

Les Mamans

BEAUTÉ
NON À LA CHUTE
DES CHEVEUX !

GROSSESSE
PETIT GUIDE
POUR UN
MAXIMUM DE
BIEN-ÊTRE

POST-PARTUM
NOS QUESTIONS À
VOS RÉPONSES

Manger exotique

Même pendant la grossesse !

Sommaire

Mai 2017



GROSSESSE

GUIDE PRATIQUE

Nausées, sommeil, constipation...
Un mini-guide avec tous nos
conseils.

SAGE-FEMME

Éviter la mortalité maternelle.

BEAUTÉ

De conseils efficaces
contre la chute de cheveux
pendant la grossesse et après
l'accouchement.

TAI CHI

Les bienfaits avant, pendant et
après la grossesse.

POST-PARTUM

Vos questions les plus courantes
(et nos réponses).



SAVEURS DU MONDE

Manger exotique pendant la
grossesse.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois
de mai.



Moi

Ce mois-ci, nous vous avons préparé un petit guide avec tous les conseils pour faire face aux nausées, au sommeil, à la constipation... Merci Bébé et Mamans !



bebesetmamans.com



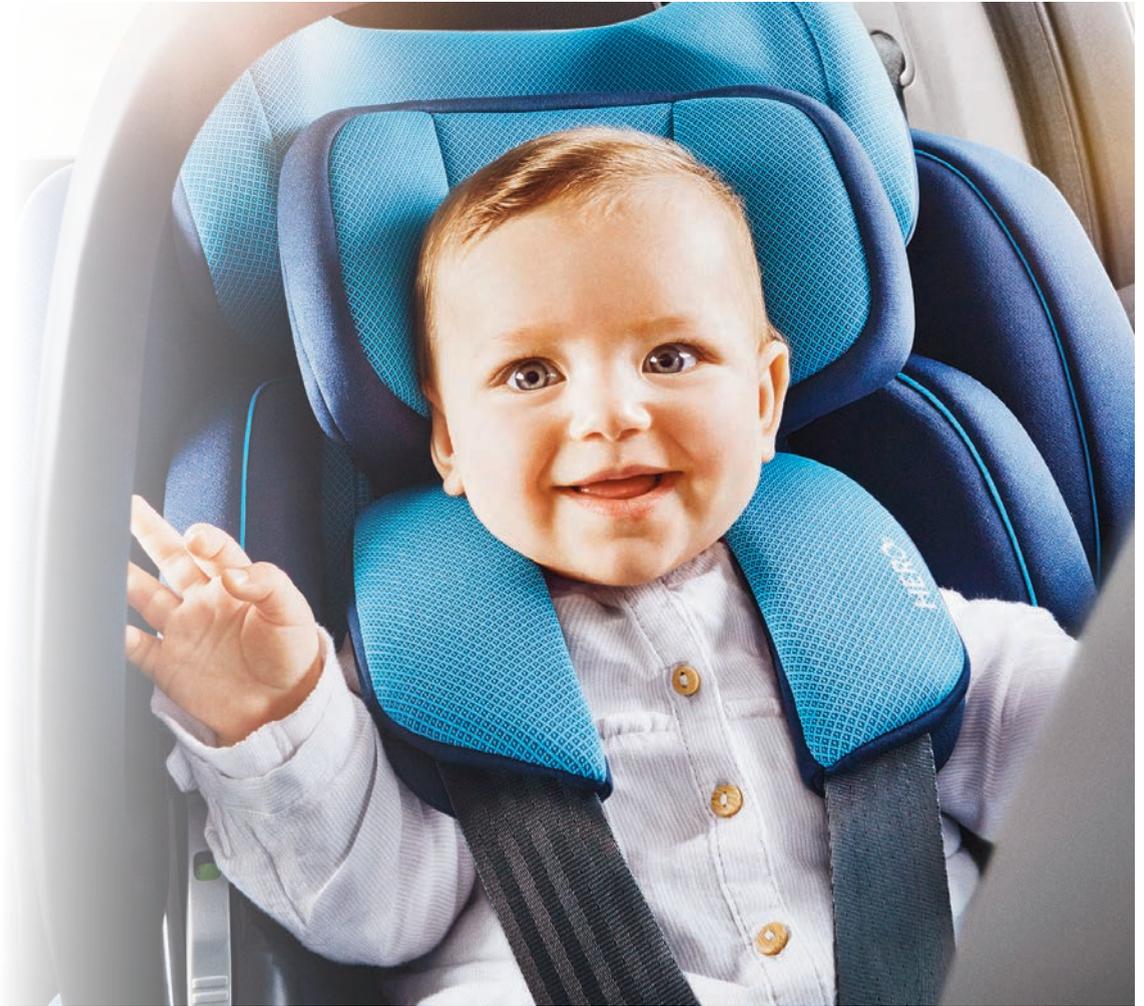
Dès les premières semaines de grossesse, les changements hormonaux provoquent des changements majeurs dans l'organisme maternel, mais aussi certains malaises comme des nausées, de la fatigue, des seins douloureux... des troubles normaux qui peuvent être abordés et résolus avec quelques précautions simples.

Miniguide de la grossesse

RECARO

RECARO ZERO.1 ELITE - 2 sièges en 1

i-Size R129 - Siège amovible* pour nouveau-né ultra léger intégré dans un siège rotatif jusqu'à 4 ans (105 cm).



 Coloris au choix

Pivotant à 360° et utilisable de 40 à 105 cm, le Zero.1 Elite offre une innovation sans précédent : un siège amovible de 40 à 76 cm ultra léger pour nouveau-né compatible avec les poussettes RECARO et intégré dans un siège jusqu'à 4 ans environ (105 cm).

* Le siège amovible ne peut pas être utilisé seul.
Siège-auto disponible courant Mai.

www.recaro-cs.com

Comment change votre poitrine

Plus volumineux et encombrants... voici comment sont vos seins lors des premiers jours de la grossesse. Cela démontre que votre corps se prépare à accueillir et nourrir votre bébé.

La poitrine est l'une des premières parties du corps à changer de manière visible. Elle devient vite plus imposante et ferme, vous obligeant à changer vos soutiens-gorge d'une taille. Tout cela est dû aux hormones qui provoquent une augmentation de la taille des glandes mammaires, ainsi que leur mise en action, en prévision de l'allaitement.

LES GLANDES CHANGENT...

