

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

MESSAGES D'AMOUR

Communiquer
dès le début

DEUXIÈME GROSSESSE

Grossesse, accouchement :
qu'est-ce qui change ?

24 HEURES AVEC BÉBÉ

Que se passe-t-il dans le
ventre ?

LES TROUBLES DU FROID

Comment soulager le rhume enceinte ?

#cequevousalleztrouver

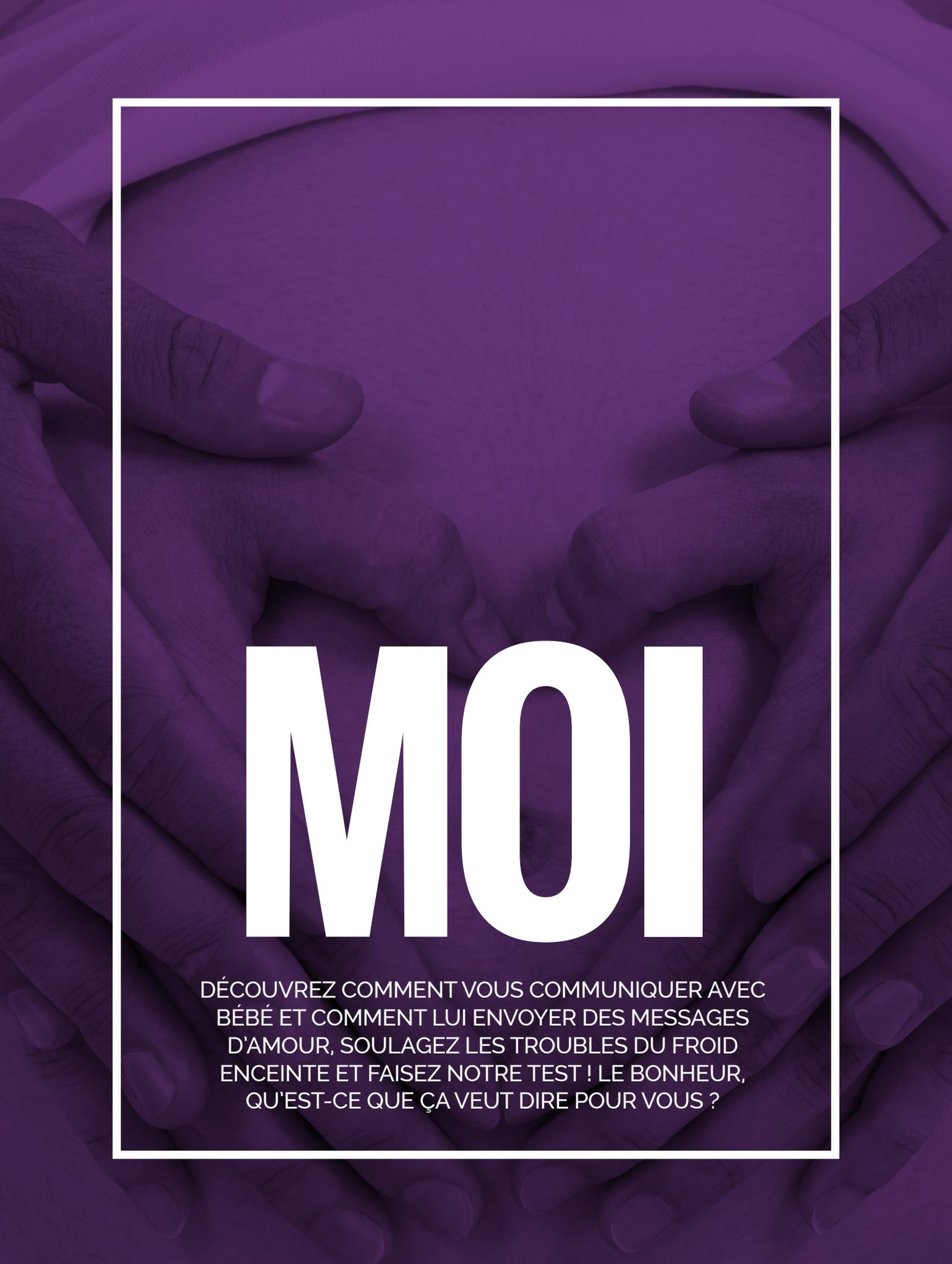


BÉBÉ

- 4 AVOIR DES ENFANTS JEUNE C'EST MIEUX ?
- 6 24 HEURES DANS VOTRE VENTRE
- 12 SAVEURS DU MONDE
- 14 SOS : LES TROUBLES DU FROID
- 20 TEST : LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

- 24 DES MESSAGES D'AMOUR POUR BÉBÉ
- 30 DEUXIÈME GROSSESSE : QU'EST-CE QUI CHANGE ?
- 32 GYNÉCOLOGUE : GLICÉMIE ET GROSSESSE
- 34 SAGE-FEMME : ACCOUCHER LA NUIT

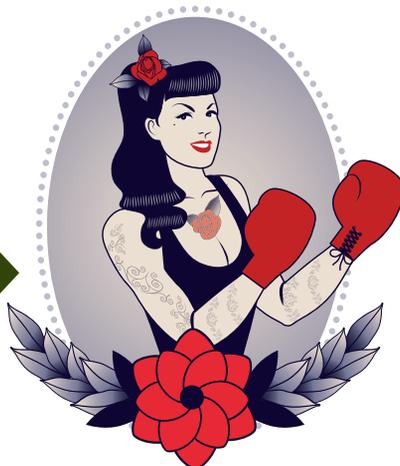




MOI

DÉCOUVREZ COMMENT VOUS COMMUNIQUER AVEC
BÉBÉ ET COMMENT LUI ENVOYER DES MESSAGES
D'AMOUR, SOULAGEZ LES TROUBLES DU FROID
ENCEINTE ET FAISEZ NOTRE TEST ! LE BONHEUR,
QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

OUI



NO

AVOIR DES ENFANTS JEUNE C'EST MIEUX ?

