

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## SE RELAXER ENCEINTE

L'importance de se  
prendre 10 minutes  
par jour

## HIVER, ENCORE

Soulager le rhume  
enceinte

## ÉPISIOTOMIE

Est-elle vraiment  
nécessaire ?

# ENCEINTE À 35 ANS

Stop aux préjugés, vivez une grossesse sereine !

#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?
- 6 10 MINUTES DE RELAXATION PAR JOUR
- 10 SAGE-FEMME : SEXE ET GROSSESSE
- 12 SOS : LES TROUBLES DU FROID
- 16 ÉPISIOTOMIE : EST-ELLE TOUJOURS NÉCESSAIRE ?
- 22 GYNÉCOLOGUE : DIABÈTE ET GROSSESSE
- 28 STOP AUX PRÉJUGÉS SUR LES FEMMES ENCEINTES DE PLUS DE 35 ANS
- 28 TAI CHI PENDANT LA GROSSESSE ET AVEC BÉBÉ
- 32 LES AVANTAGES DE L'IODE
- 34 LE CHIFFRE : 25% DES FEMMES DE PLUS DE 35 ANS SOUFFRENT D'INCONTINENCE

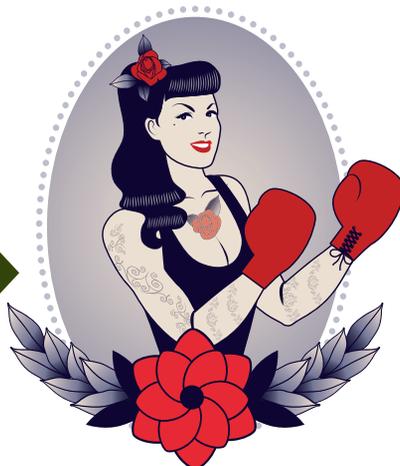




# MOI

EN MARS, DÉCOUVREZ LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR LE SEXE PENDANT LA GROSSESSE, POUR CONTINUER À AVOIR DU PLAISIR MÊME ENCEINTE ! NOUS VOUS AVONS AUSSI PRÉPARÉ DES CONSEILS POUR VOUS RELAXER EN 10 MINUTES PAR JOUR, ET DES SECRETS SUR LE TAI CHI. ENFIN, DÉCOUVREZ CE QUE DISENT LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES SUR L'ÉPISIOTOMIE.

OUI



NON

# AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?

AVOIR UN OU DEUX ENFANTS VOUS CONVIENT-IL, OU RÊVEZ-VOUS PLUTÔT D'UNE FAMILLE NOMBREUSE ? VOICI LES AVIS DE PLUSIEURS MAMANS. ET VOUS QU'EN PENSEZ-VOUS ?

## Oui, parce que...

... J'ai trois filles et c'est la meilleure chose que j'ai faite. Je suis avec elles à la maison. Cela m'a demandé beaucoup de sacrifices, mais avec beaucoup d'amour et d'organisation, on peut y arriver !

**Julie**

... J'ai décidé d'avoir quatre enfants : j'en ai déjà trois et je suis enceinte du quatrième. Si on veut, on peut : nos parents et grands-parents y arrivaient parfaitement à des époques bien plus difficiles.

**Cécile**

... J'ai quatre enfants de 19, 16, 11 ans... et 11 mois. Je pense que nous devrions toutes avoir la possibilité de fonder la famille que nous souhaitons.

**Elise**

... Si nous pouvions avoir des aides concrètes, j'aurais quatre ou cinq enfants. Je suis déjà bien contente d'avoir deux filles... et bientôt un troisième enfant.

**Jeanne**

## Non, parce que...

... Quand on ne peut pas compter sur l'aide des grands-parents, il faut avoir beaucoup de moyens ou travailler beaucoup plus pour pouvoir payer une nounou. Je préfère n'avoir que deux enfants et avoir le temps de m'occuper d'eux.

**Suzanne**

Compte tenu de la situation économique actuelle, je n'aurais pas les moyens financiers d'entretenir plusieurs enfants. J'aimerais bien avoir trois enfants, ou plus, mais pour l'instant, je n'en ai qu'un. On verra dans trois ou quatre ans, si nous pouvons en avoir un autre.

**Nathalie**

... Je pense que deux enfants, c'est suffisant. J'ai un petit garçon de quatre ans et une petite fille de quatre mois à qui je dédie tout mon temps. Je ne sais pas comment je ferais avec un de plus ; les deux m'absorbent déjà complètement.