Pendant la grossesse, les changements de la poitrine se produisent sous l'influence de deux hormones : la prolactine produite par l'hypophyse dès les premières semaines de la grossesse et l'hormone lactogène placentaire produite par le placenta au bout de 15 semaines. **La première phase du changement, appelée cinétogène, commence au début de la grossesse et se poursuit jusqu'au cinquième mois environ.**

Le tissu glandulaire augmente, ainsi que le nombre d'acini (cavités glandulaires) ; les conduits galactophores se ramifient afin de se connecter avec les nouveaux acini glandulaires de l'aréole. La conséquence de ces changements est une augmentation de la taille de vos seins et la possibilité de détecter ces glandes lors d'une palpation. **Alors que le tissu glandulaire augmente, le tissu adipeux tend à diminuer, ce qui explique pourquoi la maman est plus sensible aux stimuli externes.** C'est pour cette raison qu'il est recommandé d'utiliser un soutien-gorge de contention qui, le cas échéant, peut être porté la nuit afin de diminuer la sensation de lourdeur et parfois de douleur. Aux alentours du cinquième mois, l'irrigation sanguine est

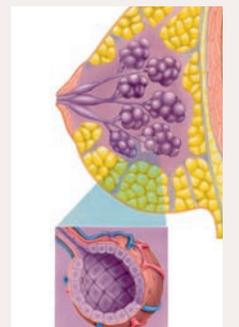
telle que le téton change de couleur et s'obscurcit, et que l'aréole devient plus large. On peut voir les vaisseaux sanguins de la maman à travers la peau et au niveau du téton. Quant aux glandes de Montgomery, elles augmentent de relief, générant des sécrétions grasses nécessaires pour maintenir la peau douce.

LE COLOSTRUM

Au cinquième mois de grossesse, la phase cinétogène se termine et la phase colostrogène commence. Les glandes mammaires commencent à produire du colostrum (une sécrétion très nutritive et riche en anticorps maternels) qui remplit les canaux galactophores au fur et à mesure que passent les semaines de grossesse. Durant la grossesse, il peut arriver que vous perdiez quelques gouttes de colostrum et cette « fuite » peut être plus ou moins prononcée. Le colostrum sert à alimenter le bébé juste après sa naissance, bien avant la montée de lait. Cette dernière se produit entre 2 à 5 jours après l'accouchement et indique que les glandes mammaires ont commencé à produire le lait maternel proprement dit.

Composition des seins

La structure des seins est similaire à celle d'une grappe de raisin. Ils se composent d'un grand nombre d'acini formant de minuscules glandes attachées ensemble, produisant le colostrum puis le lait maternel. Ces liquides sortent des canaux galactophores, de fins conduits couverts de tissus musculaires dont la fonction est de pousser le lait vers le téton. Les acini et les canaux mammaires sont entourés et protégés par la graisse de la maman. Enfin, sur l'aréole se situent les glandes de Montgomery qui produisent les sécrétions grasses qui permettent de maintenir la peau douce.



Les stratégies anti *N*ausées

Heureusement, ce petit trouble fort désagréable ne dure que quelques semaines... Mais comment gérer si vous êtes en plein dedans ?

En règle générale, le pire moment des nausées est le réveil, mais parfois le malaise dure plus longtemps. Les nausées sont l'un des effets de la grossesse les plus courants et, pour beaucoup de femmes, elles sont le premier symptôme annonçant la grossesse, à égalité avec l'absence de règles. Ce phénomène peut se présenter sous différentes formes. Dans certains cas, les nausées ne se manifestent qu'en présence d'odeurs particulières, alors que pour d'autres mamans, les nausées arrivent dès le matin au saut du lit, et peuvent durer toute la journée...

QUELLE EN EST LA CAUSE ?

Le mécanisme déclencheur de ce trouble n'est que partiellement connu. **La base de ce mal-être est due à une modification du système neurovégétatif liée à l'augmentation des hormones de grossesse : œstrogènes, progestérone et gonadotrophine chorionique.** Cependant, l'origine est sans nul doute plus complexe où s'entremêlent des facteurs biologiques, psychologiques et socio-culturels.

LE POIDS DES ÉMOTIONS

Sans grande surprise, les nausées sont souvent liées au type d'expérience émotionnelle que vit la maman lors de sa grossesse. Même si vous souhaitez votre grossesse de tout votre cœur, cette étape de votre vie déclenche une tempête de sentiments contraires : joie, peur, anxiété... tout simplement car la grossesse est un

Et les bracelets anti-nausées ?

Les bracelets anti-nausées vendus en pharmacie peuvent constituer une aide valable contre ce trouble. Il s'agit de bandes de tissu élastique contenant une boule à l'intérieur qui applique le même principe que l'acupuncture. Leur efficacité est démontrée à partir du moment où le bracelet est porté correctement et que la pression exercée se réalise sur la zone adéquate. Le bracelet n'a pas d'effets secondaires et peut être porté entre 6 et 8 heures par jour.

ENVIE *de* FRAISE
paris

10€ offerts
dès 69€ d'achat

avec le code
BABYLOVE

sur
www.enviedefraise.fr





changement de cap radical sans possibilité de revenir en arrière. **Il est donc logique de se sentir un peu déboussolée et que ces modifications psychologiques aient une influence sur l'arrivée des nausées.**

BÉBÉ NE SENT RIEN

Dans la majeure partie des cas, ce phénomène qui peut être très intense jusqu'à la 16ème semaine de grossesse et qui se stabilise ensuite, est plus embêtant que réellement préoccupant. Les nausées n'affectent que la maman et pas le bébé. **Bébé peut se voir affecté en cas de nausées particulièrement sévères et aiguës comme l'hyperémèse (nom donné à ce trouble lorsqu'il se transforme en pathologie).** Quels sont les signes avant-coureurs qui indiquent que les nausées se transforment en quelque chose de plus grave ? Tout simplement quand elles deviennent si fréquentes et violentes qu'elles provoquent la perte d'une quantité notable de sels minéraux, avec comme

conséquence des risques de déshydratation et de malnutrition. Dans ce cas, la future maman est hospitalisée afin de recevoir une hydratation et une alimentation correctes via intraveineuse.

OUI AUX ALIMENTS SIMPLES

En prenant certaines précautions alimentaires au cours de la journée, vous devriez pouvoir atténuer l'effet des nausées. **Le premier adage à respecter est « Ne pas avoir l'estomac vide durant une trop longue période et manger des petites quantités plusieurs fois dans la journée ».** Comme les nausées ont la désagréable habitude de se manifester le matin au réveil, vous pouvez grignoter avant même de sortir du lit ! Pour ce faire, ayez un paquet biscottes à portée de main. Préférez une nourriture peu épicée et consommez fruits et légumes en quantité afin de lutter contre la constipation : un intestin qui n'a pas un fonctionnement régulier favorise l'apparition des nausées.



