

Année 10 - n° 100 - Juin 2022

Bébé Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

Le magazine de la famille

PETITS PLATS D'ÉTÉ

Bien manger en vacances

CHUTE DE TENSION

Conseils contre les vertiges

FUTURE MAMAN ZEN

1,2,3... Respirez !

ACCOUCHER SANS DOULEUR

Les 3 techniques à découvrir

#cequevousalleztrouver

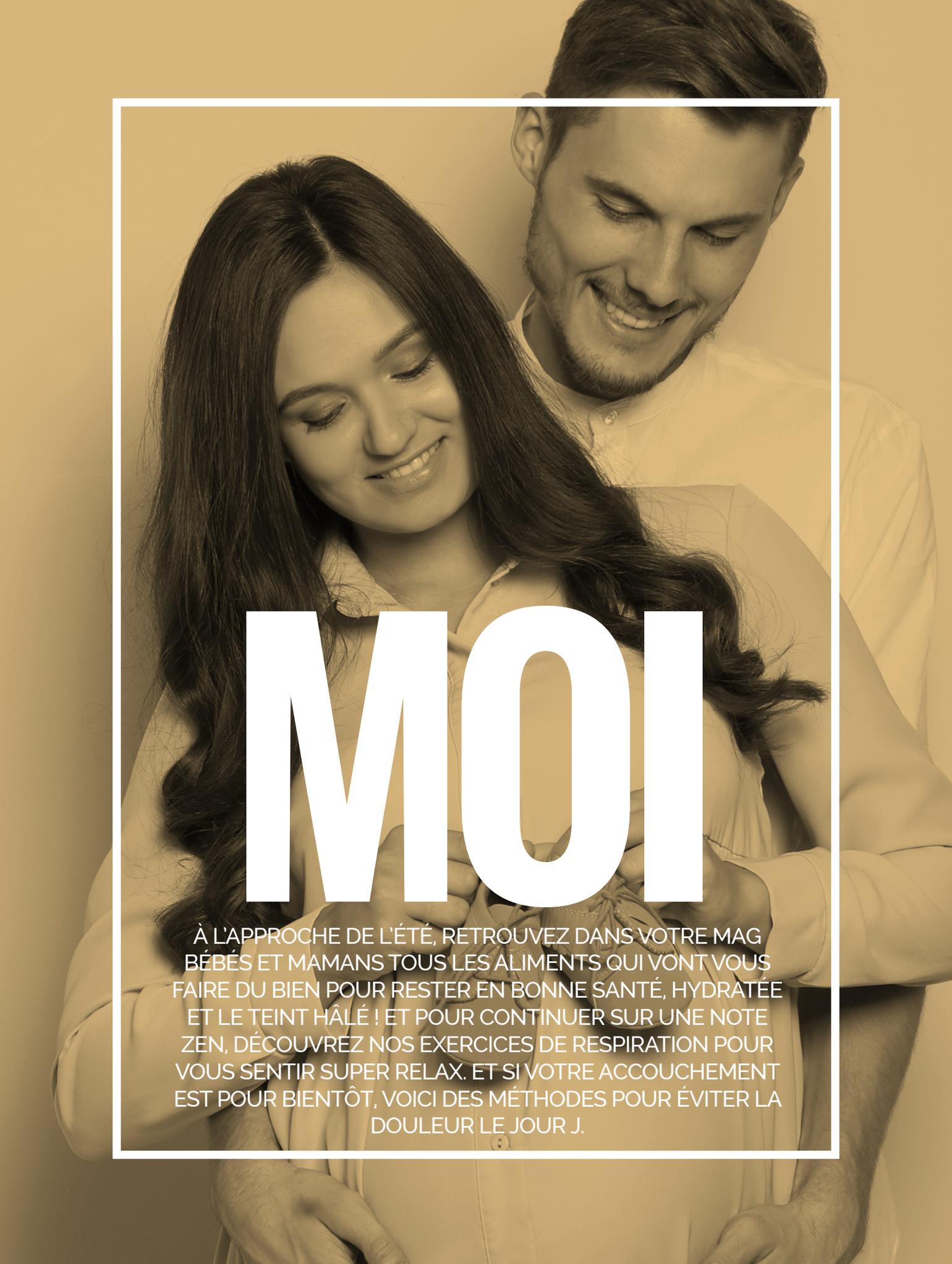


No 100
JUN 2022

GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : ACCOUCHEMENT, C'EST MIEUX À LA MAISON ?
- 6 LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ
- 12 QUAND DEVIENT-IL PAPA ?
- 14 SAGE-FEMME : CORDON AUTOUR DU COU, LE VRAI DU FAUX
- 16 ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR : 3 TECHNIQUES « ÉMERGENTES »
- 20 GYNECÔLOGUE : LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE COMMENCE DANS LE VENTRE
- 22 SI VOUS AVEZ DES VERTIGES, PAS DE PANIQUE !
- 26 RESPIREZ !
- 30 CHEVEUX : QUE FAIRE SI LE LES PERDS ?