**Hélène**

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



Partenaire de  
**sospréma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers Premium Protection New Baby*. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

\*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

  
aimerdormir&jouer

**#unepausenécessaire**



# 10 minutes de relaxation par jour

COMMENCER LA JOURNÉE PAR UN EXERCICE DE MÉDITATION EST UN GESTE D'AMOUR ENVERS VOUS-MÊME, INDISPENSABLE POUR POUVOIR ENSUITE TRANSMETTRE UNE ÉNERGIE POSITIVE ET SAINTE À VOTRE FAMILLE ET À VOS PROCHES.

## #unepausenécessaire



### UNE PAUSE POUR SE RESSOURCER

Pourquoi est-il si important de se détendre ? En vous arrêtant et en prenant le temps de vous relaxer, vous permettez à votre corps et à votre esprit de faire une pause, d'autant plus méritée pendant la grossesse compte tenu du travail considérable qu'ils réalisent. Ce moment de détente est également l'occasion de profiter pleinement de cette période magique et presque sacrée que vous vivez. C'est enfin une façon de vous montrer que vous vous aimez.

• **Apprendre à se détendre s'avère aussi particulièrement utile au moment de l'accouchement** : en vous concentrant sur votre respiration, sur l'instant présent, sans anticiper la douleur à venir, vous apportera tout le calme nécessaire avant la naissance.

### LE MEILLEUR MOMENT : LE MATIN

Quel est le meilleur moment pour pratiquer des exercices de relaxation ? Contrairement à ce que l'on pourrait penser, mieux vaut éviter de les réaliser le soir. En fin de journée, on se sent plus fatiguée et on n'a qu'une seule envie : dormir. L'idéal est de faire les exercices le matin : s'accorder une pause en début de journée permet de bien commencer, dans le calme et la sérénité, pour arriver plus facilement jusqu'au soir.

• **Si vous avez déjà des enfants, attendez qu'ils soient partis à l'école puis préparez-vous un bon petit déjeuner (c'est une importante source d'énergie**

**qu'il ne faut jamais sauter) et consacrez-vous à vos exercices de relaxation.** Si vous devez aller travailler, faites sonner votre réveil dix minutes à l'avance. Au début, cela pourra vous paraître très contraignant mais, à la longue, vous apprécierez les avantages de ce moment qui deviendra indispensable. Choisissez un endroit calme où personne ne viendra vous déranger et, confortablement assise dans un fauteuil, déconnectez pendant quelques minutes.

### SE CONCENTRER SUR LA RESPIRATION

En quoi consiste exactement la relaxation ? Elle est basée sur un exercice simple et difficile à la fois, qui consiste à fermer les yeux et à se concentrer sur sa respiration, sur l'air qui entre et sort par le nez. Peu à peu, vous sentez que vos épaules se détendent et qu'à chaque respiration la tension se relâche.

• **Il n'est certes pas facile de se vider totalement l'esprit, mais en vous concentrant bien sur votre respiration, vous arriverez progressivement à déconnecter du monde extérieur.** Chaque fois que votre esprit aura tendance à divaguer vers vos pensées et préoccupations, concentrez-vous de nouveau sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort. Vous apprendrez ainsi à entrer dans votre monde intérieur, à ne penser à rien, à ne ressentir que vous-même. Vous verrez, après cette séance de méditation, combien vous vous sentirez plus calme et détendue.



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

# SEXE ET GROSSESSE

LA GROSSESSE EST UNE ÉTAPE D'IMPORTANTS AJUSTEMENTS PSYCHOLOGIQUES SUSCEPTIBLES D'AFPECTER LES RELATIONS SEXUELLES. NOUS RÉPONDONS AUX QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES.



**O**n ne doit faire l'amour que si les deux partenaires en ont envie et se sentent prêts, en sachant que c'est important et qu'il faut éviter que le sexe passe à des degrés d'importance différents dans le couple. Cependant, pendant la grossesse, beaucoup de questions assaillent les futurs parents sur ce sujet. Nous essayons de répondre aux plus communes.

## FAIRE L'AMOUR PEUT PROVOQUER UNE FAUSSE-COUCHE ?

**NON.** La peur de perdre le bébé à la suite d'une pénétration vaginale est très fréquente

chez les femmes enceintes, surtout pendant le premier trimestre. La plupart des spécialistes affirment que l'on peut faire l'amour normalement, en évitant les mouvements brusques, tant qu'il n'y a pas de contre-indication médicale.

## FAIRE L'AMOUR PEUT PROVOQUER UN SAIGNEMENT VAGINAL ?

**PARFOIS, OUI.** Si on a recours à des postures qui favorisent une pénétration profonde, il peut y avoir une friction avec le col de l'utérus vascularisé ce qui provoque alors un saignement.

## EST-CE QU'ON PEUT FAIRE MAL AU BÉBÉ ?

**NON.** Le bébé est protégé par le sac et le liquide amniotique, ce qui empêche tout traumatisme associé à la pénétration.

## L'ORGASME PEUT DÉCLENCHER DES CONTRACTIONS UTÉRINES ?

**NON.** Les contractions de l'orgasme affectent le tiers inférieur du vagin et peuvent provoquer une contraction tonique sporadique dans l'utérus, mais de faible intensité et insuffisante pour déclencher l'accouchement.

## FAUT-IL ÉVITER DES RAPPORTS SEXUELS AVEC PÉNÉTRATION VAGINALE À LA FIN DE LA GROSSESSE ?

**ÇA DEPEND.** En cas de risque d'accouchement prématuré, faire l'amour est contre-indiqué ; sinon, il n'y a aucun obstacle aux relations sexuelles jusqu'à la fin de la grossesse.

### Les avantages du sexe

- 1/ Il renforce l'union du couple et offre un bien-être physique.
- 2/ Il réveille les sentiments les plus profonds dans le couple.
- 3/ Il prépare les muscles du plancher pelvien de la femme en vue de l'accouchement.
- 4/ Aussi bien les couples qui ont évité une grossesse pendant une longue période que ceux qui ont suivi des traitements de procréation médicalement assistée font alors l'amour de façon plus détendue et naturelle. La disparition du risque ajouté au maintien de relations sexuelles permet de faire disparaître les tensions liées à une dure journée ou à des traitements spécifiques...



#enceinteetmalade

# 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.

**A**voir 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.

# #enceinteetmalade



## 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

SYMPTÔMES	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	Fréquents. 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.



#legrandjour

# ÉPISIOTOMIE : EST-ELLE TOUJOURS NÉCESSAIRE ?



EN FRANCE, L'ÉPISIOTOMIE EST  
COURANTE DANS DE NOMBREUSES  
MATERNITÉS. TOUTEFOIS,  
CERTAINES ÉTUDES SCIENTIFIQUES  
REMETTENT EN DOUTE TANT  
L'EFFICACITÉ QUE LA NÉCESSITÉ DE  
CETTE PRATIQUE



**D**ans notre pays, 44% des mamans ont une épisiotomie, une incision chirurgicale du périnée facilitant la sortie du bébé.

## EN QUOI ÇA CONSISTE ?

On fait une épisiotomie lorsque l'expulsion est presque terminée et que la tête du bébé apparaît.

- **On coupe le périnée (le tissu de muscles et de tendons entre le vagin et l'anus)** quand il est déjà tendu et que son épaisseur est moindre. L'objectif est d'élargir l'orifice de sortie.
- **Sur le coup, l'épisiotomie est indolore** car, avant de couper, on pratique une anesthésie locale.
- **Il existe deux types d'incision.** La plus courante est la « médio-latérale » qui consiste à inciser de manière latérale en partant du point de fusion entre les petites lèvres, dans la partie inférieure du vagin, vers la fesse droite. L'incision affecte les structures musculaires.
- La « médiane » consiste à inciser depuis la con-

**nexion de la vulve postérieure directement vers l'anus.** Elle respecte mieux l'anatomie de la femme mais peut provoquer des troubles en rapport avec le maintien du sphincter anal. Après la naissance, l'incision est recousue avec des points internes et résorbables.

## LES EXPERTS S'INTERROGENT SUR LES AVANTAGES DE L'ÉPISIOTOMIE

La dernière révision critique, publiée en 2005 dans la revue scientifique *Journal of the American Medical Association*, a analysé les études menées en anglais sur ce sujet entre 1950 et 2004. L'objectif était de comparer l'épisiotomie de routine avec un usage restreint, en termes de gravité des déchirures périnéales et de douleur provoquée.

- **Résultat : lorsque l'épisiotomie est réalisée de façon systématique, les effets ne sont pas meilleurs.** Les recherches existantes n'ont même pas





réussi à démontrer les avantages hypothétiques liés à la prévention d'une possible incontinence ou d'une descente d'organes à long terme.

- **Il n'existe aucune preuve que l'incision réduit la probabilité de ressentir des douleurs** lors de la reprise des relations sexuelles. Au contraire, dans de nombreux cas, les femmes qui ont eu une incision sont justement celles qui souffrent le plus.
- **Alors, comment l'éviter?** Discutez de la question avec votre gynécologue ou renseignez-vous pendant les cours de préparation à l'accouchement.