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.



Bonne nuit !

Vous êtes fatiguée, mais avez du mal à vous endormir ? Plutôt normal pendant la grossesse, mais en prenant quelques précautions, vous pouvez résoudre ce petit problème.

Vos nuits sont un peu agitées et, le matin, vous vous réveillez plus tôt que vous ne le voudriez ? Vous allez au lit le soir exténuée, mais nous n'arrivez pas à trouver le sommeil ? Rassurez-vous, vous n'êtes pas la seule ! Pendant la grossesse, le rythme veille-sommeil est légèrement modifié, à cause des changements hormonaux, mais aussi de l'augmentation de volume de votre ventre...

CE QUI CHANGE

Le sommeil est très important pour la santé de notre corps. Sa fonction est de permettre aux organes de ralentir leur activité et d'obtenir un peu de repos, et de permettre au cerveau de traiter les informations reçues au cours de la journée. Chaque nuit se compose de 4 à 5 cycles de sommeil ; le premier cycle dure 90 minutes, les autres cycles, plus courts à mesure que la nuit avance, sont des alternances de

phases « non-REM » (où le sommeil passe de léger à profond de manière graduelle) et REM (pendant lesquelles vous rêvez). Le sommeil n'est réparateur et reposant que si l'enchaînement de ces phases est correct et se fait en douceur, ce qui n'est pas toujours le cas lors des premiers et dernier trimestres de grossesse. **Au début de la grossesse, les changements hormonaux sont la cause de cette modification du sommeil** : la production de progestérone, notamment, augmente fortement en vue de préparer l'utérus à la grossesse et au développement de bébé. Ce pic hormonal peut provoquer des somnolences durant la journée, mais aussi une augmentation de la chaleur corporelle, dont l'effet secondaire, pourrait-on dire, est d'altérer le sommeil. De même, ce phénomène provoque une diminution de la durée des phases REM, ce qui a un impact négatif sur la qualité du sommeil et rend plus nerveux. **À partir**

A pregnant woman is lying in bed, partially covered by a white sheet. Her hands are resting on her belly. A small teddy bear with a blue and red plaid bow is visible on the bed next to her. The background is a light blue wall.

de 5 ou 6 mois de grossesse, la taille et le poids du ventre jouent un rôle dans la qualité du sommeil. L'utérus a augmenté de volume et exerce une pression sur les organes internes, comme l'estomac et la vessie, provoquant des réveils inopinés pendant la nuit dus à cette sensation de compression. Vous connaîtrez ainsi les joies du reflux gastrique du fait de la pression sur votre estomac, et vous vous lèverez de nombreuses fois pour aller faire pipi ! De plus, trouver LA position dans laquelle on se sent bien pour dormir n'est pas chose aisée, ce qui n'aide pas à bien se reposer. **Le stress généré par le fait de bientôt être mère et les mouvements de bébé dans votre ventre n'aident pas non plus à bien dormir !** Durant les 6ème et 7ème mois de grossesse, l'accouchement se rapprochant, vous vous réveillez plus souvent à cause de la peur de l'accouchement et aussi du fait des mouvements du fœtus qui est en train de vous préparer pour les phases d'allaitement nocturnes. Différentes études ont mis en exergue que les femmes enceintes ont tendance à se réveiller pendant la nuit au moment même où bébé sera demandeur lorsqu'il sera né ! **D'autres mamans souffrent du syndrome des jambes sans repos : elles ressentent une irrésistible envie de bouger les jambes avant de s'endormir.** Ce phénomène est souvent associé à une sensation de fourmis dans les jambes, de crampes ou encore à des mouvements involontaires des jambes similaires à des spasmes.

LES BONNES HABITUDES

Aller au lit et se réveiller toujours à la même heure est une bonne habitude à prendre pour trouver un rythme personnel pour votre sommeil. Apprenez aussi à écouter votre corps et à faire attention aux signaux indiquant que le moment d'aller dormir est arrivé. Il s'agit d'un moment bien particulier qui se situe entre 22h30 et 00h00, pendant lequel on s'endort facilement et dont vous devez profiter. **L'ambiance dans laquelle vous êtes vous aidera également à trouver plus facilement le sommeil.** Supprimez les lampes aux lumières agressives, tout comme la télévision, l'ordinateur et les tablettes/smartphones.

La température de votre chambre doit se situer entre 18 et 21°C, sachant que la chaleur influe négativement sur le sommeil. **La quantité d'heures que vous devez dormir varie en fonction des mamans et dépend de l'âge.** Entre 25 et 40 ans, on conseille de dormir entre 7 et 8 heures par nuit, sachant que, pendant la grossesse, l'organisme a besoin d'une ou deux heures de plus pour récupérer. **Une fois réveillée, ne restez pas trop longtemps au lit** car vous allez perturber votre rythme de sommeil et la sensation de fatigue sera difficile à éliminer pour le reste de la journée. Si vous piquez du nez pendant la journée, n'hésitez pas à faire une sieste après le repas d'environ 20 minutes pour bien récupérer, mais pas plus pour ne pas être encore plus fatiguée ensuite.

Un intestin par *e* sseux

Savez-vous qu'une femme enceinte sur deux souffre de constipation ? Voici des conseils utiles pour soulager ce petit trouble très fréquent pendant la grossesse.

La constipation est un trouble physiologique de la grossesse qui concerne environ 50% des femmes enceintes. La première cause est liée à l'augmentation de la progestérone qui provoque une relaxation musculaire générale. Comme l'intestin est en grande partie constitué de muscles, sa mobilité est alors réduite, ce qui ralentit le transit des selles. Par ailleurs, à la fin de la grossesse, la taille de l'utérus a fortement augmenté, il exerce alors une pression sur le côlon, en particulier sur le rectum gênant, voire obstruant, le passage des selles. À ces divers facteurs vient s'ajouter la formation d'hémorroïdes à cause de l'augmentation de la stase veineuse au niveau du plexus hémorroïdaire... Un cercle vicieux s'établit alors : la constipation provoque l'expulsion de selles dures, qui favorisent les hémorroïdes qui, à leur tour, provoquent une appréhension d'aller aux toilettes en raison de la douleur que les hémorroïdes provoquent. Ainsi, ce trouble devient de plus en plus gênant et douloureux ! Alors, que faire ?



