Année 10 - n° 99 - Mai 2022

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

CONTRACTIONS

Les reconnaître et les comprendre

POST-PARTUM

S'informer et s'entourer pour mieux le vivre

SEXE ET GROSSESSE

Comment raviver la passion ?

CHAMBRE DE BÉBÉ

Tout ce qu'il faut savoir pour bien préparer son espace

#cequevousalleztrouver

GROSSESSE

4 MON AVIS COMPTE : PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?

6 PRÉPAREZ SA CHAMBRE

12 GYNÉCOLOGUE : L'ÉCHOGRAPHIE 4D

14 10 QUESTIONS SUR LES CONTRACTIONS

20 QUESTIONS DE MAMANS SUR LE POST-PARTUM

24 UN VENT DE PASSION

30 TEST : LE BONHEUR, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

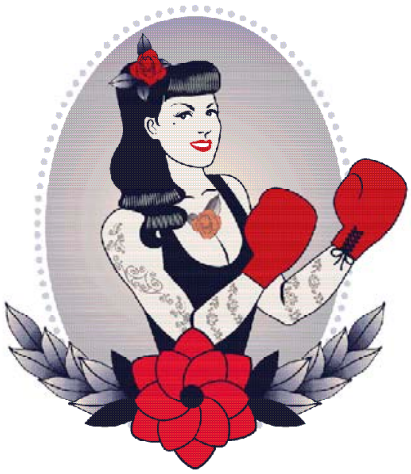
SUIVEZ-NOUS SUR

www.facebook.com/bebesetmamans

MOI

CHÈRES FUTURES MAMANS, VOUS ÊTES EN PLEIN PRÉPARATIFS POUR L'ARRIVÉE DE BÉBÉ ? ALORS VOUS TROUVEREZ DANS CE NUMÉRO DE VOTRE MAG TOUTES LES INFOS CLÉS POUR PRÉPARER LA CHAMBRE DE VOTRE PETIT CŒUR ! AVEZ-VOUS DÉJÀ EU DES CONTRACTIONS ? ON VOUS DIT TOUT SUR CE QUI VOUS ATTEND DANS LES PROCHAINES SEMAINES. ET ENFIN, LE SEXE PENDANT LA GROSSESSE : DES CONSEILS POUR EN PROFITER !

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

La créativité n'a plus de limite

Appareil photo instantané Realikids Instant Cam

Le Realikids Instant Cam est à la fois un appareil photo numérique qui prend des photos et vidéos mais aussi un appareil photo instantané qui imprime les photos en noir et blanc au format 5,7 x 10 cm. Plus besoin d'encre avec l'impression sur papier thermique, un rouleau de papier thermique suffit ! C'est très simple et économique avec près de 100 photos par rouleau. Il est équipé d'une batterie lithium rechargeable et d'un écran 2.4 pouces permettant de cadrer et revoir les photos/vidéos sauvegardées sur carte micro SD (non incluse). Enfin, il dispose d'une multitude de cadres et filtres colorés pour que les enfants puissent créer et s'amuser sans aucune limite.

AGFAPHOTO

PRÉPAREZ

COMMENT ORGANISER L'ESPACE DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ ? QUELS MEUBLES CHOISIR ? COMMENT LA DÉCORER ? VOICI QUELQUES CONSEILS POUR CRÉER UN ESPACE AGRÉABLE, SÛR, CONFORTABLE ET PENSÉ POUR L'ENFANT.

SA CHAMBRE

La chambre d'un enfant doit répondre à deux besoins fondamentaux : dormir et avoir un espace pour jouer et où stocker ses jouets. Par conséquent, pour organiser l'espace de manière idéale pour l'enfant, cinq facteurs de base doivent être pris en compte : l'espace, les matériaux, les couleurs, la forme du mobilier et le temps d'utilisation.

ESPACE

Si vous n'avez qu'un enfant, en tenant compte du fait qu'il va grandir et de ses futures exigences, l'idéal est que la chambre soit spacieuse, environ 12 à 14 mètres carrés et qu'elle dispose d'une surface suffisante dédiée aux jeux. Pour cette raison, il est préférable de placer le berceau ou le lit de l'enfant dans un angle et de placer une étagère ou une armoire sur le mur opposé. L'espace créé pour l'enfant doit être lié au reste de la maison car une chambre trop différente pourrait devenir à ses yeux une coquille de protection, un endroit où se cacher lorsqu'il a peur, alors que son vrai refuge devrait être la famille et, par conséquent, toute la maison.