## QUAND ELLE EST INDISPENSABLE

L'épisiotomie est une intervention chirurgicale et, en tant que tel, elle doit être réalisée selon des indications précises.

- **Il existe peu de cas où elle est inévitable.** L'un des plus courants est l'accouchement avec instruments (ventouse ou forceps). D'ailleurs, la pression mécanique rend l'incision nécessaire pour empêcher des déchirures trop importantes.
- **Lorsque le tissu est très mince à la suite d'une épisiotomie précédente mal cicatrisée**, mieux vaut effectuer une intervention chirurgicale, tout comme si la vulve est très petite ou l'enfant trop grand, car cela pourrait déchirer le rectum.
- **On peut également utiliser l'épisiotomie pour accélérer la naissance**, mais seulement s'il y a souffrance foetale. Respecter la durée de l'accouchement sert à éviter les complications.

### Moins d'épisiotomies par respect pour la femme

Dans certaines maternités, c'est une pratique que l'on donne pour acquise. Pour le personnel médical de ces centres, il s'agit juste de faire une incision et de recoudre. Cependant, pour la nouvelle maman, c'est bien différent car cela peut laisser des traces irréversibles.

- **L'épisiotomie de routine doit être évitée, non seulement parce que, dans certains cas, elle n'est pas utile, mais aussi par respect envers les femmes.** Il est vrai que si l'on ne fait pas cette incision, les déchirures des zones antérieures du vagin ou des petites lèvres peuvent augmenter. Mais ce sont des déchirures spontanées, souvent peu profondes, et qui cicatrisent toutes seules, sans point, car il s'agit d'une conséquence naturelle de l'accouchement.



♡ Bébés & Mamans ♡

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

# DIABÈTE ET GROSSESSE

LE DIABÈTE EST UN TROUBLE QUE L'ON PEUT CONTRÔLER SI ON LE DIAGNOSTIQUE À TEMPS. DE QUOI S'AGIT-IL ET COMMENT PEUT-ON LE TRAITER ?



**L**e diabète est un trouble qui peut survenir pendant la grossesse : les oscillations hormonales typiques de cette période peuvent favoriser une augmentation de la concentration de sucre dans le sang et une moindre sensibilité à l'insuline, l'hormone responsable de la régulation des niveaux de sucre dans le sang.

• **Même si le diabète peut apparaître chez des personnes qui n'en ont jamais eu auparavant**, ce trouble est plus fréquent chez les femmes qui étaient

déjà diabétiques, qui étaient en surpoids avant la grossesse, ou qui ont déjà accouché d'enfants de poids supérieur à la moyenne.

## LES RISQUES

• **S'il n'est pas contrôlé, le diabète est un problème pour la santé de la mère et celle de l'enfant.** Le bébé a tendance à prendre plus de poids que la normale, ce qui peut obliger à faire une césarienne d'urgence. Et im-



médiatement après la naissance, le bébé peut souffrir d'une crise d'hypoglycémie. Côté maman, le diabète augmente les risques de pré-éclampsie, un trouble qui se manifeste par une élévation constante de la pression artérielle et par la présence de protéines dans l'urine. Pour ces raisons, vous devez faire des analyses sanguines et des échographies régulièrement.

• **Pour soigner le diabète, il suffit généralement de suivre un régime alimentaire approprié**, en réduisant la consommation de sucres simples. Ce n'est que dans les cas les plus sévères qu'il est nécessaire de prendre des médicaments.

## QUE PRENDRE À LA PLACE DU SUCRE ?

• **Le sucralose**. Les études lui donnent un résultat de haute sécurité. En outre, il n'est pas absorbable par le

corps humain, il sucre tout en fournissant très peu de calories et les diabétiques le recommandent.

• **Le sorbitol**. Cousin du sucre qui apparaît au naturel dans de nombreux fruits et baies, il sucre moins que le sucre et est sans danger pour la grossesse. Si on en abuse, il peut provoquer des diarrhées.

• **Le mannitol**. Moins sucré que le sucre, il n'est pratiquement pas absorbé et est sans danger, mais provoque des diarrhées.

• **Le lactose**. C'est le sucre issu du lait. Il est important de noter que certaines personnes sont intolérantes au lactose. En cas de doute, votre médecin saura vous indiquer si c'est une alternative adaptée pour vous ou non.

• **La saccharine**. Les études sur les animaux n'ont pas permis de savoir si cette substance est sans danger pour le fœtus. Ce produit traverse la barrière placentaire et s'élimine très lentement des tissus fœtaux. Si vous en prenez avant la grossesse, soyez tranquille,

#mytheouvérité

# Stop aux préjugés

sur les femmes  
enceintes de plus  
de 35 ans





VOUS AVEZ ATTENDU LONGTEMPS AVANT DE PRENDRE LA DÉCISION ET, MAINTENANT QUE VOUS ÊTES ENCEINTE, CERTAINES IDÉES REÇUES VOUS FONT LA VIE DURE ET VOUS EMPÊCHENT DE DORMIR ? N'AYEZ CRAINTE, VOICI POURQUOI CES PRÉJUGÉS NE DOIVENT PLUS VOUS INQUIÉTER.

Elles sont de plus en plus nombreuses et de moins en moins disposées à accepter qu'on leur parle de leur « grossesse tardive ». Ce sont les futures mamans de plus de 35 ans, qui représentent désormais 17% des femmes enceintes\*. Elles sont sûres d'elles-mêmes, actives, en forme et pleines d'enthousiasme devant cette maternité qu'elles sont en train de vivre. Parfois, la joie et la motivation s'accompagnent de moments d'incertitude et d'inquiétude. Certaines de ces craintes sont liées à l'impact de la grossesse et aux changements inévitables qu'elle implique physiquement, psychologiquement et socialement. D'autres sont induites par une médicalisation excessive, qui met l'accent sur les risques plutôt que sur les aspects positifs de la maternité après 35 ans. Nous allons les démystifier point par point, afin de vous permettre de savourer pleinement votre grossesse et de valoriser vos ressources personnelles, sans pour autant perdre de vue la nécessité de maîtriser les risques.



## Baisse de la fécondité

Si, en théorie, il est possible de concevoir jusqu'à la ménopause, la probabilité de réussite diminue nettement après 35 ans. À partir de 43 ans, de nombreuses femmes entrent dans une étape au cours de laquelle les cycles menstruels continuent, mais ne produisent pratiquement jamais de cellules-œuf vitales. Dans ces cas, le taux de réussite de la procréation assistée est faible, sauf à recourir à une donation d'ovules externes. Cependant, il est vrai également que ce qui se passe au niveau individuel chez les femmes, selon « leur horloge biologique », ne dépend pas seulement de leur âge. C'est pourquoi il est nécessaire que les médecins informent les femmes qui désirent retarder, sans exclusion, le moment de la maternité afin qu'elles puissent prendre la décision d'attendre et combien de temps.

## UNE GROSSESSE APRÈS 35 ANS COMPORTE-T-ELLE TOUJOURS PLUS DE RISQUES ?

Les risques dépendent de l'état de santé générale et de l'âge biologique plutôt que de celui inscrit sur la carte d'identité. Les femmes de 40 ans d'aujourd'hui sont très différentes de celles d'autrefois qui avaient déjà, à cette étape de leur vie, vécu plusieurs grossesses. Ce sont des femmes qui font attention à leur alimentation, pratiquent une activité physique et, du seul fait d'avoir déjà eu un enfant, on peut le dire, sont en mesure de procréer. Autrement dit, le mode de vie compte plus que la date de naissance. Cela ne signifie pas qu'il faille oublier les difficultés, sinon qu'il ne faut pas généraliser et considérer l'âge seul comme un facteur de risque. Il est vrai aussi que les femmes de plus de 35 ans mènent souvent une vie pleine d'obligations, auxquelles il leur coûte de renoncer. Elles doivent donc être attentives au stress et aux maladies associées telles que le diabète et l'hypertension.

Sauf complications, il n'est pas nécessaire d'être au repos complet. Il faut juste apprendre à s'écouter, à ralentir le rythme, et à reconnaître ce qui est important comme de continuer à faire les choses que vous aimez, y compris votre travail, parce que tout ce qui vous plaît et vous permet de vous réaliser est positif. En bref, il est essentiel de profiter de cette grossesse qui arrive, peut-être avec un nouveau compagnon ou consolidant une relation déjà établie. Profiter de ces neuf mois, c'est aussi les vivre pour ce qu'ils signifient et non pas comme un devoir social à accomplir avant que l'horloge biologique ne sonne la fin de la fertilité.

## POUR UNE FEMME D'ÂGE MÛR, EST-IL PLUS RAISONNABLE DE FAIRE UNE CÉSARIENNE ?

Parfois « par habitude » et sous prétexte que cela implique moins de risques, on pratique souvent une césarienne aux femmes ayant leur premier enfant à un âge un peu avancé. Dire que la césarienne est moins risquée qu'un accouchement par voie vaginale n'a pas de sens car c'est une intervention chirurgicale qui implique plus de complications pour la mère et pour le bébé. Alors, pourquoi cette idée reçue ?

Parce qu'elle donne une fausse sensation de contrôle, tandis que la dilatation et l'accouchement par voie vaginale sont plus aléatoires. Cela ne signifie pas qu'il faut absolument exclure la césarienne, mais que l'on ne devrait y recourir que lorsque les conditions cliniques l'exigent. Les futures mamans de plus de 35 ans doivent faire appel à leur compétence et leur expérience, justement dues à leur âge, pour s'informer et décider en toute connaissance de cause. À cet âge, on dispose de plus d'outils culturels et psychologiques pour prendre part activement au processus décisionnel plutôt que simplement le « subir ».

## LE COMPAGNON AUSSI DOIT ÊTRE PRÉSENT

Une grossesse à 40 ans donne souvent un sentiment d'euphorie et de toute-puissance. La future maman se sent forte, auto-suffisante et est tentée de tout assumer seule sans se rendre compte que, parfois, elle exclue son partenaire. De même lors de la phase si délicate du post-partum.

## LE RISQUE DE DÉPRESSION AUGMENTE-T-IL AVEC L'ÂGE ?

Ce n'est pas une question d'âge, mais d'adaptation aux changements. Une femme active avec une vie sociale très structurée peut se sentir « isolée » après la naissance. À cela peut s'ajouter un sentiment de vulnérabilité tout à fait normal, mais nouveau pour elle, et qui peut l'effrayer. C'est un processus émotionnel qu'il vaut mieux ne pas vivre seule, mais plutôt entourée de ses proches.

Si la jeune maman n'a pas de famille ou d'amis pouvant l'aider, participer à un groupe de post-partum est une excellente alternative. Ainsi, entre « tout changer » et « ne rien changer », il y a un juste milieu. Il ne s'agit pas de rester enfermée à la maison, mais de se créer des occasions sociales auxquelles participer avec bébé.

### Source :

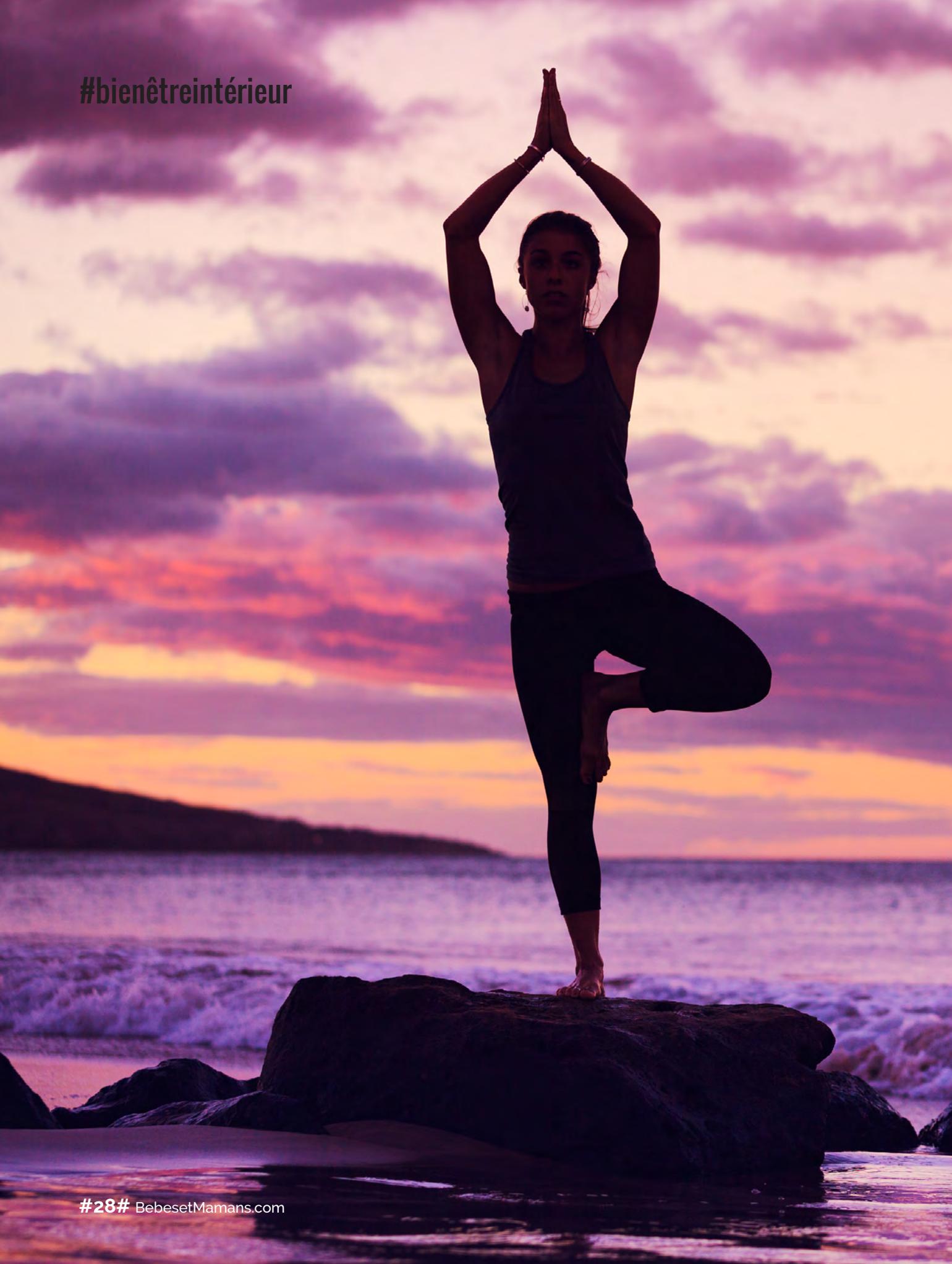
Enquête Nationale Périnatale Rapport 2016  
[http://www.xn--epop-inserm-ebb.fr/wp-content/uploads/2017/10/ENP2016\\_rapport\\_complet.pdf](http://www.xn--epop-inserm-ebb.fr/wp-content/uploads/2017/10/ENP2016_rapport_complet.pdf)



## La femme a-t-elle autant de lait après 35 ans ?

On sait aujourd'hui que la production de lait n'est pas liée à l'âge, mais à la stimulation de la glande mammaire et aux pratiques mises en œuvre après l'accouchement. Celles-ci consistent notamment à mettre le bébé au sein immédiatement après la naissance et à permettre à la jeune maman de garder son bébé dans sa chambre (24 heures sur 24). Même si la césarienne ne l'empêche pas, l'accouchement naturel favorise la lactation. On recommande le suivi de l'allaitement par une sage-femme durant les 8-10 premiers jours jusqu'à ce que la jeune maman se familiarise avec son propre corps.

#bienêtreintérieur



# TAI CHI PENDANT LA GROSSESSE ET AVEC BÉBÉ

UNE ÉTUDE RÉALISÉE À L'HÔPITAL SACCO DE MILAN (ITALIE) A CONFIRMÉ LES AVANTAGES DE CETTE DISCIPLINE MILLÉNAIRE, EN PORTANT UN REGARD SPÉCIAL SUR LES FUTURES ET NOUVELLES MAMANS.

La littérature scientifique internationale a largement parlé des bienfaits du Tai Chi sur la prévention et le traitement de diverses pathologies. Une récente étude italienne de l'hôpital Sacco de Milan vient confirmer ces théories. Au début, on pensait que le Tai Chi était une discipline bénéfique, en particulier pour les personnes âgées avec des problèmes d'équilibre et de mobilité. Cependant, grâce à ses exercices lents et simples, le Tai Chi est une discipline appropriée à tous les âges, et peut également être 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.



## POUR LES FEMMES ENCEINTES

Les avantages de cette discipline pour les futures mamans sont nombreux.

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, le Tai Chi est également connu comme une « méditation en mouvement »**. En ayant à se concentrer sur la posture et la respiration, cette pratique libère l'esprit, ce qui aide à réduire la tension et le stress de manière efficace.

- **La femme enceinte est plus consciente de son corps et de l'enfant qu'elle porte dans son ventre**, elle acquière en plus une plus grande maîtrise de ses émotions.
- **Dans les cours de préparation à l'accouchement, le Tai Chi est souvent combiné à d'autres disciplines orientales (yoga, Qi Gong et Tui Na)**. Le Qi Gong, une gymnastique taoïste, est très efficace pour préparer la zone du plancher pelvien en vue de la dilatation et de l'accouchement.

## APRÈS LA NAISSANCE

Deux semaines après l'accouchement, s'il a été physiologique (en cas de césarienne, il est préférable d'attendre quelques semaines de plus), les mamans peuvent recommencer à pratiquer le Tai Chi.

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

# mustela®

# Je veux du naturel

## MUSTELA S'ENGAGE

**95 %** d'ingrédients d'origine naturelle<sup>1</sup>

**100 %** de nos formules lavantes biodégradables<sup>2</sup>

**100 %** de nos filières végétales responsables<sup>3</sup>

Nouvelle génération  
de formules



Plus d'infos sur [mustela.fr/nos-engagements](https://www.mustela.fr/nos-engagements)



1. En moyenne 2. Selon méthodes OCDE 302B et 301F 3. Politique RSE Expanscience liée à ses actifs cosmétiques

**0%** PARABEN, PHTALATES,  
PHÉNOXYÉTHANOL

FABRIQUÉ  
EN FRANCE

**60 ANS** DE RECHERCHE  
EN DERMATOLOGIE

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES

#bonpourlasanté



# **IODE : DES BIENFAITS TROP PEU CONNUS**

## NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI EN QUOI IL EST IMPORTANT POUR NOTRE SANTÉ, PHYSIQUE ET MENTALE, DE MAINTENIR UN BON NIVEAU D'IODE.

### 1 LES SPÉCIALISTES SOULIGNENT L'IMPORTANCE DE L'IODE DANS L'ALIMENTATION DES ENFANTS. POURQUOI EST-CE SI IMPORTANT ?

L'iode est fondamental pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde, un organe vital dans le développement psychique, intellectuel et moteur. Plus le manque est précoce, plus le dommage peut être grave : ainsi, une carence en iode pendant la grossesse peut entraîner un déficit neurologique chez le bébé et donc un retard du langage, des difficultés d'apprentissage et un léger tremblement dans les extrémités. On a démontré que les enfants des femmes présentant un bas niveau d'hormones thyroïdiennes pendant la grossesse sont plus susceptibles d'avoir un QI plus bas que ceux nés de mères ayant un niveau d'hormones thyroïdiennes plus élevé.

### 2 EST-ON SUFFISAMMENT INFORMÉ ?

Malheureusement, non. Bien que son utilisation soit recommandée et qu'il n'ait aucun effet négatif, même pour les personnes souffrant de troubles de la thyroïde, la consommation de sel iodé reste peu mise en avant. 5 grammes de sel iodé par jour sont suffisants et n'entraînent aucun risque d'hypertension.

### 3 LA POPULATION FRANÇAISE PRÉSENTE-T-ELLE UN RISQUE DE CARENCE EN IODE ? ET QUELS SONT LES ALIMENTS QUI EN CONTIENNENT ?

La France fait partie des pays où l'on souffre d'une légère carence en iode\*. Il est donc nécessaire de consommer des aliments qui en contiennent comme les poissons de mer, les crustacés, les mollusques et les algues. On peut à tous les âges consommer du sel iodé ou des suppléments en iode, mais cela est d'autant plus recommandé pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

\* Source :

Fond Français pour l'Alimentation et la Santé - Résumé p.72

<http://www.alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2011/07/dossier-scient-13.pdf>

#lechiffredumois



## DES FEMMES DE PLUS DE 35 ANS SOUFFRENT D'INCON- TINENCE

L'incontinence urinaire due à un affaiblissement du plancher pelvien (muscle situé entre le pubis et le coccyx) est l'une des pathologies légères les plus répandues chez les femmes. Plus de cinq millions de femmes souffriraient dans notre pays d'incontinence urinaire. La probabilité augmente avec l'âge : 25% des femmes âgées de plus de 35 ans en souffrent, un pourcentage qui atteint 40% à partir de 65 ans.

L'incontinence urinaire se caractérise par la perte involontaire d'urine ; elle peut se produire lorsque l'on étourdit, lorsqu'on rit ou lors d'un effort physique. Avoir accouché par voie basse, une constipation chronique, le surpoids, la pratique

d'un sport de contact, la course à pied, l'aérobic ou le step, tousser fréquemment pour des personnes souffrant d'asthme ou des fumeurs, autant de facteurs qui peuvent y prédisposer...

Les kinésithérapeutes, gynécologues et sages-femmes s'accordent sur l'importance de la pratique quotidienne d'exercices de contraction et de relaxation des muscles du plancher pelvien (méthode de Kegel) pour prévenir ou traiter ce problème. La gymnastique abdominale hypopressive donne également de très bons résultats, de même que les techniques de rééducation, telles que le *biofeedback* ou la stimulation électrique fonctionnelle.

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

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

**CLIQUEZ ICI !**

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