VAUT-IL MIEUX ÊTRE MAMAN JEUNE OU SUR LE TARD ? NOS MAMANS
DONNENT LEUR AVIS

Oui, parce que...

... La grossesse et l'accouchement sont plus faciles, on a plus de patience et on est plus en forme. J'ai 26 ans, un petit garçon de quatre ans et une petite fille d'un an.

Je ne changerais pas l'âge auquel je les ai eus. Pour moi, c'était parfait !

Christine

... Être maman jeune m'a ouvert les yeux, cela m'a appris à me concentrer un peu plus, à penser à mon enfant avant de penser à moi et, surtout, j'ai découvert la puissance de l'amour, ce sentiment fort et merveilleux...

J'ai 20 ans et un magnifique bébé de trois mois. J'ai hâte qu'il commence à se déplacer à quatre pattes, à marcher, à parler : j'ai envie de jouer avec lui, de rire de ses gestes et de ses mots, de savourer toute cette tendresse lorsque je le prends dans mes bras.

Colette

... J'apprécie chaque moment. Je suis une jeune maman de 23 ans. J'ai une petite fille de 23 mois et je suis enceinte du deuxième. Dans 20 ans, je serai encore jeune, mes filles seront grandes et je pourrai profiter de la vie avec mon mari. C'est merveilleux de penser qu'il nous reste encore tant d'années.

Lisette

Non parce que...

... Avoir un enfant est une expérience merveilleuse, d'autant plus quand cela vous arrive à 38 ans, comme c'est mon cas. À cet âge, on fait les choses par conviction et avec suffisamment de maturité. Pendant 38 ans, j'ai accumulé de l'amour pour mon fils. N'hésitez pas !

Anne

... Je pense que l'âge n'a pas d'importance. J'ai eu mon petit garçon à 37 ans, il en a deux et c'est la plus belle chose qui me soit arrivée dans la vie. Ma grossesse s'est déroulée sans problème. Je me sens comme avant, peut-être un peu plus fatiguée, mais je pense que c'est normal : un enfant en bas âge réclame beaucoup de soins, que la maman soit jeune ou plus âgée. Je penserai peut-être au deuxième l'année prochaine ; cela dépend un peu de mes finances. Ce ne sera pas pour une question d'âge.

Alice

... Les choses arrivent toujours en temps voulu. Je suis devenue maman cette année, 3 jours avant de fêter mes 38 ans. Mon plus beau cadeau a été de pouvoir amener mon bébé à la maison ce jour-là. C'est une expérience unique, je ne changerais rien.

Lucille

Merci... **CALMOSINE**
DIGESTION

3 MAMANS
SUR 4
SATISFAITES

dès le plus
jeune âge

**Bien digérer
et être apaisé**



Existe
en dosettes

- 1** Améliore le confort digestif grâce au FENOUIL.
- 2** Calme, en particulier au niveau digestif, grâce au TILLEUL.
- 3** Un goût agréable grâce à la FLEUR D'ORANGER.

EN PHARMACIE – Code 3401540910342 et 340154910403

Complément alimentaire aux extraits de plantes Bio. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Pour plus d'information (composition, conseils d'utilisation) consulter notre site internet.

INFORMATIONS CONSOMMATEURS
PRIX D'UN APPEL LOCAL

0 810 400 003 Service 0,06 € / min
+ prix appel

www.laudavie.com

Laboratoires
LAUDAVIE

Les Plantes au service de la Famille

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



24 HEURES DANS VOTRE VENTRE

DANS LE VENTRE DE SA MAMAN, BÉBÉ SE PRÉPARE COMME UN ATHLÈTE CAR, DANS QUELQUES MOIS, UNE GRANDE ÉPREUVE L'ATTEND : LA NAISSANCE, SON ARRIVÉE DANS LE MONDE EXTÉRIEUR QUI L'ENTOURE.

Lucas a presque sept mois, mais il n'est pas encore né. C'est encore un fœtus, un organisme en pleine croissance, que nous imaginons passant son temps à dormir et à s'alimenter par l'intermédiaire du cordon ombilical. Une journée qui pourrait sembler bien ennuyeuse à raconter n'est-ce-pas ? Pourtant, certaines études menées récemment sur la vie prénatale nous révèlent qu'il n'en est rien.

Bébé et sa maman, Mathilde, ont encore bien des choses à faire avant la naissance. Ils doivent apprendre à se connaître, à renforcer leur lien, heure après heure, expérience après expérience. Lucas, comme un petit astronaute enfermé dans sa navette spatiale, doit régulièrement tester ses capteurs sensoriels, enregistrer les données qu'il reçoit dans son cerveau-ordinateur et entraîner ses poumons, ses muscles et ses articulations en vue de la naissance.



À L'ÉCOUTE DES BRUITS ENVIRONNANTS

Mathilde sort faire des courses. L'oreille de Lucas est maintenant complètement développée et les bruits extérieurs, bien qu'atténués, lui parviennent très nettement : les voix des personnes que sa maman croise, le ronronnement des moteurs, les klaxons des voitures, etc... Bébé est immobile ; il écoute. Une ambulance passe ; il sursaute et s'agite : la sirène a un son strident et désagréable.

