la quantité de sang), la croissance de l'enfant se voit alors ralentie.
- Pour prévenir la pré-éclampsie, on prescrit aux futures mamans à risque, dès le début de la grossesse, de l'acide acétylsalicylique en petites quantités pour faciliter la circulation du sang ainsi que des médicaments pour contrôler la tension.

une grossesse si on souffrait de diabète, d'hypothyroïdie sévère ou de pathologies concernant la coagulation du sang. Aujourd'hui, grâce aux nouveaux traitements dont nous disposons, c'est possible. Or, ces maladies sont en général synonymes d'hypertension.

### EST-IL VRAI QUE LA SAISON INFLUE SUR L'APPARITION DE CE TROUBLE? ON DIT QU'EN HIVER LA PRESSION ARTÉRIELLE AUGMENTE...

Un certain nombre d'études récentes sur ce sujet ont effectivement confirmé la prévalence des cas de pré-éclampsie pendant la saison hivernale dans les pays non-tropicaux, et pendant la saison des pluies dans les pays tropicaux.

- On ignore encore si cela dépend des changements nutritionnels, de la température, des niveaux de vitamine D ou des hormones comme la mélatonine. Ce que l'on constate en revanche, c'est que les femmes qui tombent enceinte à l'automne et accouchent au printemps ont habituellement moins de probabilité de souffrir une pré-éclampsie.



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

#sexeetgrossesse

*Un vent de  
passion*

A woman wearing blue denim jeans is lying on her back on a dark grey, textured towel. Her legs are bent at the knees, and her feet are visible. The background is a plain white surface.

**PENDANT LA GROSSESSE, LES FEMMES  
SONT PLUS RÉCEPTIVES AU PLAISIR.  
POURQUOI NE PAS EN PROFITER ? NOUS  
VOUS PROPOSONS LES MEILLEURES  
POSITIONS DU KAMASUTRA, REVUES ET  
CORRIGÉES.**

## #sexeetgrossesse



**C**héri, attention à mon ventre ! Est-ce que ce sera la phrase la plus sexy que vous allez susurrer à votre homme pendant neuf mois ? C'est fort probable, d'après les statistiques. À cause de la peur de faire mal au fœtus, d'un ventre de plus en plus volumineux et du sentiment d'avoir un petit, mais déjà bien-aimé « intrus », comme témoin de l'intimité du couple, à mesure que la grossesse avance, 50% des couples arrêtent de faire l'amour. Pourtant, maintenir l'harmonie et l'intimité pendant la grossesse est souhaitable et bénéfique, à la fois physiquement et psychologiquement.

### DES RETROUVAILLES PLUS AGRÉABLES

Pour la femme qui, dans quelques mois, devra assumer sa nouvelle image de mère, continuer à faire l'amour est une confirmation importante de son rôle de femme et de maîtresse, dont le corps continue d'être érotique, attirant et désirable. D'ailleurs, les hommes apprécient les changements physiques qui se produisent chez leur partenaire, comme une poitrine plus importante et des courbes plus douces. Toutefois, si votre homme souffre d'une baisse de

désir, inhibé par votre nouvelle image maternelle, ne vous inquiétez pas outre mesure. Au contraire, essayez de l'impliquer davantage dans les changements physiques qui vous touchent, faites-lui sentir les mouvements du bébé et rappelez-lui que, dans tous les cas, la grossesse n'est qu'un état transitoire. Pendant la grossesse, l'amour est très gratifiant. À partir du deuxième trimestre, la femme est naturellement plus disposée et s'excite plus facilement, grâce à une plus grande vascularisation et vasoconstriction des organes génitaux. De plus, libérées de la peur de tomber enceinte, de nombreuses femmes s'abandonnent beaucoup plus à leur partenaire et atteignent l'orgasme plus facilement. Être heureux au lit présente aussi des avantages d'un point de vue physique. La sensualité est un exercice fabuleux pour stimuler la circulation sanguine, soulager le stress de la grossesse et libérer des endorphines, les « molécules de bonheur » qui aident à combattre le stress et la dépression. Pourquoi, alors, ne pas profiter de la grossesse pour tester certaines positions du Kamasutra, le célèbre livre indien sur l'art de faire l'amour ? Nous vous expliquons quelles sont les plus appropriées avec leurs noms d'origine, mais surtout révisées et adaptées à la grossesse, ainsi que quelques variantes « épicées » pour maintenir la flamme.