ÉCLAIRAGE

· Il est préférable de choisir une pièce qui donne sur l'extérieur pour que bébé puisse profiter au maximum de la lumière naturelle. La nuit ou durant les périodes où il y a peu de lumière, il est préférable d'opter pour une lumière indirecte qui se projette vers le haut et qui tombe avec la même intensité sur tous les objets de la pièce.

· Vous pouvez utiliser des appliques murales ou une lampe, que vous poserez sur la partie la plus élevée d'une étagère, où l'enfant ne pourra pas l'atteindre.

· Faites très attention à ce que les câbles électriques ne soient pas à la portée de l'enfant et protégez les prises avec des caches prises.

· Vous pouvez ajouter des variateurs de lumière aux lampes et aux interrupteurs muraux.

MATÉRIAUX

Si vous voulez rénover toute la maison, mieux vaut utiliser des matériaux naturels et des peintures non toxiques dans toutes les pièces, et pas seulement dans la chambre de

l'enfant. Si les travaux de rénovation ne concernent que sa chambre, il est conseillé de les faire deux mois avant la naissance. Il existe des peintures spéciales pour les chambres d'enfants, proposées dans de nombreuses couleurs. Une bonne option consiste à utiliser des peintures écologiques, fabriquées avec des matériaux naturels et exempts de produits chimiques.

SOL

• Pour le sol, vous pouvez parfaitement utiliser un parquet synthétique. C'est un matériau agréable et idéal lorsque bébé commence à marcher à quatre pattes ou lors de ses premiers pas.
• Le carrelage ou le linoléum sont également adaptés. Pour plus de sécurité, vous pouvez mettre dans la zone de jeux un tapis en mousse, doux et souple, qui ajoutera une touche de couleur à la pièce.
• En ce qui concerne la moquette, mieux vaut l'éviter car même si vous la nettoyez tous les jours, c'est un véritable réceptacle pour les microbes et les acariens. Et côté tapis, il est préférable de les choisir lavables.

COULEURS

• S'il s'agit d'une chambre de bébé, les murs de la pièce doivent de préférence être peints dans des tons neutres et pastels, qui transmettent la sérénité. En revanche, s'il s'agit d'une chambre d'enfant un peu plus âgé, les couleurs vives seront plus attrayantes et plus amusantes (bleu, orange, vert, etc...).
• Les objets et meubles utilisés par l'enfant, tels que le lit, les jouets ou les étagères de rangement, peuvent être, au contraire, de couleurs plus prononcées. Par exemple, les portes supérieures de l'armoire peuvent être d'une couleur différente des portes inférieures, etc. Cela fournira à l'enfant différents stimuli visuels. N'ayez pas peur d'exagérer sur les couleurs, même en ce qui concerne les autres éléments de la pièce.
• Les rideaux ne doivent pas être trop différents de ceux du reste de la maison, afin de ne pas éloigner l'enfant du contexte familial. Pour des raisons de sécurité, ils ne doivent pas toucher le sol et doivent être posés de sorte que l'enfant ne puisse pas s'y accrocher trop facilement.

Comment choisir le lit de bébé ?

• **LE LIT** doit avoir une hauteur minimum de 60 cm, calculée à partir du point utilisé par l'enfant pour s'appuyer et se mettre debout.

• **LE FOND** doit être rigide et plat pour soutenir le corps de l'enfant. Le sommier doit être ferme. Certains lits ont un matelas réglable à différentes hauteurs selon l'âge de bébé.

• **LES BARREAUX** doivent être séparés d'une distance comprise entre 4,5 et 6,5 centimètres. De plus, ils doivent être solides et bien fixés au lit. S'il s'agit d'une barrière amovible, elle doit être munie d'un mécanisme de sécurité qui empêche l'enfant de l'enlever.

• **LES BORDS** doivent être arrondis pour éviter que l'enfant ne se blesse à la tête.

• **LE MATELAS** doit parfaitement correspondre au cadre de lit (l'espace entre le matelas et les barreaux ne doit pas dépasser deux doigts). Il doit être fabriqué avec des matériaux hypoallergéniques et respirants et avoir une housse amovible qui pourra être facilement lavée.