1. BUVEZ EAU ET TISANES

La première astuce est de boire au moins deux litres d'eau par jour.

Les liquides que vous absorbez vont hydrater vos selles, ce qui les rendra plus molles et vous permettra de les expulser plus facilement et moins douloureusement. De plus, boire stimule la diurèse qui facilite l'élimination de bactéries qui peuvent s'accumuler au niveau de la zone rectale et de la vessie, ce qui réduit le risque d'infections de l'intestin et de la vessie. Sur quelles boissons jeter votre dévolu ? Tout simplement sur l'eau, les infusions (avec l'accord de votre gynécologue) ou les jus de fruits sans sucre ajouté. Pour stimuler l'évacuation des selles, on conseille de boire un verre d'eau tiède le matin au réveil, sans avoir rien avalé au préalable.

2. VIVE LES FIBRES !

Les fibres ne se digèrent pas et, du coup, ne sont pas absorbées. Par conséquent, le corps les élimine, faisant ainsi bénéficier la dernière partie de l'intestin de leur effet positif. **On trouve des fibres en abondance dans les légumes, les fruits, les féculents et les céréales.** Parmi les variétés de fruits riches en fibres, vous avez le choix entre les kiwis, les pruneaux et, en général, les fruits cuits comme les pommes et les poires, qui augmentent l'apport en eau. Les graines oléagineuses, comme les amandes, les noix, les noisettes et sont très utiles. Les consommer écrasées les rend plus digestes.

3. DES PROBIOTIQUES POUR LA FLORE INTESTINALE

Les probiotiques peuvent être utiles de manière indirecte. Ils ne vous permettront pas de mettre un terme à votre constipation, mais ils aident en cas de stagnation des matières fécales dans l'ampoule rectale, ce qui peut produire une augmentation de bactéries pathogènes. Les probiotiques permettent de rétablir l'équilibre de la microflore intestinale en introduisant des « bonnes » bactéries qui protégeront l'intestin d'une éventuelle infection.

4. FAITES DE L'EXERCICE

Une autre option consiste à effectuer une activité physique quotidienne. **L'exercice améliore la fonction du côlon et la mobilité des selles.** Pas besoin de faire un sport en particulier, mais simplement une promenade tous les jours. Cela se convertira en une routine quotidienne qui, en plus, sera bonne pour votre santé en général.

5. OUI AU PSYLLIUM

Vous pouvez utiliser des suppléments de fibres solubles comme le psyllium. **En contact avec l'eau, il gonfle et crée une masse qui augmente le besoin de pousser et facilite l'évacuation.** On en trouve généralement en pharmacie sous forme de sachet à dissoudre dans un verre d'eau et à prendre trois fois par jour. Les effets sont observables après environ une semaine et ce remède peut être utilisé pendant la grossesse.



Éviter la mortalité maternelle

Bien que nous soyons au XXI^{ème} siècle, de nombreuses femmes trouvent encore la mort au cours de leur grossesse, de l'accouchement ou du post-partum, bien souvent pour des causes qui pourraient être évitées.



Les femmes qui courent le plus de risques sont celles qui vivent dans les pays en voie de développement et ont moins de 15 ans.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, environ 830 femmes meurent chaque jour dans le monde, de causes liées à la grossesse. 99% de ces femmes se trouvent dans des zones rurales de pays en voie de développement. Malgré ces chiffres qui font froid dans le dos, la mortalité maternelle au niveau mondial a diminué de 44% entre 1990 et 2015.

• **L'objectif de l'Agenda du Développement Durable est de réduire la mortalité maternelle à 70 morts pour 100.000 naissances entre 2016 et 2030.** Un autre objectif, lié cependant, est de permettre l'accès à tous à des services de soins et d'informations concernant les pratiques sexuelles et de reproduction.

• **Les pays avec les taux de mortalité les plus importants se trouvent en Afrique subsaharienne et en Asie Centrale ;** plus de la moitié des ces décès ont lieu dans des situations très complexes ou au sein de crises humanitaires. Le risque majeur concerne les adolescentes de moins de 15

ans à cause de complications lors de la grossesse ou de l'accouchement.

• **Les femmes habitant dans les pays en développement vivent beaucoup plus de grossesses que les femmes des pays développés,** du fait d'une éducation et d'un accès aux méthodes de contraception très limités. Le risque de mort liée à la grossesse est donc d'autant plus élevé pour ces femmes. La probabilité qu'une jeune femme de 15 ans meure en couches est de 1 sur 180 dans les pays en voie de développement contre 1 sur 4.900 dans les pays développés.

LES FACTEURS DE PRÉVENTION

• **La majorité des morts pourrait être évitée, mais il est d'une importance vitale que les accouchements soient réalisés par des professionnels de santé chevronnés.** Au niveau mondial, la réduction du nombre de morts lors d'un accouchement est due à une diminution du taux de fécondité des femmes et à un accès facilité aux sages-femmes qui assistent la maman lors de l'accouchement.

• **D'autres facteurs qui permettent de réduire la mortalité maternelle** incluent la mise en place de politiques permettant de réduire l'anémie et la malnutrition, de réussir à prévenir la malaria pendant la grossesse, de fournir des suppléments de vitamines et de calcium, d'encourager les accouchements dans les centres disposant de personnels qualifiés, et de réduire les grossesses chez les jeunes filles, entre autres choses.



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

CHEVEUX: problèmes

La chute des cheveux peut s'accroître après l'accouchement. Voici quelques conseils pour renforcer vos cheveux et faire en sorte qu'ils redeviennent sains et brillants.

SPLENDIDES PENDANT LA GROSSESSE

Les neuf mois de grossesse sont comme un traitement de beauté pour les cheveux : ils poussent plus que d'habitude et sont plus épais et plus lumineux.

- Cela est dû aux taux d'œstrogènes qui augmentent de façon spectaculaire. Ces hormones intensifient le renouvellement des cellules du cuir chevelu et améliorent la circulation sanguine ; elles réduisent également la sécrétion de sébum, ce qui aide quand on a les cheveux gras...



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.

- Trois mois après l'accouchement, lorsque la réduction du taux d'œstrogènes se fait sentir, les cheveux tombent plus, 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.



et solutions



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 faut prendre RDV chez le dermatologue si, après la grossesse, les cheveux sont plus fins et ont perdu du volume, si les cheveux que vous perdez ne sont pas de la même longueur et si, au niveau de la raie, vous distinguez le cuir chevelu.** Ces changements pourraient être dus à une carence en fer, un trouble fréquent après l'accouchement.