De même que pour les adultes, certains sons, plus que d'autres, dérangent bébé. Sa réaction est cependant probablement due à un mécanisme plus complexe, fondé sur l'interaction émotionnelle entre la mère et l'enfant. Avant le fœtus, c'est le système nerveux de la

maman qui réagit à un son qu'elle considère comme nocif pour son enfant ; celui-ci sursaute et s'agite parce qu'il perçoit l'inconfort de sa mère. Depuis quelques semaines, Lucas est capable de réagir de façon beaucoup plus sophistiquée aux bruits : il est capable de les distinguer et de les mémoriser.

Dans la rue ou au supermarché, il y aura à chaque fois de nouveaux bruits qui vont le surprendre. C'est ce qu'on pourrait appeler « la réponse de l'orientation attentionnelle » : le fœtus reste immobile quelques instants, son rythme cardiaque ralentit. À l'inverse, les vibrations répétées ou récurrentes au fil du temps, comme les sons de la maison, lui deviennent peu à peu familières et n'engendrent pas de réaction (c'est ce que les experts appellent le phénomène « d'accoutumance »).

#dansleventredemaman



UN PEU D'EXERCISE

Pour Mathilde, il est temps de vaquer à ses occupations quotidiennes. Même si elles ne supposent pas un très grand effort physique, cela est suffisant pour provoquer une petite agitation qui semble être du goût de bébé. Curieusement, lorsque maman s'active, bébé a tendance à se calmer. Inversement, lorsque Mathilde s'assied pour se reposer, elle remarque depuis quelques jours que son ventre bouge ; parfois, ce sont des mouvements assez rythmés et, parfois, comme des petits sursauts : Lucas a le hoquet, une réaction qui peut paraître très banale, mais qui lui permettra après la naissance de pouvoir rejeter le lait si, par accident, il s'étouffe lors de la tétée. Dans l'utérus, rien ne se passe par hasard : les expériences que vit le fœtus le préparent à la vie à l'extérieur. Ainsi, il contracte et gonfle la poitrine pour se préparer à la respiration ; il bouge ses jambes pour préparer les muscles et les articulations à la marche ; il suce son pouce pour habituer sa bouche à téter. On pourrait comparer son quotidien à l'entraînement d'un athlète avant une compétition.



UN DÉJEUNER AVEC MAMAN

Maman s'est préparé un plat qu'elle aime bien et elle va transmettre ce plaisir à son bébé. Il s'agit d'un moment important pour le fœtus qui ressent le monde extérieur à travers les « explications » sensorielles et émotionnelles de sa maman. Mais ne croyez pas que cette communication soit à sens unique : l'enfant lui aussi transmet ses émotions. Ces deux individus se parlent à travers des canaux ouverts dans les deux sens. En termes scientifiques, on parle d'échanges neuro-hormonaux ou neuro-endocrinaux. Pendant la grossesse, de nombreuses femmes vivent des sensations nouvelles jamais ressenties auparavant ; après la naissance, certains moments de profonde intimité avec leur enfant leurs permettent de les ressentir une nouvelle fois.



DIFFICILE DE DORMIR

Mathilde s'est endormie sur le canapé. Elle est dans une drôle de position qui ne convient pas du tout à bébé, qui se sent écrasé et de plus en plus à l'étroit dans cette poche. Il faut réagir : quelques coups de pied et maman se réveille. Elle change de position : maintenant, c'est plus confortable ! En fait, depuis quelque temps, Mathilde ne dort plus très bien, comme si, à travers les canaux mystérieux de la communication, Lucas lui demandait qu'elle reste constamment éveillée. C'est peut-être le cas... Une étude récente a en effet montré qu'au cours du troisième trimestre, les phases de sommeil actif du fœtus (autrement dit, le sommeil paradoxal, fondamental pour le développement prénatal et néonatal du système nerveux) coïncident généralement avec l'état de veille de la maman. Se pourrait-il que Lucas rêve ? Les spécialistes ne sont pas encore en mesure de l'affirmer, mais certains sont convaincus que, s'il ne s'agit pas de rêves visuels (aucune image n'est stockée en mémoire) le fœtus, en revanche, vivrait pendant son sommeil des sensations tactiles, olfactives et émotionnelles.



BABYBJÖRN®

SOFT SÉLECTION

une collection spécialement
conçue pour ces tout premiers
jours avec un nouveau-né.

#dansleventredemaman



ÉCOUTER UNE CHANSON

Grâce à la musique, les notes parviennent à Lucas à travers les émotions de sa maman. Récemment, certains chercheurs américains ont observé des réactions de nouveau-nés lorsqu'ils entendaient certaines notes. Il s'agissait, dans ce cas, d'une musique souvent écoutée par les mamans au cours de leur grossesse.

Est-ce que le fœtus sourit ?

Le professeur S. Campbell, du Create Health Centre de Londres a publié une série d'échographies en 3D et 4D montrant le fœtus laissant penser qu'il pleure ou qu'il sourit. Une découverte importante, puisque l'on a toujours pensé que le bébé ne souriait qu'à partir de six semaines. Nous savons donc aujourd'hui que le fœtus ressent des émotions qui se reflètent dans les expressions du visage.



UN LIEN À TROIS

Papa est arrivé. Lucas reconnaît sa voix. Plus grave et plus lointaine, elle est différente des sons doux et rassurants qui l'entourent. Les deux fréquences se fondent néanmoins dans un ensemble harmonieux. La voix profonde s'approche. Lucas « comprend » qu'on lui parle. Il ne saisit pas le sens des mots, mais le ton sur lequel on s'adresse à lui est rassurant, suffisant pour lui donner une sensation de bien-être.