• **L'OREILLER** doit être très bas (2-4 centimètres) et avoir des canaux d'aération qui permettent à l'enfant de respirer. Dans tous les cas, il est déconseillé d'utiliser des oreillers avant deux ans.

• **Les vinyles et autocollants de designs et de couleurs différentes, à coller aux murs, donnent de la personnalité** et une touche plus enfantine à une chambre d'enfant. Ces éléments décoratifs sont très faciles à poser car ils peuvent être collés et enlevés quand vous le souhaitez et peuvent être facilement nettoyés avec un chiffon humide.

MEUBLES

Les meubles, en plus d'être beaux, doivent être fonctionnels et sûrs.
• **Il est important que les angles et les bords** ne soient pas dangereux pour l'enfant qui marche à quatre pattes.
• **Leur emplacement, selon certains critères, doit permettre d'éviter que les angles ne ressortent** et qu'ils soient dangereux si l'enfant tombe dessus. Si le meuble longe tout le mur, les bords dangereux sont supprimés.
• **En ce qui concerne le lit**, des protections en tissu ou en plastique protègent les angles saillants.

COMMENT DISPOSER LES MEUBLES

Si la pièce a des fenêtres ou un balcon, l'idéal est que, de son lit, l'enfant puisse voir l'extérieur, quel que soit le panorama offert. La meilleure position est celle où la tête est dirigée vers le nord et les pieds vers le sud. Le lit d'enfant doit être placé à l'écart des rideaux, des stores, des câbles ou des fils de lampe, en raison du risque d'étranglement.
• **Choisissez le lit avec soin** (voir encadré « Comment choisir le lit de bébé ? »).
• **Il est important de prévoir des dispositifs pour bloquer les tiroirs de la commode**. Lorsque l'enfant commence à se déplacer dans la pièce, il pourrait se coincer les doigts.
• **Il existe aussi des poubelles** très pratiques pour jeter les couches sales et qui évitent les odeurs.

TEMPS D'UTILISATION

Lors de la préparation de la chambre de votre enfant, pensez qu'après quelques années vous devrez nécessairement changer le lit à barreaux pour un lit plus grand et que votre enfant aura besoin de meubles supplémentaires, ainsi que d'une utilisation différente de l'espace.

• **De 2 à 6 ans, le jeu a une importance fondamentale**. L'enfant a besoin d'une plus grande armoire pour ranger ses vêtements et ses effets personnels, ainsi que d'une petite chaise et d'une petite table pour les moments les plus calmes.
• **De 6 à 14 ans, l'enfant a besoin d'un bureau pour étudier et éventuellement d'un espace pour ses loisirs** (écouter de la musique, jouer d'un instrument ou peindre). Les meubles doivent accompagner la croissance de l'enfant et doivent s'adapter à ses différents besoins.

#rubriquegynéco

L'ÉCHOGRAPHIE 4D

L'ÉCHOGRAPHIE EST UN INCONTOURNABLE DU SUIVI DE GROSSESSE. ELLE PERMET NON SEULEMENT AUX PARENTS DE VOIR LEUR ENFANT DE MANIÈRE PLUS RÉALISTE, MAIS ÉGALEMENT DE DÉTECTER DE FAÇON PRÉCOCE LES MALFORMATIONS POSSIBLES.

Pendant les neuf mois que dure une grossesse, les contrôles échographiques périodiques sont marqués en rouge dans presque tous les calendriers des femmes enceintes, puisqu'ils offrent la possibilité de voir le bébé et d'observer son développement petit à petit. Beaucoup de femmes sont un peu mal à l'aise de savoir et ressentir qu'elles ont un petit être dans le ventre alors qu'elles ne peuvent pas le voir… Le jour de l'échographie, elles peuvent alors ressentir une explosion de sensations, parfois difficiles à contrôler, lorsqu'elles découvrent pour la première fois le visage ou les mains de leur bébé, lorsqu'elles découvrent son sexe ou qu'elles le voient bouger !

• **En plus de cet aspect très émotionnel, les échographies sont également un outil essentiel pour les gynécologues afin d'analyser la morphologie du fœtus et de vérifier son bon développement**. Ces dernières années, les progrès technologiques dans ce domaine ont permis à la pratique clinique de disposer de nouveaux équipements haute résolution permettant de visualiser le mouvement réel des structures fœtales, telles que le visage ou les extrémités, tout en offrant la possibilité de réaliser une étude morphologique complète du bébé. Celles-ci sont appelées échographies 3D et 4D.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES AVEC LES ÉCHOGRAPHIES 2D ET 3D ?