QUE FAUT-IL FAIRE ?

- **Régime alimentaire** : 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.
- **Relaxation** : essayez d'éviter les situations stressantes.
- **Soin** : utilisez des produits pour la croissance des cheveux, riches en vitamines, acides aminés et extraits de plantes.



BM GROSSESSE

Tai Chi

pendant la grossesse



Une étude réalisée à l'hôpital Sacco de Milan (Italie) a confirmé les avantages de cette discipline millénaire, en portant un regard attentif sur les futures et nouvelles mamans.

et avec bébé

On a largement parlé des bienfaits du Tai Chi sur la prévention et le traitement de diverses pathologies. Une récente étude italienne vient confirmer ces théories. Au début, on pensait que le Tai Chi était une discipline bénéfique surtout pour les personnes âgées ayant des problèmes d'équilibre et de mobilité. Il semblerait que le Tai Chi, grâce à ses exercices lents et simples, soit une discipline appropriée à tous les âges et soit également très bénéfique pour les futures et jeunes mamans. Quels sont ses points forts ? Il développe la coordination, améliore la stabilité posturale et favorise la perception du corps, ce qui augmente la confiance en soi.



Femmes enceintes

1. En favorisant un bon alignement de la zone cervicale et sacrale, le *Tai Chi* équilibre la posture et combat les maux de dos.
2. Le mouvement constant de « chargement et déchargement » d'une jambe sur l'autre favorise le drainage lymphatique en luttant contre le gonflement, tandis que la coordination des mouvements et de la respiration stimule les poumons et l'activité cardio-circulatoire par la régulation de la pression artérielle.
3. Côté psychologique, en obligeant à se concentrer sur la posture et la respiration, le *Tai Chi* libère l'esprit, ce qui aide à réduire la tension et le stress de manière efficace.
4. Grâce au *Tai Chi*, la femme enceinte est plus consciente de son corps et de l'enfant qu'elle porte dans son ventre ; elle acquiert en plus une plus grande maîtrise de ses émotions.



Après la naissance

Deux semaines après un accouchement physiologique (en cas de césarienne, mieux vaut attendre quelques semaines de plus), les mamans peuvent recommencer à pratiquer le *Tai Chi* ; dans les deux cas, demandez d'abord son avis à votre gynéco !

- Cette pratique favorise le rééquilibrage de la posture et compense les mauvaises positions que l'on adopte parfois en allaitant.
- Il réduit aussi la fatigue et donne un regain d'énergie, dont la maman a bien besoin.
- Les exercices peuvent se faire avec bébé : bien placé dans une écharpe de portage, le nouveau-né peut participer aux mouvements de sa mère qui le bercent doucement.

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

Questions de mamans

Après l'accouchement, le corps de la jeune maman revient peu à peu à ses proportions habituelles et les organes reprennent leur fonctionnement normal. Seule la poitrine suit un autre processus puisqu'elle augmente de volume, se préparant ainsi à nourrir l'enfant. C'est ce qu'on appelle la période post-partum, une phase délicate et un peu mystérieuse où le corps vit des changements importants afin de retrouver son équilibre naturel.

Après l'accouchement vient la phase de récupération. Voyons en quoi elle consiste exactement.



QUE SONT LES LOCHIES ?

- Ce sont les pertes de sang qui se produisent **immédiatement après l'accouchement**, faisant suite à l'évacuation du placenta. Avec les contractions, elles permettent au corps de se débarrasser des caillots de sang et des résidus de la membrane placentaire, contribuant ainsi à la reconstitution de l'endomètre.
- **La période des lochies dure une quarantaine de jours** (voire parfois 70 à 80 jours) sachant qu'au fil du temps les pertes varient en consistance, en composition et en quantité.

Quand faut-il consulter le médecin

Il faut consulter rapidement votre médecin en cas d'inflammation et de douleur au niveau du bassin ; d'apparition de boules ou de lésions sur la poitrine ; si vous avez de la fièvre (plus de 38°C pendant 24 heures) ; si la quantité des lochies augmente ; s'il y a présence de gros caillots ; si l'odeur est désagréable ; si vous ressentez de vives douleurs dans le dos ; ou si vous avez mal en urinant.

QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ?

- Le post-partum commence **immédiatement après la naissance**, avec l'expulsion du placenta (qui peut durer entre 10 min et 1 h) et se termine au bout de 40 jours en moyenne, avec le retour des règles (appelé retour de couches).
- **Si la maman n'allait pas, les ovaires reprennent leur activité normale au bout de 40 à 50 jours**, rendant possible une autre grossesse. Si elle allaite, l'activité ovarienne est bloquée, offrant ainsi une couverture contraceptive naturelle, mais qui n'est pas garantie à 100%.

LES CHANGEMENTS AU NIVEAU DE L'UTÉRUS

- Le jour suivant la naissance, l'utérus s'est déjà bien réduit : il mesure 18 à 20 cm de long et pèse environ 1 kilo.
- **Une fois l'enfant né, la jeune maman va ressentir des sortes de spasmes abdominaux** (appelés tranchées) assez violents les 3 ou 4 premiers jours. Ces contractions permettent à l'utérus de revenir à ses dimensions d'origine (7-8 cm).
- **À partir du 5^{ème} jour, l'utérus diminue quotidiennement de 1 à 2 cm**, jusqu'à ne plus peser que 60 à 90 gr.
- **Le col de l'utérus récupère également**, passant de 10-12 cm (pour permettre le passage de l'enfant) à 3-4 mm (sa dimension normale).



EST-IL POSSIBLE DE FAIRE L'AMOUR ?

- **En raison des lochies, on déconseille les relations sexuelles pendant les 15 à 20 jours suivant l'accouchement.** En outre, les ovaires n'ayant pas encore repris leur fonctionnement normal, la voie vaginale peut être plus sèche et étroite (et les rapports douloureux) et donc sujette aux infections.
- **En cas d'épisiotomie,** la douleur ressentie peut également constituer un frein à l'envie de faire l'amour.
- **Concernant l'hygiène personnelle, vous pouvez vous doucher à l'eau chaude dès le 2^{ème} jour.** Pour permettre la cicatrisation des tissus internes du vagin, il suffit de nettoyer les parties externes avec des produits neutres ou naturels.

QUAND TOUT REVIENT-IL À LA NORMALE ?