## LA POSITION DU MISSIONNAIRE

La plus classique et célèbre de toutes : la femme est allongée sur le dos, les jambes écartées, son homme au-dessus d'elle.

**Avantages** : Facile dans les premiers mois. Confortable et naturelle pour les deux partenaires, qui peuvent se regarder et s'embrasser.

**Inconvénients** : À partir du cinquième mois, peut devenir inconfortable pour elle, avec une sensation de ventre écrasé, si monsieur n'est pas assez agile pour éviter d'appuyer son poids sur son ventre à elle. Par conséquent, mieux vaut abandonner cette position pour d'autres n'appuyant pas sur le ventre.

La variante « hot » : la charrue. Essayez de mettre le bassin au bord du lit (ou, pourquoi pas, sur la table de cuisine), tandis que votre partenaire, debout ou à genoux et le torse droit, vous tient par les jambes.

## LA POSITION D'ANDROMAQUE

La femme est assise à califourchon sur le bassin de l'homme, allongé sur le lit.

**Avantages** : Position préférée des femmes et très stimulante pour les deux partenaires. Particulièrement recommandée au deuxième trimestre quand madame

est encore agile physiquement et a beaucoup d'énergie à consacrer à l'activité sexuelle. C'est elle qui dirige le rythme et le jeu, libre de glisser (avec le poids du ventre en avant) au-dessus de son partenaire, qui trouve très excitant d'admirer les courbes de sa femme depuis cette perspective.

**Inconvénients** : Maintenue trop longtemps, cela peut fatiguer les jambes de la femme. Dans ce cas, votre homme peut vous aider à bouger verticalement, en posant ses mains sur vos hanches.

La variante « hot » : la balançoire. À califourchon sur votre partenaire, mais cette fois de dos, en vous balançant d'avant en arrière. En plus du plaisir éprouvé par les deux partenaires, vous déviez l'attention de votre homme de votre ventre, en l'excitant avec le mouvement de vos fesses.

## PROTÉGÉ PAR LE LIQUIDE AMNIOTIQUE

À la pensée d'une nuit de passion, de nombreux couples sont bloqués par la peur de faire mal à l'enfant. Pourtant, lors de la pénétration, le petit n'est ni gêné, ni écrasé car il est bien protégé par les parois de l'utérus et par le liquide amniotique, dans lequel il flotte, protégé

#sexeetgrossesse



gé de toute secousse. En outre, l'intensité des contractions vaginales dues à l'orgasme n'interfère pas avec la capacité de confinement du col de l'utérus, qui est très fort et qui, pendant la grossesse, est pourvu d'un « bouchon » de mucus qui défend le fœtus contre les possibles infections.

## POUR LES PLUS AUDACIEUX

La femme se met à quatre pattes sur le lit, les jambes écartées, tandis que l'homme, sur ses genoux, se tient derrière elle.

**Avantages :** Parfait dès que la femme commence à souffrir du poids de son homme et veut protéger son ventre de mouvements trop énergiques. C'est la position qui offre la plus grande stimulation des parois frontales du vagin et du point G.

**Inconvénients :** Une grande partie du poids de votre homme repose sur vos bras. Pour rendre la position

plus confortable, reposez vos coudes sur un oreiller. La variante « hot » : l'antilope. Agenouillée sur le sol, appuyez vos bras sur le bord du lit ou du canapé. Ainsi, votre partenaire, à genoux derrière vous, peut vous caresser les seins et vous embrasser le dos.

## QUAND VAUT-IL MIEUX ATTENDRE ?

S'il n'est pas nécessaire de renoncer à faire l'amour, certaines circonstances (comme des pertes de sang, des risques de fausse-couche ou un placenta praevia) interdisent les rapports sexuels complets pendant la grossesse. Dans ces cas, mettez de côté les acrobaties et préférez des pratiques calmes comme de longs massages ou des caresses et des baisers dans les zones « stratégiques », qui ne manquent pas de plaisir et qui permettent de redécouvrir de nouvelles façons, plus douces et plus lentes, de continuer à s'aimer.

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

#bienmangertoutelannée



# LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN S'ALIMENTER EN ÉTÉ, SELON LE CLIMAT ET LES DIFFÉRENTS RYTHMES DE VIE DE LA FUTURE MAMAN.

**P**our se maintenir à bonne température lorsqu'il fait chaud, le corps a tendance à brûler moins de calories et à augmenter la production de transpiration. Cet effort nécessite de manger moins et de boire beaucoup, en choisissant des aliments riches en sels minéraux, pour récupérer ceux que l'on perd en transpirant. Cela dit, les besoins ne sont pas les mêmes suivant que la future maman passe ses vacances à la plage, à la montagne ou est obligée de rester en ville.

## VIVE LA PLAGE !

C'est la destination préférée de nombreuses futures mamans. La plage est un endroit très agréable et relaxant, mais il faut faire attention aux effets du soleil et aux températures élevées. Voici les aliments qui pourront vous aider.

### PROTÉGER LA PEAU

Il faut avant tout protéger la peau, déjà mise à mal par la grossesse elle-même. Les crèmes protectrices et après-solaires sont d'une grande aide, mais la nourriture est également essentielle pour activer et renforcer les défenses naturelles de la peau.

- **Les carottes, les abricots, le melon et tous les fruits et les légumes de couleur jaune et orange méritent une place d'honneur à votre table.** Ce sont les plus riches en bêta-carotène, une substance qui permet de bronzer sans dommage car elle stimule directement la formation de mélanine, le pigment foncé que notre corps produit pour protéger la peau contre l'agression des rayons ultraviolets et qui nous donne ce teint que nous aimons tant.
- **La tomate bien rouge est également excellente**

du fait de sa teneur en lycopène, un anti-oxydant très puissant efficace contre les dommages causés par les radicaux libres.

- **Pour continuer avec les légumes de saison, n'oublions pas les aubergines,** dont la peau est si riche en anthocyanes, d'autres antioxydants importants qui améliorent la nutrition de l'épiderme et rendent les cheveux plus souples.
- **De ce point de vue, les myrtilles aussi sont une formidable source d'anthocyanes** mais, en plus, elles contiennent de la vitamine C qui favorise la formation du collagène, indispensable pour lutter contre les vergetures. Consommées en jus, elles sont idéales pour calmer la soif.

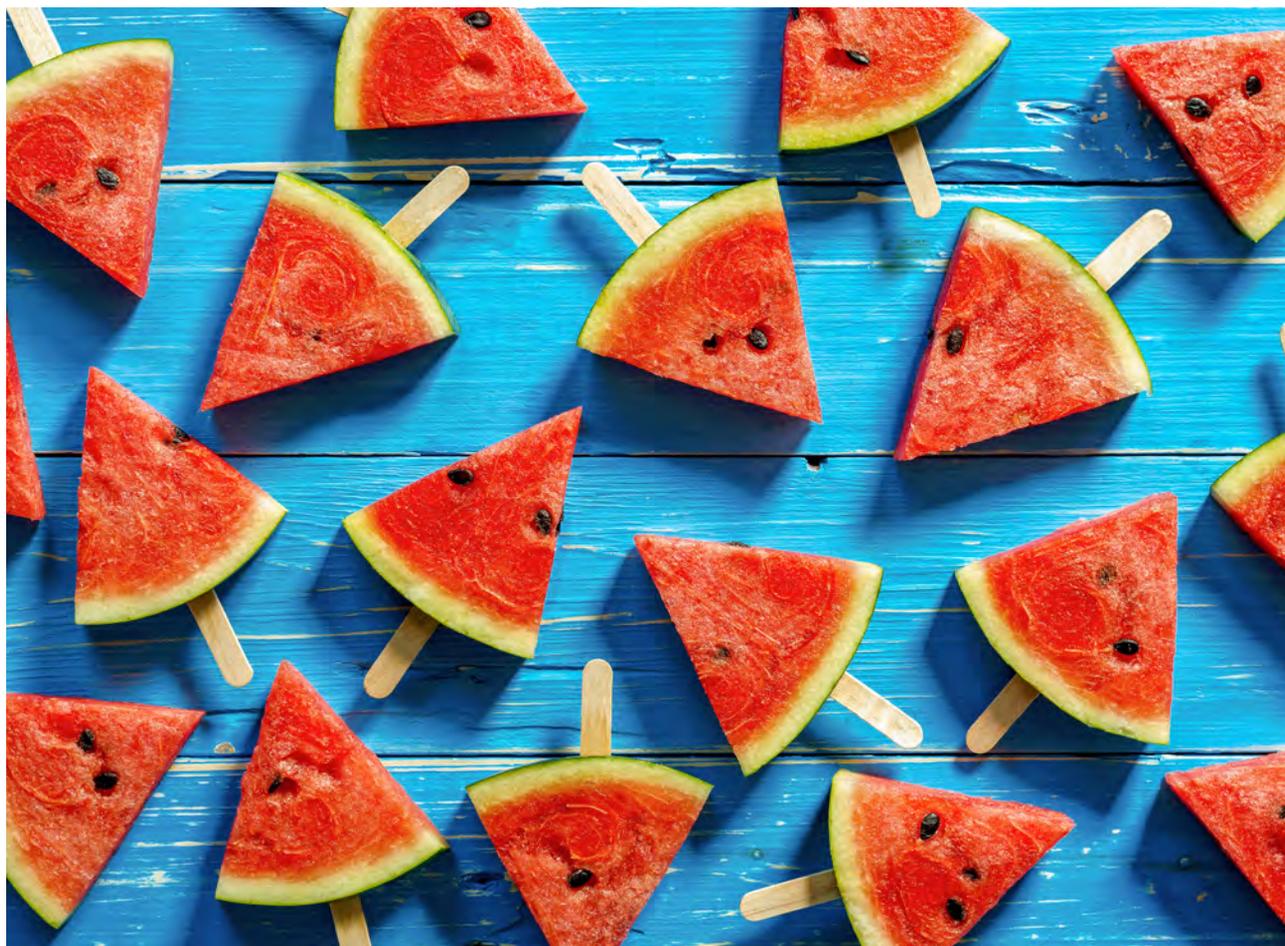
### UN BRONZAGE MÉDITERRANÉEN

- **Si les tomates et les carottes sont deux produits bronzants naturels très efficaces, ils le sont encore plus assaisonnés d'une bonne huile d'olive extra-vierge** qui, grâce à sa teneur en vitamine E, protège la peau contre le vieillissement prématuré causé par le soleil. Elle aide ainsi à fixer le bronzage et, grâce à ses acides gras polyinsaturés, empêche la peau de sécher et de se desquamer.

### DES LÉGUMES COMME APÉRITIF

- **En plus des vitamines et des antioxydants qu'ils contiennent, les fruits et légumes frais sont idéals pour réhydrater l'organisme et reconstituer les sels minéraux éliminés par la sueur.** Il est donc intéressant de commencer le repas par une bonne salade ou un plat de crudités qui, en plus de rassasier, hydrater et reminéraliser, réduit le risque de fermentation gastrique, plus fréquent pendant la saison chaude.

# #bienmangertoutelannée



## DU POISSON, AUTANT QUE VOUS VOULEZ !

• **Nutritif et très digeste, le poisson fournit des protéines de qualité, essentielles pour la formation des tissus. C'est, en outre, une excellente source d'Oméga-3**, des éléments indispensables à la formation du tissu nerveux et qui agissent positivement sur l'humeur, permettant de relâcher les tensions et d'éviter les états un peu dépressifs. Il faut pour cela, naturellement, bien le cuisiner, en évitant les fritures et en privilégiant les modes de cuisson sans matières grasses : à la vapeur, en papillote, au four, au grill ou encore en croûte de sel.

## TOUJOURS BEAUCOUP DE FRUITS

• **L'ananas et la papaye sont deux fruits exotiques particulièrement intéressants** en été en raison de leur teneur en broméline et en papaine, des enzymes qui facilitent considérablement la digestion des protéines, un gros avantage pour les futures mamans dont la digestion est plutôt difficile pendant la grossesse. Si

l'ananas et la papaye sont parfaits pour finir le repas, les fruits, de manière générale, peuvent se consommer à tout moment de la journée (avant le repas ou en collation), car ils facilitent l'élimination des toxines et sont une bonne façon d'hydrater le corps. Tous les fruits sont valables à une exception près : la noix de coco. On vous la proposera souvent sur la plage, mais sachez que c'est une véritable bombe calorique : 100 grammes de chair fournissent près de 400 calories.

## BOIRE, BOIRE ET ENCORE BOIRE

• **Il existe toujours le risque de se déshydrater sur la plage. Il est donc important d'augmenter l'apport de liquides**, surtout s'il fait chaud et très humide, en le répartissant comme suit : 75 à 80% en boissons et 20 à 25% en aliments. Toutes les boissons contenant plus de 80% d'eau (eau, jus de fruits, infusions, boissons gazeuses, soupes, bouillons, etc.) sont d'excellentes sources d'hydratation. L'important est de boire toute la journée, sans attendre d'avoir soif.

# #bienmangertoutelannée

## À LA MONTAGNE OU À LA CAMPAGNE, FAITES PREUVE DE MODÉRATION

L'altitude stimulant votre appétit, vous pouvez être amenée à consommer d'avantage d'aliments gras et caloriques peu adaptés aux femmes enceintes.

### LA CHARCUTERIE, OUI MAIS...

• **Pratique, la charcuterie n'est cependant pas l'idéal quand on attend un bébé.** Elle contient en effet beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs à limiter au maximum pendant la grossesse. En résumé, vous pouvez consommer de la charcuterie, mais modérément, à raison de deux fois par semaine au maximum et en choisissant les morceaux les plus maigres, comme le filet de porc ou le jambon. Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, il faudra éviter toutes les viandes crues, et vous limiter au jambon blanc et à la mortadelle.

### LA VIANDE EN PETITES QUANTITÉS

L'été est la saison des barbecues, mais il ne faut pas que la future maman en abuse car lors de la cuisson à feu ouvert, la fumée libère certaines substances nocives qui se déposent ensuite à la surface des aliments. En outre, la chaleur a tendance à carboniser la surface des aliments, favorisant la formation de composés toxiques, les benzopyrènes. Il est possible, cependant, de limiter les risques en prenant certaines précautions.

- **Faire mariner la viande dans un mélange d'huile,** de vin blanc et d'herbes aromatiques réduit jusqu'à 90% la formation de substances toxiques.
- **Éviter de consommer les parties noires** et brûlées.
- **Disposer la grille à côté des braises** plutôt qu'au-dessus.

### ATTENTION AUX FROMAGES « ARTISANAUX »

• **Le fromage est l'autre aliment typique et incontournable de la montagne.** Certes savoureux et pratique, il n'a cependant pas que des avantages car il est aussi très calorique puisqu'il contient beaucoup de graisses et de sel. Vous devrez faire en outre très attention aux fromages artisanaux, vendus directement à la ferme. Excellents d'un point de vue gustatif, ils peuvent néanmoins représenter un danger pendant la grossesse en raison de la présence possible d'une bactérie, la listeria, inoffensive dans des conditions normales, mais qui peut s'avérer dangereuse pendant



la grossesse. Préférez donc les produits pasteurisés et vendus préemballés, soumis à des conditions d'hygiène plus strictes.

### LES TRÉSORS DE LA FORÊT

• **Après toutes ces mises en garde, voici de quoi vous régaler :** myrtilles, framboises, fraises, mûres sauvages, etc... en plus d'être délicieux, les fruits des bois sont particulièrement sains.



- Les myrtilles sont très riches en anthocyanes, un élément idéal pour les problèmes de fragilité capillaire particulièrement fréquents pendant les derniers mois de la grossesse.
- Les mûres contribuent à l'absorption des sucres (elles sont d'ailleurs conseillées aux diabétiques), les framboises sont une mine d'antioxydants et les groseilles représentent l'une des meilleures sources de vitamine C.

## SI VOUS RESTEZ EN VILLE

Une soif soudaine, une chute de tension, une transpiration excessive... l'alimentation permet aussi de contrôler les inconvénients des vacances en ville.

### DES GLAÇONS ? NON MERCI !

• Nous l'avons déjà dit, il est très important de boire beaucoup pour s'hydrater et compenser la perte de minéraux par la transpiration, en ville notamment, où la sensation d'étouffement est encore plus intense. Attention cependant à ne jamais consommer de boissons trop froides. Au-delà du risque de congestion et de crampes abdominales, les liquides très froids exercent une action particulière dans la bouche : la circulation sanguine, momentanément bloquée au niveau de la muqueuse (on note alors un sentiment de fraîcheur), se réactive brusquement provoquant une sensation de soif.

### OUI AUX SALADES !

• On n'a pas toujours envie de cuisiner lorsqu'on reste en ville en été, alors optez pour les plats uniques, frais et sains comme les salades de crudités, de pâtes ou de riz (de préférence complet). Ce sont des plats complets, nutritifs et équilibrés qui apportent des fibres (elles favorisent le transit intestinal plutôt paresseux pendant la grossesse) ainsi que des vitamines, des minéraux et des antioxydants (qui protègent le corps contre certaines maladies).

### LES GLACES, MODÉRÉMENT

• À la différence des boissons très froides, une bonne glace rafraîchit sans bloquer la digestion... et en plus, elle nourrit, surtout lorsqu'il s'agit d'une crème glacée. Préférez cependant les sorbets : à base de fruits, ils sont idéals pour se rafraîchir et pas trop caloriques. Enfin, si la chaleur a tendance à vous couper l'appétit, une glace peut compléter un repas plutôt léger.

### ET POUR FINIR... LA PASTÈQUE !

• Déguster un morceau de pastèque à la terrasse d'un café ou d'un restaurant, c'est un peu comme recréer une ambiance de vacances en ville... un plaisir que les futures mamans peuvent s'offrir sans aucune restriction. Malgré son goût sucré, la pastèque contient moins de 4% de sucres (100 grammes de chair ne fournissent que 16 calories). Avec 95% d'eau, c'est l'arme idéale pour combattre la chaleur et la sensation d'étouffement.

**Un lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !**

- 
-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
  -  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
  -  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

**CLIQUEZ ICI !**



# DES ENFANTS ÂGÉS DE 0 À 3 ANS SOUFFRENT DE TROUBLES DU SOMMEIL

Jouer, regarder la télévision... Si cela ne tenait qu'à lui, votre enfant n'irait jamais au lit ! C'est ainsi que l'heure du coucher est devenu dans de nombreux foyers une lutte quotidienne et que les enfants vont au lit de plus en plus tard. On estime qu'un enfant sur quatre ne dort pas le nombre d'heures nécessaires à son âge. Ce qui conduit à des difficultés à s'endormir, des réveils fréquents au cours de la nuit et encore de nouvelles difficultés pour se rendormir.

Les troubles du sommeil trouvent souvent leur explication dans le mode de vie familiale : par exemple, laisser la télévision allumée le soir incite les enfants à rester éveillés.

Il est normal que l'enfant cherche à être plus autonome au fur et à mesure qu'il grandit et qu'il ait envie de veiller un peu plus tard. Cependant, si le problème devient incontrôlable, mieux vaut consulter un spécialiste qui vous donnera toutes les pistes pour retrouver un sommeil salubre.

Pour bien dormir, les experts conseillent :

- **D'établir une routine du coucher** : par exemple, donner le bain, mettre le pyjama, lire une histoire, etc.
- **Créer une atmosphère appropriée qui invite à la détente** : une ambiance calme, un éclairage doux, une bonne température...
- **Coucher toujours l'enfant** à la même heure.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