Il est très important de « parler » avec bébé, et pas seulement pour lui montrer qu'on l'aime. En effet, il a été démontré que les enfants de 18 mois à qui les parents parlaient deux ou trois fois par jour pendant la grossesse ont un vocabulaire plus riche et plus étendu que les autres.



LES JEUX AMOUREUX

Une fois au lit, papa joue un peu. Sur le ventre de Léa, il donne trois petites tapes et bébé répond avec trois coups. Puis il tente avec 4... Lucas est un expert en jeux de contact. Papa ne le sait pas, mais quand il dessine avec son doigt sur le ventre de maman, bébé le suit avec son bras.

Et si papa et maman veulent faire l'amour ?

Le médecin a dit "pas de problème", mais comment va réagir bébé ? Avoir une vie sexuelle équilibrée est essentiel pour le couple, et ne peut avoir que des bienfaits sur bébé. Il est important que la maman vive son intimité sereinement, sans crainte de faire mal à son bébé. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut renoncer.



RED CASTLE®

CITYLINK™

*La poussette compacte et tendance
qui facilite la vie des parents*



- ✓ ÉVOLUTIVE 1^{ER} ET 2^{ÈME} ÂGE
- ✓ ULTRA LÉGÈRE
- ✓ POIGNÉE DOUBLE HAUTEUR
- ✓ ROUES AVANT 360°



Existe en coloris
de châssis
blanc ou noir



0 > 36
mois

1 paire de mouffles poussette **offerte**
pour l'achat d'une CITYLINK™
avec le code : **CITY**



*Offre valable uniquement sur le site shop.redcastle.fr, du 01/31/2019 au 31/03/2019, non cumulable avec toute autre offre ou promotion en cours.

www.redcastle.fr



#atable!



MEXICO

USA

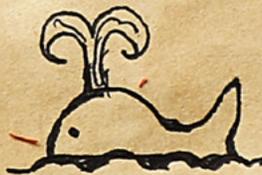
BRASIL



SAVEURS DU MONDE

INDIA

CES PLATS QUE NOUS APPELONS « ETHNIQUES », NOUS LES TROUVONS DE PLUS EN PLUS SOUVENT DANS LES SUPERMARCHÉS. ET PARMİ TOUTES CES SAVEURS NOUVELLES POUR NOS PAPIlLES, CERTAINES SONT PARTICULIÈREMENT APPROPRIÉES POUR LES FUTURES MAMANS.



#àtable!

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.

POIS CHICHE



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. Nous vous proposons une recette pour le marier avec des légumes.

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.

AVOCAT

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.

ANANAS



#vivementlété

SOS:

LES TROUBLES DU FROID

LES TROUBLES TYPIQUES DE L'HIVER TOUCHENT ÉGALEMENT LES FEMMES ENCEINTES, AVEC ENCORE PLUS DE FORCE... PRENEZ SOIN DE VOUS AINSI.

Avoir un rhume ou un autre des troubles typiques de ces époques froides de l'année est encore plus fréquent pendant la grossesse. Tout ça parce que le système immunitaire de la femme enceinte est légèrement plus faible qu'en temps normal, afin de permettre à l'organisme d'accueillir bébé sans le considérer à tort comme un élément étranger. Mais ne vous inquiétez pas ; vos défenses fonctionnent de la même manière et sont en mesure de combattre les virus et les bactéries les plus courantes. La seule mise en garde concerne les médicaments. Vous pouvez en prendre certains, mais il faut en éviter d'autres. Dans tous les cas, vous ne devez prendre des médicaments que si le médecin vous les a prescrit.

SI UN RHUME VOUS TOURMENTE

Nez qui coule, mal de tête, éternuements constants... contre le rhume, avec ou sans fièvre, il n'y a pas grand chose à faire.

• **Se laver souvent le nez avec une solution physiologique peut être utile.** Vous pouvez également utiliser un spray d'eau de mer pour faciliter la fluidification des mucosités. À cette fin, le meilleur traitement consiste à augmenter l'apport de liquides (eau, jus de fruits, infusions...). Mieux vaut par contre ne pas trop utiliser de décongestionnants nasaux ; une utilisation ponctuelle n'implique pas de risque accru de malformations, mais ils peuvent provoquer une irritation de la muqueuse nasale avec, comme conséquence, un risque que la rhinite ne devienne chronique. En outre, une utilisation excessive de ces produits vasoconstricteurs pourrait agir sur les vaisseaux sanguins de l'utérus et du placenta, diminuant le flux materno-fœtal. Concernant les autres médicaments qu'on n'utilise qu'en cas de rhume, comme les mucolytiques, leur efficacité est peu documentée, il est donc préférable d'éviter leur utilisation pendant la grossesse. Un autre symp-

tôme commun est la montée de la température...

• **Si elle dépasse 38 degrés, il est important d'intervenir.** D'ailleurs, une forte fièvre mobilise les défenses de l'organisme maternel, ce qui implique, entre autres choses, l'apparition de contractions utérines. Ces dernières peuvent même causer une naissance prématurée du bébé, à n'importe quel moment de la grossesse.

• Le médicament de choix est le paracétamol, car il ne comporte pas de contre-indications particulières pendant la grossesse.