- Trois mois avant l'accouchement, sous l'action des hormones, l'appareil génital se prépare à l'accouchement : la vulve gonfle et le vagin commence à se dilater.
- **Cela provoque une sensation de lourdeur et « d'ouverture », qui se prolonge encore deux semaines après la naissance.** Puis vient une sensation de « vide » due à l'arrêt brusque de la production d'hormones liée à l'expulsion du placenta.
 - **40 à 50 jours après l'accouchement, le vagin retrouve sa tonicité et son élasticité naturelles et la glaire cervicale réapparaît :** c'est le signe que l'activité hormonale reprend et que la femme est de nouveau fertile.

COMBIEN DE TEMPS POUR RETROUVER LA LIGNE ?

- **À la naissance, l'expulsion du bébé, du liquide amniotique et du placenta permet de perdre déjà 4 à 5 kilos.** Il est possible d'en reprendre 1 ou 2 au cours des premières semaines car, le corps se préparant à la montée de lait, il tend à retenir les liquides. Ces kilos seront facilement perdus car allaiter exige un gros effort physique et favorise la perte de poids.
- **Au bout de 8 à 10 semaines, la jeune maman perd encore 4 à 5 kilos et, entre le troisième et le sixième mois, elle peut encore mincir.**
- **Et n'oubliez pas ce que disaient les grands-mères :** « 9 mois pour faire un bébé, 9 mois pour s'en remettre »...

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret
BÉBÉ *gratuitement*

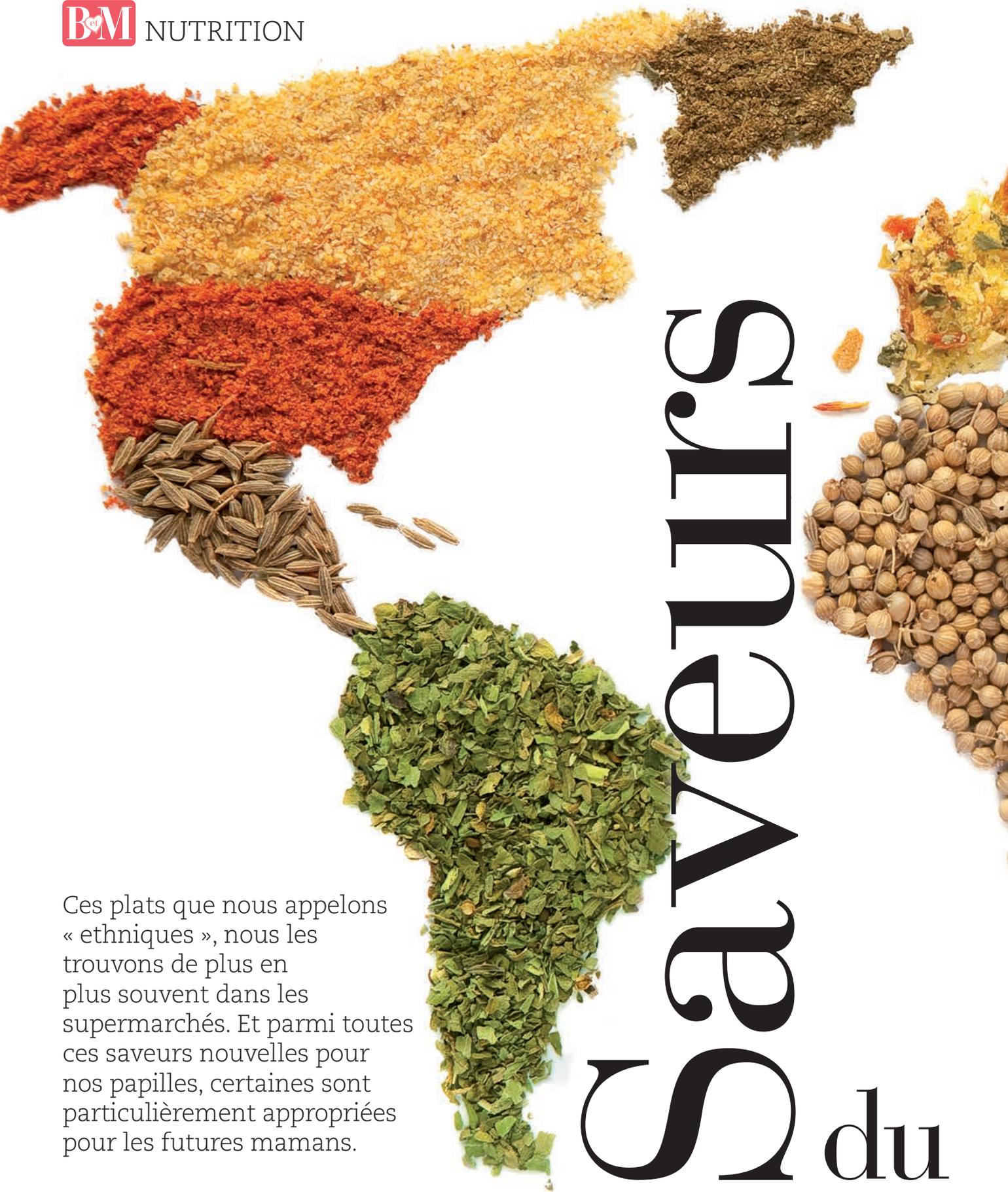
Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