• **Contrairement aux échographies classiques, qui offrent des images en 2D obtenues à partir de coupes d'images ou de parties du fœtus**, cette nouvelle technologie parvient à réunir des centaines de ces coupes pour reconstruire la surface externe du fœtus, comme si toutes les parties d'un gâteau étaient assemblées pour voir sa forme originale. Mais il s'agit toujours d'une technique d'ultrasons sans rayonnement, ce qui la rend

parfaitement sans danger pour la mère et le fœtus.
· En outre, la différence entre la 3D et la 4D est le « temps ». Au début, la technologie était plus lente et ne permettait de faire que des reconstructions obtenues à un moment donné, sans mouvement. Dorénavant, on peut reconstruire la surface du bébé en un minimum de temps pour le voir en temps réel, tout comme ses mouvements. Alors que l'échographie 3D ne donnait qu'une photo, l'échographie 4D permet de voir bébé bouger en direct !

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE UNE ÉCHOGRAPHIE 4D ?

· Bien que ces échographies puissent être réalisées à tout moment de la grossesse, il est toutefois conseillé de les faire entre les semaines 26 et 30 afin de bien voir le fœtus. À ce stade de la grossesse, bébé peut encore bouger et ses caractéristiques sont assez semblables à celles qu'il aura à la naissance.
On considère également que c'est le meilleur moment car la quantité de liquide amniotique est optimale.
En effet, les ultrasons ont besoin de liquide pour bien retransmettre les images et, s'il y en a peu, il est plus difficile d'obtenir un bon résultat. De plus, s'il y a peu de liquide, le fœtus est davantage collé aux parois de l'utérus et il est plus difficile d'accéder aux parties intéressantes à regarder.

UNE NOUVELLE DIMENSION POUR LE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

De nombreux parents associent les échographies 4D à la possibilité de voir leur enfant de manière plus réelle, sans avoir besoin de lunettes de réalité virtuelle. Mais les échographies 4D ne servent pas qu'à cela puisqu'elles ont une grande valeur diagnostique pour étudier le système nerveux central comme le cœur du fœtus, le palais, les lèvres en cas de fente labiale et, bien entendu, toutes malformations des extrémités. En outre, la valeur thérapeutique pour la mère est également remarquable : il a été prouvé que la possibilité de voir le fœtus renforce les liens entre la mère et son enfant ainsi que l'instinct maternel et que cela contribue à réduire les peurs liées à la grossesse.

10 QUESTIONS SUR LES CONTRACTIONS

COMMENT RECONNAÎTRE LES CONTRACTIONS ANNONÇANT L'ACCOUCHEMENT ? SI LES DOULEURS APPARAISSENT AU DÉBUT OU ENCORE AU MILIEU DE LA GROSSESSE, QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ? IL EST BIEN NORMAL QUE VOUS VOUS POSIEZ CES QUESTIONS ET BÉBÉS ET MAMANS EST LÀ POUR VOUS DONNER LES RÉPONSES !

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

1 QUE SONT LES CONTRACTIONS DE L'UTÉRUS ?

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

2 SI LES CONTRACTIONS ONT LIEU DURANT LE PREMIER TRIMESTRE, EST-CE EST UN SIGNAL D'ALARME ?

Pas forcément, car pour laisser de l'espace au bébé, l'utérus a besoin d'augmenter de volume. Ses fibres se tendent, comme s'il s'agissait d'une paroi plastique et souple, et c'est à ce moment que vous pouvez ressentir des contractions. De fait, vous noterez des douleurs qui indiqueront que votre corps, et en particulier votre utérus, est en train de se modifier pour s'adapter au développement de bébé. En revanche, il peut s'agir d'un signal d'alarme indiquant que quelque chose ne va pas si les contractions se présentent de manières répétitives ou s'accompagnent de pertes de sang.

3 J'AI LE VENTRE DUR, EST-CE QUE CE SONT DES CONTRACTIONS ?

Plus que des contractions à proprement parler, on parle de contractures. À la différence des contractions qui sont provoquées par une augmentation du niveau d'oxytocine dans le corps, les contractures sont dues à des stimuli mécaniques. Ce sont ces contractures qui sont à l'origine de cette sensation de ventre dur, sensation qui se manifeste lorsque votre vessie est pleine, lorsque vous vous levez de votre lit, ou encore lorsque vous soulevez un poids ou toussez.