SI VOUS AVEZ MAL À LA GORGE

Parfois, le rhume se complique et un mal de gorge s'ajoute aux autres symptômes. Que faire alors ? Si la douleur ne disparaît pas avec le paracétamol, l'ibuprofène est une alternative envisageable parmi les anti-inflammatoires. Cependant, il est préférable de l'éviter dans le premier trimestre de la grossesse ; en effet, certaines études ont montré une augmentation possible du risque de fausse-couche.

• **L'ibuprofène, comme les autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, est également contre-indiqué à partir de la semaine 34,** car il peut causer la fermeture du canal artériel, très important pour la circulation sanguine du fœtus. Une autre erreur consiste à prendre des antibiotiques pour éliminer l'infection : ils ne sont utiles que si l'infection est due à une bactérie, pas un virus. C'est votre médecin qui déterminera si vous en avez besoin. Naturellement, c'est la même chose avec les autres infections des voies respiratoires.

• **En général, on peut prendre la plupart des antibiotiques au cours des neuf mois de grossesse, sous prescription médicale.** Les plus utilisés et étudiés sont l'amoxicilline, l'amoxicilline combinée à de l'acide clavulanique, les céphalosporines et les macrolides.



AGIR CONTRE LA TOUX

Quand elles toussent beaucoup, l'une des craintes les plus fréquentes des futures mamans est que l'effort demandé puisse affecter bébé, voire même provoquer des contractions. En fait, il n'y a pas de risque et si, quand vous tousssez, vous sentez une sorte de durcissement dans le bas-ventre, ce n'est qu'une augmentation momentanée de la pression sanguine provoquée précisément par la toux. En bref, ce n'est pas un trouble qui peut causer des problèmes.

• **Quoi qu'il en soit, quand vous commencez à tousser, mieux vaut débiter un traitement par aérosol (avec de l'eau de mer), plutôt que d'attendre que cela n'empire.** En humidifiant les muqueuses, le stimulus de la toux se réduit. Pour lutter contre les quintes de toux, vous pouvez recourir aux remèdes de grand-mère suivants : boire un lait chaud avec du miel et mettre un demi-oignon dans la chambre.

• **Rappelez-vous d'humidifier l'atmosphère, surtout la nuit avant d'aller dormir.** Si la toux ne diminue pas et que le médecin vous diagnostique une bronchite, il peut vous prescrire des corticoïdes à inhaler.

• **Les « remèdes maison » sont toujours déconseillés. Méfiez-vous des préparations à base de propolis.** Mieux vaut les éviter car on ne connaît pas leurs effets pendant la grossesse. D'ailleurs, il ne faut pas oublier que ce remède est habituellement formulé dans des solutions contenant de l'alcool, ce qui pourrait affecter le fœtus.

Si votre température augmente

C'est normal. La grossesse implique toujours une élévation de la température de quelques dixièmes. La forte production de progestérone entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui conduit à une augmentation de la chaleur du corps, qui est généralement comprise entre trois et cinq dixièmes. Cette augmentation a lieu en début de grossesse et est telle que, parfois, elle représente l'un des premiers symptômes de la grossesse. La future maman peut immédiatement établir quelle est sa nouvelle température basale qui. Pour déterminer un possible état fébrile, il faut tenir compte cette température.



RHUME OU GRIPPE ? Faites la différence

SYMPTOMES	GRIPPE	RHUME
Apparition des premiers symptômes	Généralment brusque et accompagnée de tremblements et de transpiration	Peut être graduelle
Fièvre	Supérieure à 38°C ; dure 3-4 jours	Rare, peu élevée
Mal de tête	Oui, important	Ponctuel
Malêtre général et douleurs	Presque tout le temps présents Souvent intenses	Rares
Fatigue et faiblesse	Peut durer 2 à 3 semaines	Moindres
Nez bouché	Parfois	Fréquent
Éternuements	Parfois	Fréquents
Mal de gorge	Parfois	Fréquent
"Sifflements" dans la poitrine	Frequents. Peuvent être très forts	De légers à modérés
Complications	Bronchite et pneumonie	Otite

ATTENTION À LA GASTROENTÉRITE

- **Communément appelée « grippe intestinale », la gastro-entérite est, la plupart du temps, due à un rotavirus.** L'incidence maximale se produit précisément en hiver. Normalement, en trois ou quatre jours, la situation s'améliore spontanément jusqu'à la guérison.
- **Il suffit de contrôler la fièvre avec du paracétamol et d'éviter la déshydratation** en buvant beaucoup d'eau et des solutions de réhydratation orale (disponible en pharmacies). Cependant, si, au bout de 24 heures, vous continuez à aller souvent aux toilettes, il faut faire une analyse de vos selles, afin de connaître l'origine de la maladie.
- **Si c'est une infection d'origine bactérienne ou parasitaire, et non virale, on prescrit habituellement du métronidazole**, un antibiotique qui doit être administré avec prudence et de préférence à partir du quatrième ou cinquième mois de grossesse. Si vous avez plus de dix selles par jour, quelle que soit la source de l'infection, il faudra recourir à une préparation à base d'oxyde d'aluminium, sous prescription médicale, qui ne présente pas de contre-indications pour l'enfant.



#faitesletest

TEST

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

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).



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

#aimerbébéàledébut

MESSAGES D'AMOUR

NUL BESOIN D'ATTENDRE NEUF MOIS POUR TRANSMETTRE VOTRE AMOUR À VOTRE ENFANT ET CRÉER UN LIEN AVEC LUI. VOICI DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER À COMMUNIQUER AVEC VOTRE PETIT DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE.