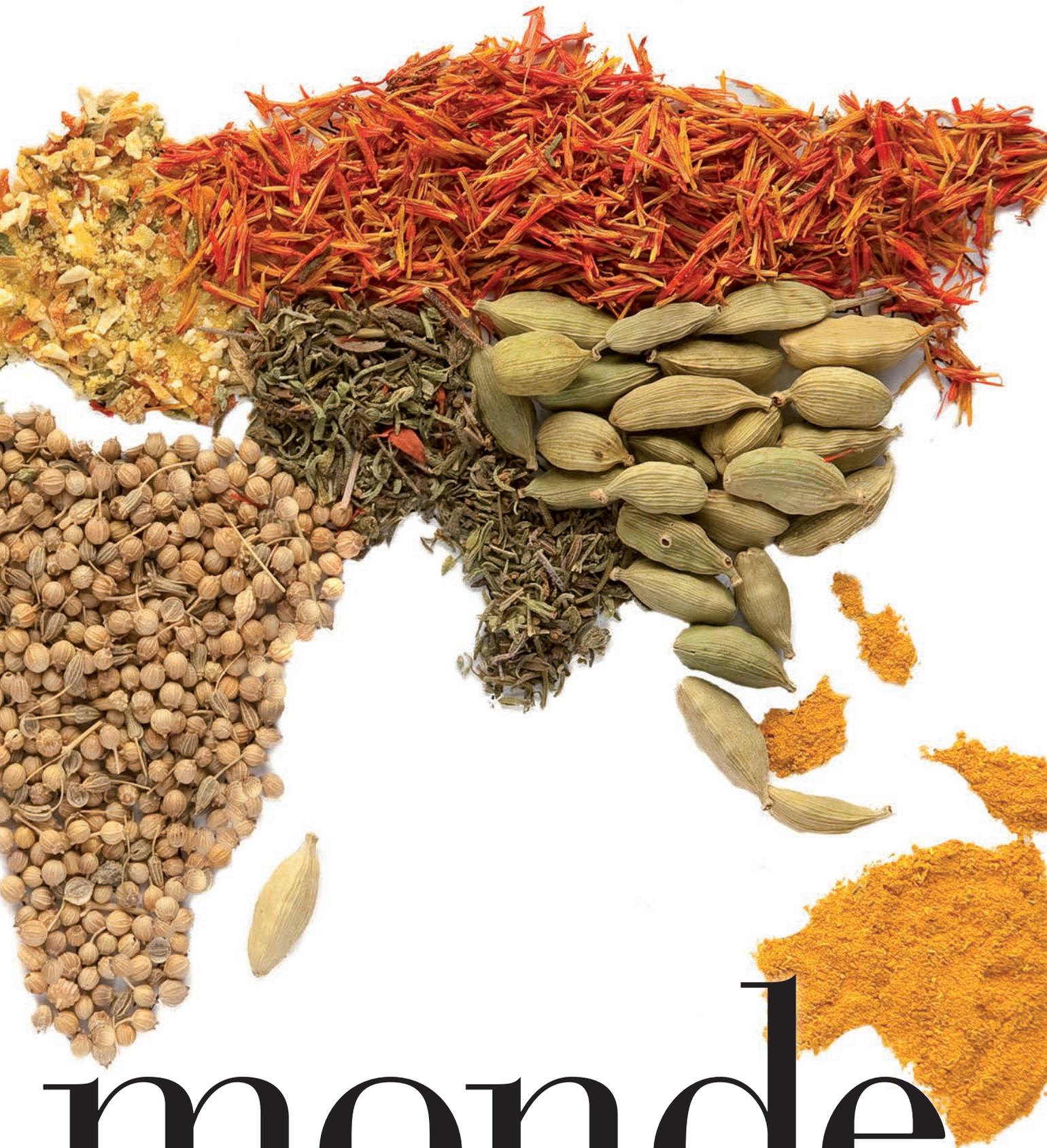
*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix



Ces plats que nous appelons « ethniques », nous les trouvons de plus en plus souvent dans les supermarchés. Et parmi toutes ces saveurs nouvelles pour nos papilles, certaines sont particulièrement appropriées pour les futures mamans.



monde



bebesetmamans.com

POIS CHICHIE

À la mode libanaise

Notre cuisine les sous-estime, par rapport à l'importance que leur donne la cuisine d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Dans ces pays, les femmes enceintes mangent des pois chiches en complément des protéines animales afin de couvrir l'augmentation des besoins en acides aminés nécessaires au développement du fœtus.

HOUMOUS

Pour 4 personnes : 250 g de pois chiche cuits, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère à soupe de tahini (ou de beurre de cacahuète), un peu de lait, le jus de 1 citron, huile d'olive, persil haché, 1 cuillère à café de graines de sésame, sel, poivre.

- Mixer les pois chiches et passer la pâte obtenue à travers un moulin à légumes ou un tamis pour enlever les restes de peau. Verser la pâte dans un saladier. Ajouter ensuite le reste des ingrédients et bien mélanger avec une cuillère en bois. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure et servir avec du pain grillé.



CURRY

Un avant-goût d'Inde

En Inde, pendant la grossesse, on réserve une attention particulière aux recommandations d'hygiène et aux épices, pour assurer une plus grande sécurité alimentaire. Le *curry*, dans sa version la plus douce et consommé avec modération, a une action stimulante sur les fonctions digestives et fournit des substances protectrices, comme la curcumine, bénéfique pour ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et stimulantes pour le système immunitaire.

LÉGUMES ET CURRY

Pour 4 personnes : 50 g de margarine, 1 oignon, 2 gousses d'ail hachées, 1 CS de *curry* en poudre, 1 poivron vert haché, 350 g de légumes coupés en petits morceaux, 1 CS de noix de coco en poudre, bouillon de légume, 1/2 CC de curcuma, sel et poivre.

- Faire fondre la margarine dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail. Saupoudrer de *curry* et de curcuma et laisser cuire pendant deux minutes, en remuant souvent. Ajouter le poivron et laisser prendre avant d'ajouter le reste des légumes. Ajouter la noix de coco, recouvrir de bouillon et laisser cuire quelques minutes. Assaisonner avec le sel et le poivre et servir avec du riz, du *chutney* et du yaourt velouté.

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.