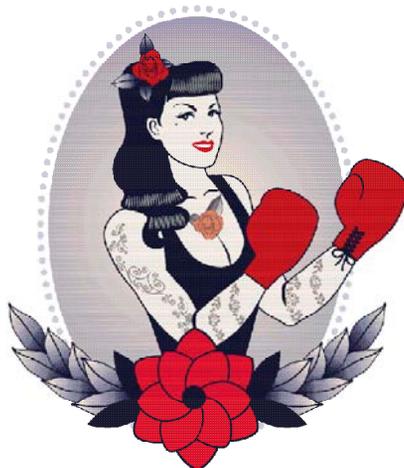




MOI

À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ, RETROUVEZ DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS TOUS LES ALIMENTS QUI VONT VOUS FAIRE DU BIEN POUR RESTER EN BONNE SANTÉ, HYDRATÉE ET LE TEINT HÂLÉ ! ET POUR CONTINUER SUR UNE NOTE ZEN, DÉCOUVREZ NOS EXERCICES DE RESPIRATION POUR VOUS SENTIR SUPER RELAX. ET SI VOTRE ACCOUCHEMENT EST POUR BIENTÔT, VOICI DES MÉTHODES POUR ÉVITER LA DOULEUR LE JOUR J.

OUI



NON

ACCOUCHEMENT : C'EST MIEUX À LA MAISON ?

DONNER NAISSANCE CHEZ SOI, DANS L'INTIMITÉ, EST UNE PRATIQUE DE PLUS EN PLUS RÉPANDUE. MAIS QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

Oui, parce que...

... Les mamans doivent pouvoir choisir la façon dont elles veulent donner naissance à leur bébé. En revanche, il est vrai que lorsque l'on décide d'accoucher à la maison, il faut pouvoir aussi compter sur le soutien de sages-femmes et de médecins pour s'assurer à tout moment que la naissance se déroule dans de bonnes conditions, tant pour la maman que pour le bébé.

Marion

... J'ai personnellement fait le choix d'accoucher à la maison car cela me semblait la solution la plus naturelle et la plus bénéfique pour le bébé. J'ai bénéficié de la présence constante de la sage-femme. J'ai aussi pu le faire parce que je n'ai souffert d'aucune complication pendant ma grossesse.

Laetitia

... J'ai vécu les deux expériences et me suis sentie plus tranquille en accouchant à la maison. C'était pour mon deuxième enfant, et j'ai connu là l'un des moments les plus exceptionnels et intimes de ma vie. Je le referais.

Audrey

Non, parce que...

... Donner naissance est une expérience qui peut laisser un bon ou un mauvais souvenir mais qui, dans tous les cas, doit être un minimum contrôlée par des professionnels, ne serait-ce que par mesure de précaution. En ce qui me concerne, j'ai eu beaucoup de chance : j'ai dilaté très rapidement lors de mes trois accouchements, le plus long n'ayant pas duré plus de quatre heures.

Dorothée

... Je pense que donner naissance à un enfant à la maison comporte un grand risque. Si un problème survient, il est essentiel de disposer de matériel et du personnel qualifié pour intervenir à ce moment sensible. Je choisirais sans aucune hésitation d'accoucher à l'hôpital.

Binra

... Il n'y a, à mon sens, rien de plus rassurant que de pouvoir compter sur un environnement professionnel : la sage-femme, le gynécologue, les infirmières et toutes les installations dont dispose un hôpital. On ne sait jamais, mieux vaut ne pas courir de risques...

Adriana

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
aimerdormir&jouer

#mangersainenété



LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION Saine ET ADAPTÉE À VOTRE RYTHME DE VIE EN ÉTÉ, QUE VOUS SOYEZ EN VILLE, EN MONTAGNE OU À LA MER !

Pour 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 vous passiez vos vacances à la plage, à la montagne ou est obligée de rester en ville.

VIVE LA PLAGE !

C'est la destination préférée de nombreuses d'entre vous. 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 grosseur 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.