VISUALISATION, une place dans votre cœur

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La visualisation consiste à projeter des images mentales que la future maman crée dans un état de relaxation profonde. Grâce à cette technique, la femme apprend à appréhender progressivement les canaux émotionnels et psychiques qui lui sont utiles, et surtout qui lui seront utiles après l'accouchement, afin d'être à l'écoute de son bébé. Imaginez votre enfant dès le début de la grossesse, représentez-vous le enveloppé dans un faisceau de lumière représentant l'amour que vous lui portez. Ceci aidera votre bébé à se sentir accueilli et protégé et vous permettra de vivre sa naissance de manière plus consciente.

COMMENT FAIRE ?

Normalement, dans un premier temps, vous êtes guidée dans vos représentations mentales. Un expert vous aide à vous détendre, puis vous suggère les images mentales sur lesquelles vous aurez à vous concentrer. Une fois assimilée cette technique, il vous sera possible d'effectuer ces exercices à votre domicile avec l'aide d'un enregistrement. Nous vous expliquons deux d'entre eux.

LE NID DE LUMIÈRE

Dans un endroit calme, asseyez-vous sur le sol, les jambes croisées ou bien sur une chaise, le dos droit et le corps détendu. Respirez plusieurs inspirations et expirations en laissant votre poitrine tomber librement, sans retenue. Lorsque vous inspirez, répétez-vous mentalement : « Du plus profond de moi » et « Je me calme et je

me détends » lorsque vous expirez longuement. Plongez dans votre for intérieur et essayez de sentir votre corps se détendre.

• **Ensuite, imaginez un faisceau de lumière à l'intérieur de votre corps qui se dirige vers votre utérus.** Imaginez que vous voyez votre bébé, avec ses bras, ses mains, ses jambes... Entourez-le de cette belle lumière, comme un nid qui le caresse et le protège. Imaginez vos mains berçant doucement ce nid de lumière, fait de l'amour que vous lui portez. C'est au tour de son petit cœur de s'illuminer maintenant ! Soyez attentive aux signaux qu'il vous envoie et attendez sa réponse... et sentez son amour qui vous répond et vient à vous. Respirez profondément et, quand vous vous sentez prête, ouvrez les yeux.

L'ENFANT DE LA PAIX

Ensuite, posez vos mains sur votre ventre, paumes vers le bas et les doigts entrelacés. Imaginez que vous dirigez un faisceau de lumière vers votre utérus et que celui-ci illumine votre enfant. Observez comment réagit votre bébé !

• **S'il est éveillé, vous pouvez le caresser tendrement, en lui expliquant que vous êtes sur le point de vivre une fantastique expérience ensemble.** Déplacez le faisceau de lumière et imaginez que vous créez deux bulles transparentes, l'une à côté de vous et l'autre autour de votre bébé. Répétez à haute voix et puis plus bas à chaque fois : « Paix et harmonie ». Lentement, votre bulle et celle de votre bébé ne font plus qu'une dans la lumière. Revenez doucement à la réalité et déplacez-vous lentement.

#aimerbébédèsledébut

QU'EST CE QUE C'EST ?

Pour le bébé, la voix de sa maman est sans doute le stimulus le plus intense. Chaque fois que maman parle, ses cordes vocales vibrent, propagent des vagues sonores qui sont absorbées par les tissus et les organes et atteignent l'utérus. Bébé reconnaît votre voix grâce aux sons, aux intonations et surtout, à vos émotions. Parler à votre bébé est le moyen le plus simple et efficace de communiquer avec lui.

COMMENT FAIT-ON ?

Vous pouvez parler à votre enfant dès le premier trimestre de la grossesse. Bien que son système auditif ne soit pas complet avant le deuxième trimestre, votre bébé peut quand même ressentir vos émotions. Ainsi, le fait de parler devient un moyen d'affirmer sa présence et de lui faire sentir que vous l'aimez depuis le premier moment où vous avez appris qu'il était en vous.

PARLEZ à votre bébé

UTILISEZ DES PHRASES À VOUS

Quand vous communiquez avec bébé, soyez spontanée, douce et tendre. Expliquez à votre bébé ce que vous faites ou les émotions que vous ressentez. Votre voix est douce et chaude et dans le même temps, vous posez vos mains sur votre ventre. Si vous êtes en colère ou inquiète, apaisez bébé en lui parlant doucement, et dites-lui qu'il n'y est pour rien et que vous l'aimerez toujours.

CRÉEZ UNE ROUTINE

Fixez ces « échanges » comme des rendez-vous. Consacrez-lui quelques minutes après un repas car un niveau élevé de sucre dans le sang de la maman, et donc dans celui du fœtus, fait que le bébé est plus actif et réactif à ces stimuli.

LAISSEZ-LE ÉCOUTER SON PAPA

Dès le troisième trimestre, il est important que bébé apprenne à distinguer la voix de son papa. Demandez-lui de caresser votre ventre en cercles, du bas de l'abdomen jusqu'au nombril afin de caresser tout le corps de bébé, tout en lui parlant. Certains papas se sentent intimidés ou gênés, ne les forcez pas. Laissez-leur le temps, ils oublieront cette « peur » et parleront à leur bébé.



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

#aimerbébéàledébut

QU'EST CE QUE C'EST ?

Le rebirthing (qui signifie « re-naissance ») est une technique de relaxation profonde conçue aux États-Unis dans les années 70. Elle est basée sur un type particulier de respiration sans interruption et toujours en inspirant et en expirant par la même voie. Ainsi, une réaction biochimique s'initie, qui active certains neurotransmetteurs impliqués dans les mécanismes de régulation de l'anxiété et du stress qui agissent au niveau psychique et libèrent des émotions associées à la mémoire. Pendant la grossesse, on utilise une version plus « douce » de cette technique.