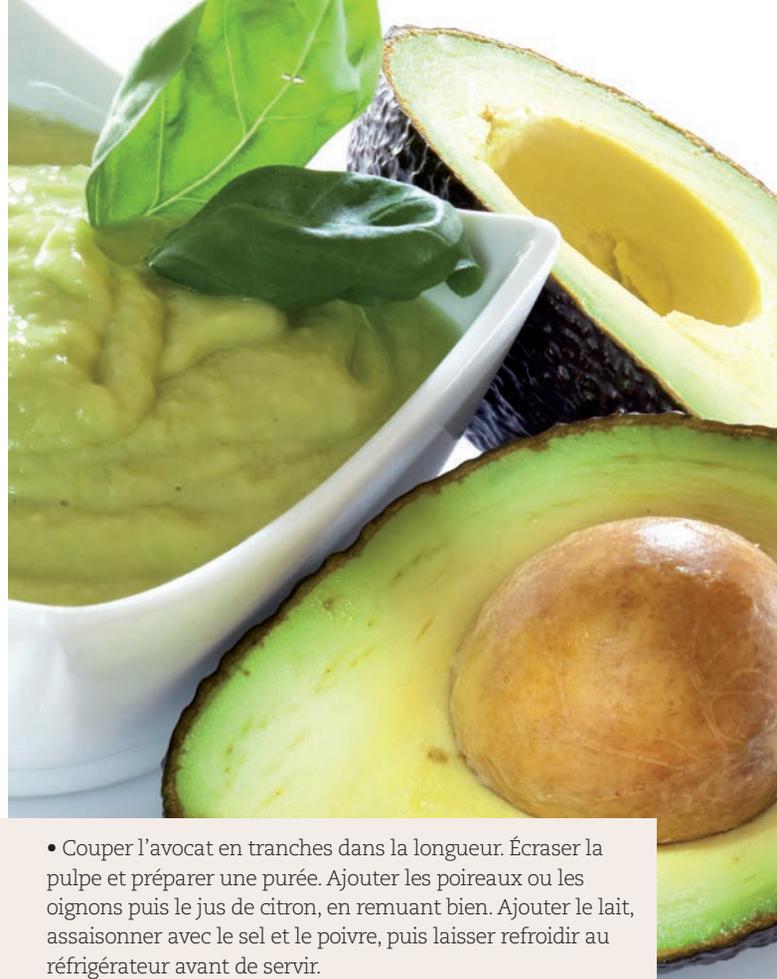
En direct des Caraïbes

Pendant la grossesse, il est essentiel de consommer une quantité suffisante de matières grasses, en particulier des « bonnes » graisses, qui servent à construire le tissu nerveux du bébé. Dans les Caraïbes, en plus du poisson, riche en Oméga-3, on consomme de l'avocat, un fruit très particulier car il contient plus de 20% de matières grasses, principalement insaturées, c'est-à-dire « bonnes ».

SOUPE D'AVOCAT

Pour 4 à 6 personnes : 3 avocats bien mûrs, 2 poireaux ou oignons coupés fins, le jus d'un citron vert, 1/2 litre de lait, sel et poivre.

- Couper l'avocat en tranches dans la longueur. Écraser la pulpe et préparer une purée. Ajouter les poireaux ou les oignons puis le jus de citron, en remuant bien. Ajouter le lait, assaisonner avec le sel et le poivre, puis laisser refroidir au réfrigérateur avant de servir.



Une idée de la Thaïlande

La médecine traditionnelle thaïlandaise se rapporte à la conception orientale selon laquelle, pour être bien, il faut maintenir un équilibre entre les facteurs opposés. La grossesse est considérée comme une condition « chaude », qui doit être contrôlée par l'utilisation d'aliments « frais ». L'ananas occupe une place particulière : il est riche en facteurs vitaminiques et en fibres, et il contient une grande quantité d'une enzyme, la broméline, qui facilite la digestion des protéines.

KAS PAD SUPPAROT

Pour 4 à 6 personnes : 1 gros ananas, 450 g de riz cuit, 3 CS d'huile, 1 œuf battu, 1 oignon moyen en rondelles, 1 CS de sauce soja, 100 g de crevettes ou de thon, 100 g de noix, 1 poivron rouge, 1 CS de coriandre hachée, sel et poivre.

- Couper l'ananas en morceaux. Dans une poêle, faire cuire l'omelette des deux côtés, la retirer du feu et couper en lanières. Faire revenir l'oignon, ajouter la sauce soja et le riz et cuire trois minutes. Ajouter l'ananas, les crevettes, les noix et l'omelette. Faire revenir et ajouter le sel et le poivre. Servir avec des lamelles de poivron et de la coriandre.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME



BÉLIER
(21/03 au 20/04)

Mai apporte au petit Bélier une intelligence particulièrement incisive... Les influences de Saturne et Mercure lui permettent d'améliorer ses capacités en matière d'observation, de réflexion et d'analyse.



GÉMEAUX
(21/05 au 21/06)

Ce mois apporte une merveilleuse énergie au petit Taureau. Apprenez-lui à en tirer le meilleur parti afin d'augmenter au mieux sa connexion avec la nature, qui contribue à son bonheur et son développement.

L'énergie pure de ce mois de Mai lui donne une plus grande sensibilité et curiosité sur les phénomènes de la nature. Extraverti, actif et heureux, il tente de nouveaux jeux et a besoin de s'amuser.



LION
(23/07 au 23/08)

La pleine Lune du 10 aiguise son sens de l'observation et de perception spatio-temporelle. Calme et affectueux, il peut être un peu bourru à cause du passage de Mars dans son signe.

Le mois de mai si fleuri est idéal pour le petit Lion qui vit pleinement le plaisir de jouer en contact avec la nature. Le Soleil lui donne joie et enthousiasme dont profitent les personnes de son entourage.



BALANCE
(23/09 au 22/10)

L'enfant né dans ce signe reçoit des étoiles une énergie puissamment intuitive. Serviable et attentionné, il est possible que ce mois le rende un peu apathique, probablement parce qu'il est fatigué.

Jupiter, le bienveillant, rend votre enfant heureux et calme. Le petit Balance se caractérise par une intelligence vive et rapide et par son extraordinaire sens de l'esthétique et d'appréciation de la beauté.



SAGITTAIRE
(23/11 au 21/12)

Ce mois-ci, les cieux rendent plus incisive son intelligence déjà fort développée. Le passage de Mars dans son signe aiguise le caractère passionné et déterminé du petit Scorpion.

Ce mois apporte au petit Sagittaire une énergie particulièrement sensible, intuitive et douce. Les différentes phases de la Lune déclenchent des envies de câlins et un attachement à sa famille.



VERSEAU
(21/01 au 19/02)

Saturne, qui régit ce signe, donne au petit Capricorne une grande maturité et une profonde capacité intellectuelle pour comprendre pensées et concepts complexes. Soyez attentif à sa sécurité.

En bon Verseau, il adore imaginer de nouveaux jeux avec ses petits camarades qui impliquent des concepts inventifs, tactiques et stratégiques. Après la pleine Lune du 10, il se peut qu'il soit agité.

Vénus, la planète de l'amour et de la beauté, lui offre sa protection et sa lumière bienfaisante, le poussant à imaginer des mondes imaginaires. Il adore être proche de la nature pour profiter de ses arômes.



TAUREAU
(21/04 au 20/05)



CANCER
(22/06 au 22/07)



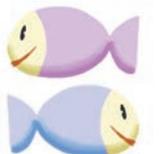
VIERGE
(24/08 au 22/09)



SCORPION
(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE
(22/12 au 20/01)



POISSON
(20/02 au 20/03)

TOPICREM

Hydratée

EN TOUTE CONFIANCE



- ✓ Hydratation 24h
- ✓ Pénètre instantanément
- ✓ Parfum agréable

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS

LA SCIENCE DE L'HYDRATATION 

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