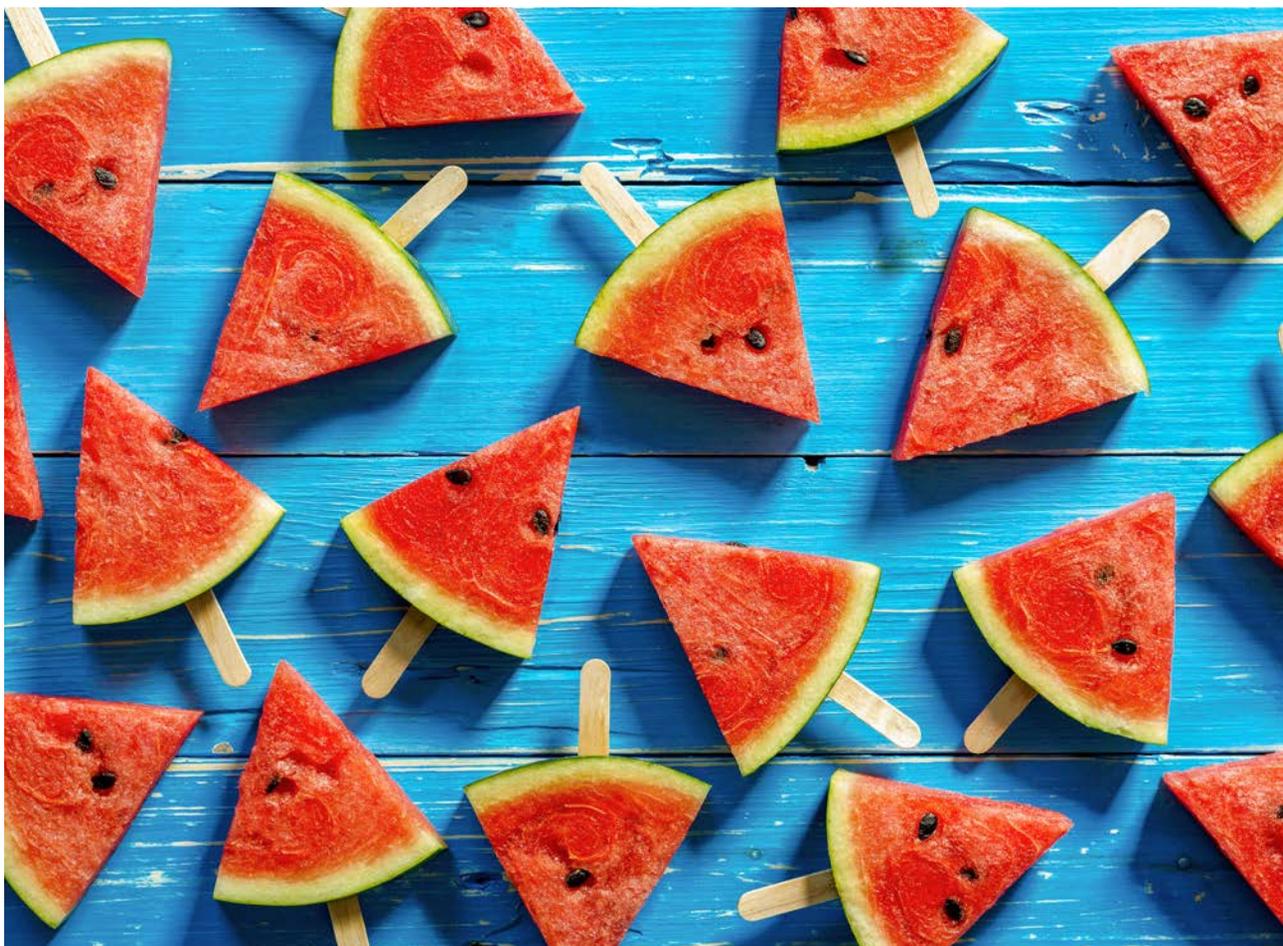
UN BRONZAGE MÉDITERRANÉEN

- **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.

#mangersainenété



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.

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

#mangersainenété

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 si vous souhaitez rester en forme.

LA CHARCUTERIE, OUI MAIS...

• **Pratique, la charcuterie n'est cependant pas l'idéal pour la santé.** Elle contient en effet beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs qu'il faudrait mieux limiter. 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. Vous pouvez donc vous faire plaisir, mais l'idéal est de le faire avec modération, en réservant la charcuterie pour de petits moments de plaisir.

LA VIANDE EN PETITES QUANTITÉS

L'été est la saison des barbecues, mais il ne faut pas en abuser 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 gardes, 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 qui peuvent être fréquents dans différentes étapes de vie des femmes.
- 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 vous pouvez vous 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.

#etlepapadanstoutça



QUAND DEVIENT-IL PAPA ?

DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES ONT MONTRÉ QUE DES CHANGEMENTS HORMONAUX SE PRODUISENT ÉGALEMENT CHEZ L'HOMME DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE, PRÉCISÉMENT POUR FAVORISER LE LIEN AVEC LE BÉBÉ.

À PARTIR DE QUAND L'HOMME COMMENCE-T-IL À SE SENTIR PAPA ?

Autrefois, on pensait que l'homme devenait père après la naissance de l'enfant, moment où se déclenchait comme une interaction entre l'état mental et le système hormonal. Il y a une quinzaine d'années, des chercheurs de l'Université de Yale ont démontré que ce processus démarrait en fait dès les premiers stades de la grossesse et se poursuivait encore pendant les premiers mois de la vie de l'enfant. Selon une récente étude publiée dans l'*American Journal of Biology*, le papa aussi est affecté par des changements hormonaux lors de la grossesse : ainsi, dès les premières semaines de grossesse, on observe une diminution du niveau de testostérone et donc de l'agressivité.

UNE SORTE DE FÉMINISATION... ?

La grossesse entraînerait-elle un rapprochement entre les deux membres du couple qui vont s'occuper de l'enfant ? Apparemment oui... En effet, la baisse du niveau de testostérone chez l'homme conduirait à un phénomène (certes de moindre intensité que chez la femme), que D. Winnicott appelle « la préoccupation maternelle primaire » à savoir un état mental qui amène les parents à se concentrer pleinement sur l'enfant à venir. En outre, on a observé chez le papa une augmentation du niveau d'ocytocine, l'hormone qui stimule l'attachement.

LES PAPAS DE PLUS EN PLUS PRÉSENTS DANS LA VIE DE LEUR ENFANT, EST-CE SI SURPRENANT ?

Dans toutes les cultures, y compris les peuples primitifs, les pères prennent soin de leurs enfants. Ce qui change et dépend de la culture, c'est la façon de le faire et la manière dont cette charge est déléguée. Aujourd'hui, on constate que les papas sont plus présents dans les premières années de vie de leurs enfants : ils les accompagnent à la crèche, au parc, changent les couches, etc... Peut-être parce que maintenant, nous admettons que c'est un phénomène naturel... biologique et hormonal.

#rubriquesagefemme

CORDON AUTOUR DU COU : LE VRAI DU FAUX

TROIS BÉBÉS SUR DIX ONT LE CORDON OMBILICAL AUTOUR DU COU À LA NAISSANCE. VOICI COMMENT LES PROFESSIONNELS AGISSENT DANS CETTE SITUATION.



Très souvent, on entend des personnes raconter des histoires d'accouchement et celles qui reviennent fréquemment concerne le cordon ombilical. « Elle a eu une césarienne parce que le bébé avait le cordon autour du cou et qu'il étouffait ». « Il avait le cordon enroulé autour du cou et ils ont dû sortir le

bébé rapidement » et bien d'autres anecdotes que les professionnels ne finissent pas d'entendre. Il est possible que les professionnels n'informent pas correctement les familles, que les interprétations de ces informations soient fausses, ou qu'il s'agisse simplement d'un mythe qui existe depuis des années sur ce sujet.



CE QU'IL FAUT SAVOIR

- **Les circulaires du cordon autour du cou des bébés sont très fréquentes et sont présentes dans 30% des naissances.** Elles peuvent apparaître durant le dernier trimestre de grossesse, parce que bébé bouge et change fréquemment de position. C'est un phénomène normal qui n'est pas souligné lors des échographies. Si, par hasard, on le visualise par ultrasonographie, il n'est pas pour autant recommandé de provoquer l'accouchement ou d'effectuer une césarienne électorale car il a été démontré que ces interventions n'ont aucune influence positive sur le bébé.
- **Lors de l'accouchement, une intervention sera nécessaire en cas d'altération du rythme cardiaque fœtal.** Le rythme cardiaque du bébé peut être affecté en de rares occasions si le cordon est autour du cou mais, la plupart du temps, les battements du cœur du bébé sont parfaitement normaux.
- **C'est après la sortie de la tête du bébé que**

L'on peut voir s'il a le cordon autour du cou.

Plusieurs tours peuvent être comptés, mais cela n'empêchera pas le bébé de sortir et, une fois sorti, le cordon sera déroulé comme un foulard. Cette manœuvre simple exécutée par des professionnels s'appelle la « manœuvre Somersault ». Il est important de rappeler que, pendant la grossesse, le fœtus respire grâce au cordon ombilical et que c'est encore le cas à la naissance et pendant les premières minutes du bébé. C'est pour cette raison qu'il est important de ne pas le pincer pour que le bébé puisse continuer de recevoir du sang oxygéné après la naissance.

En conclusion, les circulaires du cordon sont fréquentes dans les accouchements et leur présence est physiologique. Les professionnels peuvent agir avec sécurité pour que le cordon ne soit pas un obstacle à la sortie de la tête du bébé. Le cordon ombilical est un allié du bébé, qui l'aide à continuer à recevoir de l'oxygène pendant la naissance et dans les instants d'après.



#legrandmoment

GAZ HILARANT : UN MASQUE À GÉRER SOI-MÊME

Le gaz hilarant (moitié protoxyde d'azote et moitié oxygène) a un effet anxiolytique, analgésique et légèrement euphorisant. Il s'agit d'un gaz incolore et inodore, qui fait effet en quelques secondes. Bien que, une fois inhalé, il traverse le placenta, à ce jour, aucun effet négatif sur le bien-être foetal n'a été signalé. La réduction sur une échelle de la douleur peut varier grandement d'une personne à l'autre, mais elle est généralement de 30 à 40%. Après avoir reçu les instructions, la maman peut s'en servir toute seule ; elle a à sa disposition un masque relié à une bouteille dont

elle inhale le gaz lorsqu'elle en ressent le besoin (la présence d'un anesthésiste n'est pas nécessaire). Les effets secondaires possibles sont des vertiges et une sensation étrange (qui disparaissent quand on arrête d'inhaler le gaz). Quoi qu'il en soit, les contre-indications sont rares (emphysème, pneumothorax ou une carence en vitamine B12).

Le gaz hilarant est le seul médicament que l'on utilise depuis plus d'un siècle, avec l'aspirine et la morphine. Bien sûr, il n'est pas aussi efficace que la péridurale, mais il peut fonctionner pour toutes les femmes qui ne veulent pas opter pour ce type d'analgésie, n'en ont pas besoin, ont peur de l'aiguille, ou quand il est trop tard pour qu'elle fasse effet. En Grande-Bretagne, les sages-

ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR : 3 TECHNIQUES « ÉMERGENTES »

ACCOUCHER NATURELLEMENT, EN SOUFFRANT LE MOINS POSSIBLE, C'EST LE RÊVE DES FUTURES MAMANS ET DE CERTAINES MATERNITÉS QUI ESSAYENT DES MÉTHODES D'ANALGÉSIE ALTERNATIVES.

femmes apportent une bonbonne de protoxyde d'azote pour les accouchements à domicile.

HYPNOSE ET AUTO-HYPNOSE : LA LIBÉRATION DE L'INCONSCIENT

Les mamans qui veulent suivre cette méthode doivent s'adresser à des spécialistes privés. En général, ce sont les psychothérapeutes qui offrent ce service, mais il y a aussi beaucoup de gynécologues spécialisés dans cette technique.

L'hypnose est une altération transitoire de l'état conscient que l'esprit crée spontanément. Si entrer dans

le sommeil léger qui précède le sommeil est un acte involontaire, avec l'hypnose, on l'induit ou auto-induit après un signal spécifique. L'état de transe légère met au repos l'hémisphère gauche du cerveau, qui régit la pensée rationnelle, et libère l'inconscient, qui peut ainsi se concentrer sur des images positives et relaxantes. L'hypnose rompt la chaîne peur-anxiété-douleur et déclenche la production d'endorphines, capables de réduire la douleur.

En théorie, toutes les femmes enceintes peuvent apprendre l'auto-hypnose. Cependant, cette méthode ne fonctionne pas dans 20% des cas. Comme il n'y a aucun moyen de le savoir à l'avance, la seule façon est de l'essayer en personne. La méthode traditionnelle



#legrandmoment

comprend huit séances hebdomadaires, pour des groupes de dix mamans maximum. Les sages-femmes qui connaissent cette technique peuvent induire une hypnose « intempestive » chez les femmes qui ne se sont pas préparées à l'avance, mais qui sont particulièrement nerveuses ou angoissées au moment de l'accouchement.

OPIACÉS « NON OFFICIELS » : À L'ÉTUDE

Bien qu'il y a des années, les opiacés étaient utilisés pour l'analgésie pendant la dilatation, aujourd'hui, on ne les utilise pratiquement plus. Tous les opiacés peuvent traverser le placenta et atteindre le bébé. Par

conséquent, pendant l'accouchement, on ne les utilise plus, sauf dans les cas recommandés par les autorités sanitaires. Dans certains pays, cependant, on en utilise encore certains, comme la mépéridine ou le fentanyl. Le seul opiacé « évanescent », c'est-à-dire qui s'élimine en quelques minutes, est le rémifentanyl, en phase expérimentation dans certains centres hospitaliers européens. Il s'agit d'un médicament très puissant qu'il faut doser très soigneusement et strictement, pour éviter un surdosage. Son application est moins invasive que la péridurale, mais les paramètres vitaux de la maman (pression artérielle, fréquence cardiaque et oxygénation) doivent être étroitement surveillés. Le rémifentanyl est contre-indiqué chez les patients présentant une hypersensibilité ou une allergie



diagnostiquée à d'autres opiacés. Dans le protocole de l'étude, ont été introduits des critères d'exclusion (comme le retard de croissance intra-utérin du fœtus, la gestose, etc.), pour éviter d'ajouter des variables qui pourraient modifier les données finales.

PÉRIDURALE : RECOURS CONTRE LA DOULEUR

C'est la méthode qui gère le mieux la douleur de l'accouchement (sans l'éliminer complètement). Elle permet de sentir les contractions et même, dans certains cas, de marcher. Bien que ce ne soit pas une anesthésie, mais une analgésie à faible dose (inférieure

à celle utilisée par le dentiste pour une extraction dentaire), la péridurale médicalise l'accouchement, qui doit être surveillé plus attentivement, et suppose la présence d'un ou de plusieurs anesthésistes. Cette technique implique l'insertion d'une longue aiguille dans l'espace péridural entre les vertèbres du bas du dos et la membrane qui entoure la moelle épinière, un peu au-dessus de la ceinture. Les médicaments injectés (anesthésique local et opiacé) ne fonctionnent pas directement, mais se fixent sur les fibres nerveuses impliquées dans la transmission de la douleur pendant le travail. Souvent, l'anesthésiste laisse une petite sonde dans la ponction, au cas où il faille en introduire une plus grande quantité au cours de l'accouchement.

LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE COMMENCE DANS LE VENTRE

UNE ÉTUDE A MONTRÉ QUE LES BÉBÉS SONT CAPABLES DE DISTINGUER DIFFÉRENTES LANGUES, MÊME DES SEMAINES AVANT LEUR NAISSANCE.



Les bébés naissent avec la capacité d'apprendre à parler et à reconnaître différentes langues. Ils apprennent leur langue maternelle pratiquement automatiquement, en imitant les sons et les accents. Normalement, les enfants acquièrent et reconnaissent le rythme et les sons qui font partie de la base de leur langue maternelle et commencent à parler de manière consciente entre 8 et 12 mois. Des études développées en médecine montrent que, quelques jours après la naissance, le bébé est capable de reconnaître sa langue maternelle et de la différencier des autres langues. Les expériences menées jusqu'ici se sont basées sur l'écoute, par des bébés, de conversations dans leur langue maternelle et dans d'autres langues. En observant leurs réactions, on remarque de manière évidente que les bébés qui écoutent leur langue maternelle ont une plus grande attention, ce qui n'est pas le cas pour les autres langues.

DIFFÉRENCES DANS LE RYTHME CARDIAQUE

· Un travail réalisé à l'Université du Kansas a déterminé que les enfants commencent à distinguer le

rythme et les sons de leur langue maternelle avant même la naissance, durant les dernières semaines de grossesse.

Cette découverte confirme que le langage pourrait commencer à se développer dans le ventre de la mère. Pour mener à bien cette étude, les experts ont réunis 24 femmes enceintes d'environ 8 mois. Un électrocardiogramme a été installé sur le ventre de chacune, afin d'écouter le rythme cardiaque, la respiration et d'autres mouvements de la mère et du fœtus. Ensuite, une personne bilingue a réalisé deux enregistrements dans deux langues différentes, l'une dans la langue maternelle du fœtus (anglais) et l'autre dans une langue étrangère (japonais). De cette façon, il n'y avait pas d'altération dans la voix, mais les différences étaient basées sur les structures rythmiques de chaque langue. L'étude a révélé que le rythme cardiaque du fœtus changeait lorsqu'il passait d'une langue à l'autre. Quant aux fœtus ayant entendu les deux textes en anglais, ils n'ont montré aucun changement de fréquence cardiaque. Cela suggère donc que le fœtus est capable de distinguer une langue d'une autre et d'y répondre de manières différentes.



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

#chutedetension

*Si vous avez
des vertiges,
pas de panique !*

ÉTOURDISSEMENTS SOUDAINS, SENSATION D'INCONFORT ET BOURDONNEMENT DANS LES OREILLES SONT LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE TENSION ARTÉRIELLE BASSE. COMMENT CONTRÔLER LA SITUATION ?



Quand il fait chaud, il est très facile de s'évanouir et encore plus si vous attendez un enfant. Mais pourquoi les vertiges sont-ils plus fréquents en période de chaleur et pourquoi augmentent-ils pendant la grossesse ? Y a-t-il un moyen de les éviter ? Nos experts répondent à ces questions.

LA CIRCULATION SANGUINE CHANGE, À CAUSE DES HORMONES

- **Au cours du premier trimestre de grossesse, la quantité de progestérone augmente.** C'est une hormone sécrétée d'abord par le corps jaune, puis par le placenta, qui exerce un effet relaxant sur les muscles lisses de l'organisme. En conséquence, la paroi des vaisseaux sanguins a également tendance à se relâcher, ce qui dilate et fait circuler le sang avec moins de force.
- **De plus, pendant la grossesse, la production des neurotransmetteurs change, ces substances qui régulent le système végétatif** (qui exécute les fonctions involontaires telles que la fréquence cardiaque) et qui sont responsables des réactions subies par l'organisme face aux différentes émotions (par exemple la peur ou la colère). Ces substances, parmi lesquelles l'adrénaline et l'acétylcholine, sont modifiées lors des premiers mois de grossesse et ont tendance à baisser la tension artérielle.

Pendant la grossesse, une pression artérielle basse

Contrairement à ce qui se passe avec une hypertension artérielle, l'hypotension n'est pas une maladie, mais un simple trouble, très fréquent au cours du premier trimestre de la grossesse. Mais qu'est-ce que la tension ?

- **La tension est la force que le sang utilise pour circuler dans les artères et pour transporter l'oxygène dans tout l'organisme.** Par conséquent, la valeur de la tension est déterminée par la force du sang dans les artères et par la résistance qu'offrent ses parois. Cette valeur est mesurée en millimètres de mercure et en deux temps.
 - **La pression maximale est obtenue immédiatement après la contraction du cœur,** qui pousse avec force le sang qui circule dans les artères.
 - **La pression minimum indique, au contraire, la pression au moment successif,** c'est-à-dire lorsque le cœur se détend pour pouvoir recevoir le sang « en retour ».
 - **Les valeurs recommandées sont de maximum 120 et de minimum 80,** mais pour des valeurs allant jusqu'à 90-60, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

#chutedetension



LE CORPS MATERNEL PROTÈGE LE FOETUS

• **Au cours de la seconde moitié de la grossesse, une augmentation du trophoblaste intermédiaire a lieu.** Il s'agit du tissu qui compose le placenta qui, modifié, réduit la pression au niveau placentaire, permettant d'éviter d'éventuelles élévations qui pourraient entraîner des problèmes au fœtus.

CONSEILS ANTI-VERTIGE

Voici quelques conseils destinés à éviter les chutes de tension.

- **Consommer beaucoup de fruits et légumes**, car ils garantissent à l'organisme un apport équilibré en sels minéraux, indispensables pour élever la pression sanguine.
- **Les compléments de fer et de potassium sont conseillés pensant la deuxième moitié de la grossesse**, car ils compensent les pertes de ces éléments, utiles pour le développement du fœtus. Naturellement, c'est le gynécologue qui doit les prescrire.
- **Éviter les médicaments destinés à élever la tension**,

car ils sont contre-indiqués pendant la grossesse et ne sont pas nécessaires, puisque la diminution de la tension n'est pas une maladie, mais seulement un trouble.

• **Attention avec les changements soudains de posture.** Le matin, avant de vous lever, il est préférable que vous restiez assise quelques minutes dans votre lit avant de passer progressivement de la position horizontale à la position verticale.

AVEC LA CHALEUR, LES RISQUES AUGMENTENT

- **Lorsque la chaleur se ressent, les troubles liés à la diminution de la tension sont plus fréquents.** Ce phénomène est dû aux températures élevées, qui sont souvent accompagnées d'une forte humidité (en particulier dans les villes), qui empêche la transpiration et provoque la dilatation des vaisseaux sanguins (vasodilatation), donnant lieu à des variations consécutives de tension.
- **Il se peut aussi que, si la femme enceinte se lève rapidement**, ou passe rapidement d'une position couchée à une position assise, le cerveau reçoive soudainement moins de sang et moins d'oxygène. En conséquence, des évanouissements peuvent se produire.



QUAND LA TENSION BAISSÉ, LES DÉSAGREMENTS COMMENCENT

Voici quels sont les premiers symptômes typiques d'une baisse de tension :

- **Fatigue.**
- **Maux de tête.**
- **Sueur froide.**
- **Troubles de la vue** (la personne a la sensation de voir flou).
- **Baisse de l'audition** et bourdonnement dans les oreilles.
- **Tendance à bâiller.**
- **Pâleur du visage.**
- **Diminution soudaine de la fréquence cardiaque.**

Ensuite, vous avez le sentiment de vous évanouir, mais vous ne perdez pas connaissance. Cependant, ne vous inquiétez pas, car la situation a tendance à se résoudre toute seule en très peu de temps. Il suffit de vous coucher sur le sol, avec les jambes élevées, de sorte que le flux sanguin arrive vers le cerveau plus rapidement. Dès réception d'une plus grande quantité d'oxygène, le corps se remet à fonctionner normalement.

Contrôler la tension

Si vous savez que vous avez une pression artérielle basse, vérifiez-la régulièrement en vous rendant chez le médecin, à la pharmacie ou en la prenant vous-même à l'aide d'un tensiomètre.

1. LES TENSIOMÈTRES AU MERCURE

Ce sont ceux que les médecins utilisent habituellement. Ils sont les plus précis, mais nécessitent des connaissances. Pour obtenir des valeurs correctes, il faut savoir les utiliser de la bonne manière. Ils sont composés d'un brassard, qu'on place au-dessus du coude, d'une poire en caoutchouc pour l'introduction d'air et d'un appareil par lequel le mercure glisse, avec un système de lecture soit en forme de colonne, soit en forme d'horloge.

2. LES DISPOSITIFS NUMÉRIQUES

Ils sont beaucoup plus faciles à utiliser, même à la maison. Ils sont constitués de brassards reliés à une base informatisée qui enregistre les valeurs de la pression et les transmet à un écran qui permet de les lire facilement.

Attention : la tension doit toujours être prise en position assise.

#mamanzen

RES PI REZ!

NOUS VOUS PROPOSONS ICI QUELQUES EXERCICES SIMPLES POUR TRANSFORMER CE QUI EST UN RÉFLEXE EN UN GESTE CONSCIENT, BÉNÉFIQUE TANT POUR LA MAMAN QUE POUR SON BÉBÉ.



Ces exercices permettent une bonne oxygénation de l'organisme de la maman et de son bébé. Ils facilitent en outre le développement des poumons et soulagent la détresse respiratoire, un phénomène typique des derniers mois de la grossesse. Ajoutons que, grâce à eux, la femme enceinte se sent plus dynamique et pleine de vitalité à un moment où l'inquiétude et la fatigue ont tendance à dominer. Bref, ils relaxent pour amener au bien-être absolu.

La respiration est un mouvement spontané auquel on pense rarement. Et pourtant, si l'on en prend conscience et qu'on la réalise correctement, elle apporte de nombreux avantages, notamment pendant la grossesse. Savoir que les adultes n'utilisent, en moyenne, que 30% de leur capacité pulmonaire, alors que les enfants peuvent atteindre près de 100% est une constatation qui laisse perplexe. Sans prétendre respirer de nouveau à fond, comme lorsque nous étions enfants, sachez qu'avec un peu d'entraînement, il est possible d'améliorer très sensiblement notre capacité respiratoire.

QUATRE FONCTIONS IMPORTANTES

En plus d'oxygéner le sang et d'irriguer tous les organes, une bonne respiration assure quatre autres fonctions fondamentales, utiles tout au long de la vie, mais encore plus particulièrement pendant les neuf mois de la grossesse.



EXERCICE 1

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Les yeux fermés, commencez par écouter tous les bruits qui vous entourent. Puis concentrez-vous sur votre corps et pensez à chaque zone l'une après l'autre, de bas en haut. Ne cherchez pas à tout prix à vous détendre, observez votre respiration, sans la forcer. Après cette prise de contact, essayez de respirer de manière consciente. Vous observerez que votre souffle devient plus long, comme des vagues qui vont et viennent. Lorsqu'enfin vous vous sentez plus calme et détendue, ouvrez les yeux et reprenez votre rythme normal de respiration.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE :

il fait prendre conscience de la respiration, détend l'organisme et permet de « recharger les batteries ».

1 PLUS D'ÉNERGIE

Chaque fois que nous respirons, nous absorbons de précieuses substances contenues dans l'air qui constituent une source importante d'énergie pour notre corps. En d'autres termes, plus nous captions d'air à chaque respiration, plus nous « rechargeons les batteries ». Une pratique d'autant plus bénéfique pendant la grossesse lorsque l'on se sent très fatiguée, que ce soit en raison des bouleversements hormonaux des premiers mois ou des troubles du sommeil du dernier trimestre. Savoir bien respirer s'avère enfin particulièrement utile après la naissance pour compenser l'énorme dépense énergétique exigée par l'accouchement, puis par les soins que réclame bébé les premières semaines.

2 ÉLIMINER LES TOXINES

Une autre des fonctions stratégiques de la respiration est, lors de l'expiration, la purification de notre corps. Comme la peau, le foie, les intestins et les reins, les poumons sont d'importants organes chargés d'éliminer les impuretés et autres déchets du métabolisme. Ce qui signifie qu'en plus d'inspirer profondément, il est essentiel, à travers l'expiration, d'apprendre à se débarrasser de tout l'air contenu dans les poumons pour éliminer le plus possible de toxines... Le nid de bébé sera plus accueillant dans un corps purifié !



3 POUVOIR CONTRÔLER SES ÉMOTIONS

Certaines techniques de respiration peuvent également agir sur les émotions. Si, jusqu'à encore récemment, on pensait que le bénéfice émotionnel dérivé d'une bonne respiration n'était qu'un effet placebo, on sait aujourd'hui que cela peut avoir un impact notable sur le système nerveux. Il suffit d'observer comment notre respiration évolue en fonction des émotions que nous ressentons : la peur semble bloquer notre respiration, nous manquons d'air ; quand nous sommes en colère, notre souffle est court, laborieux ; en revanche, lorsque nous sommes détendus, notre respiration est plus longue et plus profonde. En conclusion, si notre état d'humeur agit sur notre souffle, **a contrario** travailler notre respiration peut nous permettre de contrôler nos émotions. L'idée n'est pas de prétendre éliminer la cause, juste en respirant, mais plutôt de réussir à ne pas se laisser submerger par une émotion négative.

EXERCICE 3

LA RESPIRATION COMPLÈTE (YOGA)

Après vous être concentrée comme indiqué dans les deux premiers exercices, poursuivez avec la respiration complète : inspirez en gonflant d'abord la cage thoracique puis la zone claviculaire et expirez en vidant complètement les deux zones.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE : En plus d'augmenter la capacité à se concentrer sur l'instant présent, il permet de se purifier en profondeur et de se recharger en énergie.

EXERCICE 2

LA RESPIRATION THORACIQUE ET CLAVICULAIRE

Commencez comme dans le premier exercice, en vous concentrant sur votre environnement puis sur votre corps. Posez ensuite une main sur votre thorax, légèrement au-dessus de votre poitrine. Quand vous inspirez, faites entrer l'air uniquement dans la zone thoracique puis expirez en dégonflant cette même zone. Répétez plusieurs fois puis faites une pause : les mains sur les jambes, paumes tournées vers le haut, respirez normalement. Posez ensuite une main plus haut sur votre thorax, au niveau des clavicules, puis inspirez et expirez en laissant la poitrine le plus immobile possible pour ne travailler que la partie supérieure des poumons. Faites quelques respirations puis relâchez.

INTÉRÊT DE CET EXERCICE : il augmente la capacité pulmonaire.

4 PRENDRE CONSCIENCE DE L'INSTANT PRÉSENT

La respiration aide également l'esprit à se maintenir dans l'instant présent, surtout pour nous, les femmes, dont l'esprit est submergé de pensées et d'obligations et qui avons tendance à osciller entre le passé et l'avenir, entre ce que nous aurions dû faire et ce que nous aimerions faire. Nous oublions alors de vivre le présent, somme toute la seule véritable réalité. C'est encore plus vrai pendant la grossesse, une période au cours de laquelle la future maman revient sur son existence passée et pense, parfois avec appréhension, à l'avenir. La respiration est alors l'acte qui nous ramène au présent. En prendre conscience est l'un des meilleurs moyens de faire revenir l'esprit à l'instant présent et ainsi savourer pleinement les émotions de ces neuf mois, se concentrer sur bébé, sentir et apprécier les changements de son corps. Vous entraîner à vivre l'instant présent vous sera extrêmement utile lors de l'accouchement, d'abord pour vous concentrer, et ensuite pour profiter des pauses et recharger votre énergie.

#descheveuxresplendissants



CHEVEUX : QUE FAIRE SI JE LES PERDS ?

LA CHUTE DES CHEVEUX PEUT S'ACCENTUER APRÈS L'ACCOUCHEMENT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RENFORCER VOS CHEVEUX ET FAIRE EN SORTE QU'ILS REDEVIENNENT SAINS ET BRILLANTS.

UNE SPLENDEUR MAXIMALE PENDANT LA GROSSESSE

Les neuf mois de grossesse sont comme un traitement de beauté pour les cheveux : vos cheveux poussent plus que d'habitude, ils sont plus épais et plus lumineux, à tel point qu'ils semblent avoir subi un traitement revitalisant.

• **Cela est dû aux taux d'oestrogènes qui, au cours de cette période, augmentent de façon spectaculaire et donnent lieu à une série de transformations dont les cheveux profitent** : ces hormones intensifient le renouvellement des cellules du cuir chevelu et améliorent la circulation sanguine au niveau de l'épithélium ; elles réduisent également la sécrétion de sébum, de sorte que, si vous avez les cheveux gras en temps normal, vous pouvez oublier ce problème, du moins pour un certain temps...



#descheveuxresplendissants

APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Après la grossesse, les niveaux d'œstrogènes diminuent soudainement ; les cheveux perdent leur vitalité et vous en perdez plus que d'habitude.

- **Le stress vécu par la mère pendant l'accouchement contribue à aggraver la chute de cheveux.** L'accouchement, surtout s'il est long et difficile, peut augmenter les niveaux de certaines hormones masculines (comme la testostérone) qui accélèrent le métabolisme des follicules pileux, les soumettant à un surmenage qui les fatigue.
- **Trois mois environ après l'accouchement, lorsque les effets de la réduction des œstrogènes se font sentir, les cheveux commencent à beaucoup plus tomber,** conduisant à ce que les experts appellent le telogen effluvium, un processus naturel caractérisé par un renouvellement, et donc une chute de cheveux, plus intense que d'habitude.

ÉVALUER LA SITUATION CALMEMENT

Il est tout à fait normal de perdre 60 à 100 cheveux par jour : c'est un signe que le cycle de vie des cheveux est toujours actif.

- **Cependant, il est nécessaire de se soumettre à un contrôle dermatologique si, après la grossesse, les cheveux sont devenus plus fins et ont perdu**

du volume, si les cheveux que vous perdez ne sont pas de la même longueur, mais aussi si, lorsque vous vous faites une raie, vous vous rendez compte que l'écart entre les cheveux des deux côtés est tel qu'il révèle le cuir chevelu. Tous ces exemples sont des signes d'une chute excessive qui doit être évaluée par un spécialiste. Il ne s'agit probablement que d'une conséquence de la grossesse, mais on ne peut pas exclure que ces changements soient dus à une anémie à cause d'une carence en fer, un trouble fréquent après l'accouchement.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

- **Régime alimentaire** : dans l'alimentation de la nouvelle maman, les fruits et légumes sont incontournables (ils apportent vitamines et minéraux), tout comme la viande, le poisson, les œufs, les légumes secs et les légumes à feuilles vertes, qui contiennent de la cystine, un acide aminé qui fait partie de la kératine, la principale protéine des cellules des follicules.
- **Relaxation** : essayez d'éviter les situations stressantes, à la fois physiques et émotionnelles.
- **Soin** : pendant trois mois, vous pouvez utiliser des produits spécifiques pour faciliter la croissance des cheveux, riches en vitamines, acides aminés et extraits de plantes avec des antioxydants abondants, qui diminuent les dommages des radicaux libres.



Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