4 EST-CE QUE LES CONTRACTIONS SONT PLUS DOULOUREUSES AU 3ÈME TRIMESTRE ?

Aux alentours de la 28ème semaine de grossesse, vous allez traverser une période de 3 ou 4 jours durant laquelle vous allez sûrement connaître des contractions et sentir votre ventre lourd et dur. Pour la sage-femme qui vous suit, ces indications sont révélatrices que tout va bien (ouf!) car cela indique un développement de la cavité utérine, précisément lorsque bébé prend du poids. Vous noterez alors une diminution de l'envie de faire du sport, vous aurez plus envie d'intimité et de protection vis-à-vis de votre bébé. À partir de la 36ème semaine de grossesse, vous pouvez percevoir des contractions avec des caractéristiques particulières : elles apparaissent en « rafale » de 4, 5 ou 6 et durent environ 30 secondes. Ces contractions peuvent aussi faire leur apparition lorsque vous êtes au repos, en général tôt le matin ou au coucher. On les appelle les contractions de Braxton Hicks et elles révèlent le début d'une période de préparation durant laquelle la partie du corps située entre le nombril et le pubis, à savoir le segment inférieur de l'utérus, commence à s'élargir pour permettre au bébé de mettre sa tête dans la position adéquate en vue de l'accouchement.
Il s'agit donc de contractions qui, non seulement indiquent une préparation du corps de la maman, mais aussi du bébé qui commence à comprendre que ce muscle qui l'a accueilli pendant neuf mois va aussi l'aider à sortir.

5 SI LE MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT N'EST PAS ENCORE ARRIVÉ, FAUT-IL PRENDRE DES MÉDICAMENTS POUR FREINER LES CONTRACTIONS ?

Si l'action des contractions ne modifie pas de manière significative l'état du col de l'utérus (à confirmer via une exploration gynécologique par votre gynécologue), elles sont considérées comme normales et physiologiques et n'entraînent donc pas la prise de médicaments. S'il y a un risque d'accouchement prématuré, c'est-à-dire si les contractions ont une action dilatante sur le col de l'utérus, il est indispensable d'hospitaliser la maman afin de pouvoir lui administrer un traitement pharmacologique adapté.

Compléments alimentaires pour enfants

Nateos

- Sans édulcorants
- Sans arômes artificiels
- Extraits de végétaux bios

"Parce que nos enfants méritent le meilleur !"

www.nateos.eu

6 QU'EST-CE QUE LA PHASE PRODROMIQUE ?

Normalement, la phase de début de la dilatation est précédée par une période préparatoire qui peut durer 2 à 3 jours et qu'on appelle période prodromique. La future maman ressent des contractions régulières qui peuvent être assez douloureuses, mais de courte durée. Elles ne dépassent pas 20 à 30 secondes et cela signifie que le col de l'utérus commence à s'effacer.toussez.

7 COMMENT SAVOIR QUE L'ACCOUCHEMENT EST IMMINENT ?

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

8 QU'EST-CE QUI DÉCLENCHE LE TRAVAIL ?

Lorsque l'organisme considère qu'il est prêt, c'est-à-dire lorsque le col de l'utérus est mou, un peu effacé et que bébé y a positionné sa tête, un processus hormonal se met en marche déclenchant le début de la dilatation. Les glandes surrénales de bébé commencent à produire des hormones spéciales qui se mélangent au liquide amniotique et traversent le placenta puis arrivent dans le corps de la maman, envoyant alors au cerveau l'ordre de produire de l'oxytocine qui déclenchera les contractions. En définitive, la Nature déclenche un mécanisme parfait dans lequel nous n'avons pas à intervenir. C'est pour cette raison que les accouchements déclenchés via l'injection d'oxytocine (pour déclencher les contractions plus tôt), doivent être évités et limités aux seuls accouchements médicalisés.