COMMENT FAIT-ON ?

Avec l'aide d'un thérapeute, la maman apprend à trouver le rythme adéquat de sa respiration. En général, au bout de quatre ou cinq séances, elle peut le faire seule. Après avoir terminé les exercices, le thérapeute l'aide à comprendre ses émotions négatives, en particulier celles qui émergent au cours de cette rencontre. Nous vous détaillons un exercice simple que vous pouvez essayer de réaliser à la maison.

REBIRTHING, un souffle de bien-être

DES PAROLES D'AFFECTION

Allongez-vous dans un endroit calme et dans une position confortable. Commencez à inspirer et expirer par le nez, sans interruption. Mettez vos mains sur votre ventre et visualisez votre enfant. Répétez des phrases d'amour et de bienvenue qui lui sont adressées. Vous pouvez effectuer cet exercice dès le premier mois de grossesse. Une session de 15 minutes, une fois par semaine, est suffisante.

QU'EST CE QUE C'EST ?

Se préparer à l'accouchement en étant immergée dans l'eau aide à être en phase avec le bébé qui, lui aussi, flotte dans le liquide amniotique. La lenteur des mouvements qu'impose le milieu aquatique et la possibilité de flotter permettent d'éliminer toutes les tensions accumulées et favorisent la relaxation et la concentration. L'eau devient un dénominateur commun entre la future maman et son bébé à naître et sert à établir un contact plus profond, aidant la femme à se préparer physiquement et à devenir mère.

COMMENT FAIT-ON ?

Si votre gynécologue ne vous a pas dit le contraire, vous pouvez, durant le premier trimestre, prendre un bain à la bonne température. Posez vos mains sur votre ventre, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre enfant qui reçoit la caresse de cette eau chaude qui vous enveloppe.

• Si vous allez à la piscine avec votre partenaire, demandez-lui de vous tenir pendant que vous flottez sur le dos. Éliminez toutes les tensions corporelles accumulées et laissez l'eau vous bercer doucement, tout en essayant de respirer lentement et de visualiser votre bébé.



DANS L'EAU, comme un câlin

Bebes  Mamans   .com

Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !



[CLIQUEZ ICI !](#)

#etpourledeuxième

DEUXIÈME GROSSESSE QU'EST CE QUI CHANGE

VOUS ATTENDEZ UN AUTRE ENFANT. MÊME SI VOUS AVEZ DÉJÀ VÉCU L'EXPÉRIENCE DE LA MATERNITÉ, VOUS VOUS POSEZ ENCORE TRÈS CERTAINEMENT DE NOMBREUSES QUESTIONS.

A l'annonce de la deuxième grossesse, les futurs parents ont généralement tendance à penser qu'elle se déroulera exactement comme la première. Ce n'est pourtant pas toujours le cas car chaque grossesse et chaque accouchement sont uniques. Dans cet article, nous répondons aux questions les plus courantes que se posent les mamans avant la naissance d'un deuxième bébé.

1 J'AURAI LES MÊMES TROUBLES

Vous ressentirez très probablement certains troubles comme les nausées et les douleurs au dos qui sont liées aux changements qui se produisent dans le corps. En revanche, étant souvent plus détendue lors de la deuxième grossesse, vous ne souffrirez plus des nombreux troubles découlant du stress.

2 JE LE SENTIRAI BOUGER PLUS TÔT

Lors de la première grossesse, les mouvements de bébé sont comme des battements d'ailes de papillon que l'on commence à noter vers la semaine 22. Avec le deuxième, vous serez capable de les identifier plus rapidement ; en outre, l'utérus est beaucoup plus sensible, car les tissus abdominaux sont plus lâches.

3 L'ACCOUCHEMENT SERA PLUS RAPIDE

Lors du premier accouchement, tout va plus lentement : la dilatation des tissus, l'effacement du col et les contractions avant l'expulsion. Pour le second, tout va plus vite car les tissus sont plus élastiques et le corps a gardé la « mémoire » de ce qu'il a déjà vécu ; la durée de l'accouchement peut être réduite de moitié.

4 ON VA ME REFAIRE UNE ÉPISIOTOMIE

Dans la plupart des cas, si on vous a fait une épisiotomie lors du premier accouchement, il est probable qu'il faille répéter l'opération pour le second enfant. La cicatrice rendant les tissus du périnée plus rigides, il y a un risque de déchirure.

5 UNE DEUXIÈME CÉSARIENNE ?

Aujourd'hui, 90% des femmes qui accouchent de leur premier enfant par césarienne, accouchent également ainsi du deuxième : la cicatrice rend en effet la musculature de l'utérus plus fragile et moins élastique, d'où un risque de déchirure. Ce n'est cependant pas systématique et il faut tenir compte de nombreux autres paramètres tels que les raisons de la première césarienne, le temps qui s'est écoulé entre les deux naissances et le poids du bébé.

6 J'AURAI ÉGALEMENT DES DIFFICULTÉS À ALLAITER

Si vous avez eu des difficultés à allaiter votre premier, c'est probablement parce qu'il ne prenait pas correctement le sein. En outre, problèmes de succion, tétées très espacées, anxiété et fatigue ne stimulent pas toujours suffisamment la glande mammaire. Si vous avez été bien conseillée, cela ne devrait pas se reproduire.

GLYCÉMIE ET GROSSESSE

LA GROSSESSE AFFECTE L'ÉQUILIBRE DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, CE QUI PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR LE BÉBÉ.



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

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

- Dans les cas d'intolérance au glucose chez les femmes enceintes, il y a une augmentation de

la résistance à l'insuline, ce qui accentue l'échec des cellules bêta du pancréas. Dans ces cas-là, la sécrétion d'insuline n'est pas adaptée aux besoins de la femme enceinte et la glycémie augmente.

- Dans la période embryonnaire, l'hyperglycémie est responsable d'éventuelles fausses-couches et de malformations congénitales du fœtus. Le risque de malformations est d'environ 10 à 16% chez les femmes enceintes diabétiques, contre 0 à 3% chez celles qui ne le sont pas. Les malformations que l'on considère comme les plus graves ont trait à des troubles du système excréteurs, comme une agénésie rénale (développement insuffisant du rein) ou une dysplasie rénale polykystique (reins avec de nombreux kystes). Dans les deux cas, le rôle de filtre du rein est plus laborieux car une partie du tissu polykystique des reins ne fonctionne pas.

- Le diabète peut également être à l'origine d'autres troubles ou maladies. Parmi les plus courantes, on trouve une souffrance foetale aiguë lors de l'accouchement, la prééclampsie, la macrosomie (fœtus de plus de 5kg), l'hydramnios (excès le liquide amniotique) et l'hypoglycémie néonatale (faible quantité de sucre dans le sang du fœtus).

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

ACCOUCHER LA NUIT

VOUS ÊTES-VOUS DÉJÀ DEMANDÉ POURQUOI LE TRAVAIL COMMENCE SOUVENT LA NUIT ? C'EST UN MYTHE RÉPANDU QUI A SON FONDEMENT. EN VOICI LES RAISONS.



Il est courant que de nombreuses femmes ressentent davantage de contractions en fin de journée, au moment où elles s'assoient pour se reposer et ce, aussi bien en milieu de grossesse, avec les fameuses contractions de Braxton Hicks, que pendant les phases latentes de l'accouchement. Certaines personnes attribuent cela à l'attention portée au ventre lors de ces moments de détente. Certaines femmes, entre le travail et les enfants, n'ont presque pas le temps de se rappeler qu'elles sont à nouveau enceintes jusqu'à ce qu'elles s'octroient un temps de repos en fin de journée. Mais la véritable raison est due à ce qui prévaut et fait triompher une grossesse : les hormones !

UNE QUESTION D'HORMONES

• De nombreuses hormones prédominent pendant la grossesse, mais celle la plus connue est l'ocytocine : l'hormone des contractions pour les femmes enceintes, l'hormone de l'amour pour les romantiques, l'hormone de la montée de lait ou l'hormone timide. Nous savons tous que les fonctions de l'ocytocine sont variées (elle provoque des contractions utérines et permet la montée de lait), mais peu de gens savent quels mécanismes activent la libération de cette hormone pendant la grossesse. L'un d'entre eux est le fait que l'activité de l'utérus est synchronisée avec les cycles de la lumière et de l'obscurité, par l'action de la mélatonine. Cette hormone sécrétée en l'absence de lumière nous prépare au repos nocturne et met aussi en mouvement d'autres hormones qui déclenchent l'accouchement, telles que l'ocytocine. Cela rend les contractions plus intenses pendant la nuit.

DANS LE CALME DE LA NUIT

Il est facile de se l'expliquer si l'on se souvient d'où nous venons : la nature. À ce jour, nous pouvons nous distinguer par le raisonnement, mais la manière de donner la vie est la même pour tous. Les animaux et les humains sont des mammifères et continueront de l'être. Par exemple, un zèbre, pour mettre bas, essaie de trouver un endroit tranquille, loin des prédateurs qui attendent l'arrivée du petit sans défense. La plupart des animaux ont également un rythme circadien pour se reposer. Par conséquent, le zèbre, par prudence, essaie d'accoucher le soir,



lorsqu'il sait que le lion sera moins alerte que pendant la journée et que sa visibilité sera plus faible à cause du manque de lumière. Il se passe la même chose pour les femmes.

• **Heureusement, nous ne sommes plus dans les mêmes circonstances, mais nos sens se sont développés à la même ère que celle des animaux** et notre corps s'est habitué à ce que l'ocytocine se libère pour commencer l'accouchement aux heures les plus calmes. C'est pour cela que de nombreuses salles dans les maternités ont un régulateur de lumière, car il est bien connu que les environnements faiblement éclairés favorisent la sécrétion d'ocytocine, améliorent l'intimité et aident à établir un environnement calme pour l'accouchement.

• **L'état de calme, à son tour, est essentiel pour faire face à un accouchement.** D'ailleurs, si le zèbre commence son travail et découvre que son petit est en danger, son corps commence à sécréter de l'adrénaline, l'hormone du stress. Cela

inhibe l'ocytocine, freinant les contractions et donc l'accouchement. La même chose se produit lorsque les femmes font face à leur accouchement avec nervosité, inquiétude ou ne parviennent tout simplement pas à se détendre entre les contractions. L'ocytocine diminue et empêche le processus de continuer. Évidemment, nous parlons là d'accouchements spontanés, sans nécessité de traitements médicamenteux comme la présence d'un compte-gouttes d'ocytocine délivrée par voie intraveineuse. Dans cas-là ce n'est pas comparable.

En conclusion, pour des raisons à la fois hormonales et relaxantes, le travail des femmes commence généralement spontanément la nuit. Sachant qu'une naissance est un processus long, si elle commence la nuit, il est probable que l'expulsion se fasse pendant la journée. Quoi qu'il en soit, peu importe quand aura lieu votre accouchement, l'important est de pouvoir en profiter.

Bebes  Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