9 EST-CE QUE LES CONTRACTIONS SONT DOULOUREUSES POUR LE BÉBÉ ?

L'accouchement est une expérience très forte pour votre bébé comme pour vous ! Bébé a besoin de produire un effort important qui le fatigue, pendant lequel il a la sensation d'être poussé vers l'extérieur. Cependant, en même temps, ce moment représente une étape de développement pour bébé, au même titre que la poussée des dents, les premières purées ou les premiers pas. Si les contractions sont d'origine physiologiques, que l'environnement est favorable, que vous avez la liberté de vos mouvements et que vous recevez de l'aide, votre bébé sera capable de supporter ces étapes. Entre autres choses, la stimulation des contractions, que bébé ressent comme un massage vigoureux, prépare ses poumons à la respiration. De cette manière, lorsqu'il naîtra, il pourra s'adapter plus rapidement à l'environnement extérieur. De fait, les bébés naissant par césarienne programmée sont, en général, plus faibles lorsqu'ils naissent et ont un indice Apgar plus petit.

10 EST-CE VRAI QUE SI LA FEMME REÇOIT PEU D'ATTENTION DE LA PART DE SON ENVIRONNEMENT, LES CONTRACTIONS PEUVENT STOPPER ?

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

#larécupération

Questions de mamans sur le post-partum

APRÈS L'ACCOUCHEMENT VIENT LA PHASE DE RÉCUPÉRATION. VOYONS EN QUOI ELLE CONSISTE EXACTEMENT.

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.

#larécupération

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.

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'allaite 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 5ème 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 2ème 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 »...

Un vent de passion

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

Chéri, 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 le 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, proté-

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

TEST

LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

DÉCOUVREZ AVEC CE TEST CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR VOUS SENTIR SEREINE ET EN PAIX AVEC VOUS-MÊME.

1 Quelle phrase vous identifie le mieux ?
A> « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) - aller à la question 3.
B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) - aller à la question 2.

2 La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?
A> Imposer de bonnes règles - aller à la question 4.
B > Y mettre beaucoup de bonne volonté - aller à la question 5.

3 Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...
A> Le désir de faire d'autres choses - aller à la question 5.
B > Le désir érotique - aller à la question 6.

4 Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...
A > Vous ne trouviez pas le sommeil - aller à la question 7.
B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... - aller à la question 8.

5 Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :
A> Recommencer à dire « je » et pas « maman »... - aller à la question 9.
B > Vous maquiller avant de préparer bébé - aller à la question 7.

6 Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...
A> Vous vous sentez un peu jalouse du temps que votre partenaire dédie à bébé - aller à la question 8.
B > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même - aller à la question 9.

7 L'objectif que vous mettrez le plus de temps à atteindre...
A> Récupérer ligne - aller à la question 10.
B > Retrouver vos vieilles habitudes - aller à la question 11.

8 Lorsque vous avez un besoin urgent de faire une pause, votre première ressource est :
A> Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour - aller à la question 12.
B > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule - aller à la question 10.

9 Lorsque vous avez besoin de réfléchir et de faire le point..
A> Il vous suffit de vous isoler dans une pièce - aller à la question 11.
B > Vous devez sortir de la maison, ou au moins parler avec une amie - aller à la question 12.

10 Pour vous, avoir un enfant c'était une évidence...
A> Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience - PROFIL B
B > Parce que vous l'avez toujours voulu ! - PROFIL A

11 À quoi l'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait-elle penser...
A> Que, pour votre enfant, vous serez toujours sa maman quoi qu'il arrive - PROFIL A
B > Vous ne serez jamais seule - PROFIL C

12 On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre.
A> Votre première pensée est : J'espère que ce n'est pas grave - PROFIL B
B > Votre première pensée est : ça tombe mal, avec tout ce que j'ai à faire aujourd'hui, comment je vais m'organiser ? - PROFIL C

#faitesletest

PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, il n'y a pas de doute... Mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de lecture ou de détente est un luxe. Pensez-y ! Etes-vous sûre que votre agenda n'était pas plein d'obligations avant d'avoir bébé ? Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous même vous semble une utopie, c'est peut-être parce que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. Votre mantra : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).

PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant que vous êtes trois, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Ce n'est pas facile non plus de décider de partir en week-end sans lui, ou même de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. Par ailleurs, l'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. Votre mantra : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été une source de sécurité vitale pour vous. Et compte tenu des besoins de bébé, peut-être que cela est maintenant devenu un défi un peu trop difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. Votre mantra : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

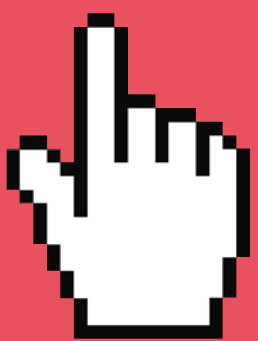
Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

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

Bébés et Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !