

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMEZ-VOUS QU'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ?
- 6 INTELLIGENT AVANT LA NAISSANCE
- 12 GYNÉCOLOGUE : PÉRIDURALE, QUE FAUT-IL SAVOIR ?
- 14 VOUS AVEZ PEUR... ?
- 20 SAGE-FEMME : À PROPOS DE L'OCYTOCINE...
- 24 CYSTITITE : À NE PAS NÉGLIGER !
- 26 STOP AUX MAUVAISES HABITUDES
- 32 LE CHIFFRE DU MOIS : 18% DES FEMMES ENCEINTES FUMENT PENDANT LEUR GROSSESSE





MOI

DANS VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS DE MARS, DÉCOUVREZ TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA PÉRIDURALE, L'OCYTOCINE ET LA CYSTITE. ET SUIVEZ LES RÉPONSES DE NOS SPÉCIALISTES SUR LES CRAINTES DES MAMANS FACE À L'ACCOUCHEMENT, POUR ABORDER CE GRAND MOMENT DE MANIÈRE PLUS SÉREINE. BONNE LECTURE À VOUS !

OUI



NON

AIMEZ-VOUS QU'ON VOUS TOUCHE LE VENTRE ?

LORSQU'ON EST ENCEINTE, IL ARRIVE SOUVENT QUE NOTRE ENTOURAGE NOUS TOUCHE LE VENTRE. MÊME S'IL N'Y A PAS DE MAUVAISE INTENTION, CELA PEUT ÊTRE GÊNANT ! VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS...

Oui, parce que...

... J'aime quand on me touche le ventre parce qu'on me dit qu'il est beau et irrésistible et maintenant que j'en suis à sept mois, on sent bien le bébé bouger. J'aime partager avec d'autres personnes, en particulier ma famille et mes amis, cette sensation si spéciale.

Marie

... Que les gens puissent sentir la vie que je portais par ce geste, me paraissait beau. C'est quelque chose que j'aimais partager et cela me rendait très fière.

Talia

... J'adore tout simplement ! Les gens qui me caressent le ventre le font avec toute leur affection et leur tendresse, et j'ai même parfois l'impression qu'ils caressent mon bébé.

Anne

... Les gens qui me touchent le ventre le font avec tellement de tendresse et de délicatesse que je trouve que c'est un acte d'amour et de respect très beau.

Léa

Non, parce que...

Je pense que c'est quelque chose de très intime. Si une personne que je connais bien me touche le ventre, cela ne me dérange pas. Par contre, si c'est quelqu'un de l'extérieur... je n'aime pas du tout !

Patricia

... Même si j'étais fière de mon ventre, je ne supportais pas qu'on me le touche, à l'exception de ma mère et de mon mari. Ce que les gens ne savent pas, c'est que ce n'est pas très hygiénique.

Audrey

... Comme beaucoup de choses, cela dépend. Si quelqu'un que je connaissais peu me le touchait, cela me dérangeait. J'avais le sentiment qu'on envahissait mon espace sans en avoir le droit.

Arielle

... Moi, je n'aime pas. Parfois, on pose la question : « Ça vous dérange si je touche votre ventre ? » Et sans même avoir le temps de répondre, la main est déjà posée sur le ventre.

Johanna

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re)vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://(re)vertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#intelligencedebébé



Intelligent avant la naissance

DANS L'UTÉRUS DE SA MAMAN, BÉBÉ COMMENCE À DÉVELOPPER DIFFÉRENTES CAPACITÉS QUI LUI PERMETTRONT DE FAIRE FACE À LA VIE APRÈS LA NAISSANCE. VOICI DIFFÉRENTS TYPES D'INTELLIGENCE QUE BÉBÉ DÉVELOPPE AU COURS DE SA VIE PRÉNATALE.

#intelligencedebébé

STIMULER SES SENS

L'esprit est nourri par des stimuli, ce qui n'est possible que grâce à la présence des organes sensoriels. Sans surprise, les sens se développent exceptionnellement tôt (en dehors de la vision, le sens le moins utile dans l'utérus). En ce qui concerne le toucher, les récepteurs de la peau apparaissent autour de la bouche après 7 semaines et, dans la même période embryonnaire, le nerf olfactif se forme. À partir de la 8ème semaine, les récepteurs du goût se situent au bout de la langue et l'organe de l'ouïe commence à mûrir. Le nerf optique commence à se former après 7 semaines de grossesse, mais la fonctionnalité visuelle ne se manifeste qu'entre 4 et 6 mois. Les sens sont une fenêtre sur le monde, à travers lesquels les stimuli et l'information atteignent le futur bébé, l'aidant à construire sa structure mentale et son système nerveux. Et, dans une sorte de cercle vertueux, les organes sensoriels ne continuent à se développer que s'ils reçoivent des stimuli. C'est pourquoi il est utile pour les parents d'avoir une relation active avec leur bébé, de lui parler, de le « caresser » et de lui mettre de la musique.

JE BOUGE, ALORS J'EXISTE

Le psychopédagogue Jean Piaget qualifie la psychomotricité comme la première intelligence. Grâce à la capacité d'effectuer des gestes et de se déplacer dans son petit espace, le fœtus ne se limite pas à avoir des comportements de réaction simple ou d'auto-défense, mais commence, autour de 12-13 semaines de grossesse, à faire quelque chose de créatif, comme « explorer » son visage ou le cordon ombilical avec ses petites mains. Et, si les mouvements sont peu précis et chaotiques à l'âge embryonnaire, à mesure que les semaines passent, ils deviennent plus précis.

Cette activité motrice est un entraînement pour la naissance, pour l'effort que l'enfant devra faire pour naître, ainsi que pour les moments d'après comme, par exemple, les gestes de succion et de déglutition, visibles après 12 à 13 semaines, le préparant à l'allaitement et à la respiration. Entre 15 et 20 semaines, alors que le cerveau se prépare à se former définitivement d'un point de vue cellulaire, les mouvements deviennent plus harmonieux et programmés. Le fœtus semble avoir le hoquet, sourire et pleurer. Pendant le sommeil paradoxal, qui apparaît à la fin du deuxième trimestre, il adopte des expressions de peur, de joie ou de colère. Il ne sait pas ce que sont





ces sentiments, mais il habitue son corps à les manifester pour le futur.

PREMIERS PAS VERS L'AFFECTIVITÉ

Le sommeil REM, caractérisé par des mouvements rapides des yeux, est la phase de l'activité psychique maximale du sommeil, au cours de laquelle le cerveau réorganise les données stockées pendant l'éveil et revit les expériences. Mais quelles expériences un enfant peut-il avoir dans le sac amniotique ? Probablement une série de sensations tactiles, olfactives, gustatives et auditives, en plus du lien très étroit de l'amour qui l'unit à sa mère. Deux êtres fusionnés en un qui partagent des sentiments et des émotions et qui constituent en même temps une unité qui se dédouble, mois après mois, à travers une croissance qui a pour but la séparation finale. Cette relation présuppose un aspect de l'intelligence qui aura une immense importance chez l'adulte : l'affectif et l'émotionnel.

CAPACITÉ À BOUGER

Si vous regardez un nouveau-né, vous remarquerez que ses gestes ne sont pas coordonnés, et que ses bras font des mouvements spasmodiques en zigzag. En d'autres termes, leurs mouvements ne sont pas intentionnels, mais automatiques. Avant le 5^{ème} ou le 6^{ème} mois, le bébé n'a pas d'harmonie gestuelle et ne peut pas décider volontairement de ses propres actions, comme, par exemple, sucer son pouce. Une étude a montré que, après 22 semaines de grossesse, le fœtus réalise certains gestes qui indiquent une prise de conscience et une volonté, en particulier lorsque le bébé met sa main sur ses yeux et sa bouche. En bref, la compétence motrice du fœtus semble être supérieure à celle d'un nouveau-né. Comment est-ce possible ? Cela montre que le développement de l'esprit a lieu avant la naissance dans une large mesure. Après cet événement, on assiste à une sorte de régression qui, cependant, a une explication logique. L'enfant a entraîné sa musculature dans un environnement fluide et étroit et, quand il doit faire face à la gravité et au manque de références spatiales, il doit réapprendre à bouger. En conclusion, aux yeux de la science, la naissance est un saut vertigineux entre deux univers très différents, l'utérus et le monde extérieur. La croissance d'un individu humain est linéaire et progressive et commence longtemps avant la naissance.

#intelligencedebébé



Le Quotient Intellectuel passe par différents types de capacités

De nos jours, il est de plus en plus courant de considérer la capacité mentale comme une pluralité d'intelligences. Certaines d'entre elles montrent un certain degré de développement de la vie prénatale.

- **Intelligence spatiale.** L'enfant est conscient de l'environnement amniotique dans lequel il se déplace de manière détendue.
- **Intelligence du corps.** C'est le domaine du corps et du mouvement. Le développement des organes de l'équilibre commence après 7 semaines de grossesse. Au 3ème trimestre, quand la mère écoute une musique qu'elle aime, l'enfant bouge au rythme de la mélodie, en « dansant » à l'intérieur du ventre.
- **Intelligence intra-personnelle.** C'est la capacité à comprendre ses propres émotions. On considère que le bébé éprouve des sensations telles que le plaisir qui s'exprime à travers le sourire.
- **Intelligence interpersonnelle.** C'est la capacité de se mettre en relation avec les autres. En observant, grâce à une échographie, le comportement de jumeaux pendant la grossesse, on a pu reconnaître des gestes et des comportements qui expriment une forme de relation entre les deux enfants. Chaque paire de jumeaux a sa propre manière d'entrer en relation : affectueux, indifférent ou conflictuel.
- **L'intelligence linguistique.** Il a été déterminé que, au moins depuis la semaine 28, un fœtus est déjà capable de pleurer in utero, puisque les bébés prématurés nés à ce stade de la grossesse le font.
- **Intelligence musicale.** Le fœtus montre des réactions précises à la musique. Par exemple, il se calme avec Vivaldi et Mozart, et bouge intensément avec Beethoven et Brahms ou rock.
- **Intelligence logico-mathématique.** Le bébé sait compter. Si vous donnez 1, 2 ou 3 petits coups sur le ventre, il répond avec autant de coups de pied.

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

PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ?

CETTE TECHNIQUE RÉDUIT LA DOULEUR PENDANT L'ACCOUCHEMENT SANS QUE LA FEMME ENCEINTE NE PERDE CONSCIENCE, LUI PERMETTANT DE VOIR ET DE PROFITER DE CETTE EXPÉRIENCE UNIQUE.



L'anesthésie péridurale consiste à diffuser un anesthésique local autour des racines nerveuses à la sortie de la colonne vertébrale. Les anesthésistes placent un petit cathéter dans la zone de la péridurale pour y injecter le produit anesthésiant. La péridurale permet une analgésie dans la zone de diffusion du médicament, car seules les racines nerveuses sont endormies à ce niveau.

• **La péridurale peut être injectée à différentes hauteurs de la colonne vertébrale, en fonction de l'intervention à effectuer.** Dans le cas des femmes enceintes, étant donné que la zone à anesthésier est le bas-ventre et le bassin, la péridurale est habituellement

administrée dans la zone inférieure de la colonne, entre les vertèbres lombaires 3 et 4. Selon le médicament choisi, la concentration et la quantité utilisée, les effets peuvent varier d'une diminution de la douleur à une anesthésie beaucoup plus intense, qui pourrait être utilisée même si le travail évolue vers une césarienne.

AVANTAGES POUR LA FEMME ENCEINTE

La péridurale est sûre car les médicaments injectés localement sont absorbés par les vaisseaux sanguins



environnants et se métabolisent rapidement sans atteindre le fœtus.

• **Il arrive que l'anesthésie péridurale soit accusée de réduire la capacité de la femme enceinte à aider pendant l'accouchement.** Ce fait dépend de la dose de produit injecté. Plus les doses sont importantes, plus l'anesthésie sera élevée. Si l'analgésie est trop élevée, la femme enceinte peut perdre la force de pousser, ses jambes peuvent s'endormir ou bien elle peut perdre la sensation de la pression abdominale. C'est pourquoi, aujourd'hui, on utilise des pompes à perfusion et c'est la femme qui décide de la quantité d'analgésique dont elle a besoin en appuyant à tout moment sur un bouton. Il s'agit de l'Analgésie Contrôlée par le Patient (ACP). Grâce à l'autonomie que la femme enceinte a dans sa gestion de la péridurale, cela lui permet de gérer la douleur sans perdre de force.

• **Dans certains cas, la péridurale contribue également à ce que l'accouchement soit un succès si, par exemple, la femme souffre beaucoup, qu'elle est en hyperventilation et qu'elle arrête de pousser.** La péridurale, en diminuant la douleur et en apportant du confort, permet à la femme enceinte de mieux collaborer. Actuellement, plus de 80% des naissances en France sont réalisées sous péridurale.

QUAND LA PÉRIDURALE PEUT-ELLE ÊTRE DEMANDÉE ?

Il est conseillé d'effectuer l'insertion du cathéter lorsque les contractions continues se produisent et que le gynécologue ou la sage-femme considère que le travail est lancé. À partir de là, la patiente peut demander la péridurale à tout moment.

PEUT-ELLE ÊTRE APPLIQUÉE EN CAS DE SCOLIOSE OU DE TATOUAGE DANS LE DOS ?

Chez les patientes atteintes de scoliose, ce type d'anesthésie peut être un peu plus compliqué, tout comme chez les femmes enceintes obèses, pour qui de plus grosses aiguilles sont utilisées. Cependant, la péridurale peut être posée dans les deux cas. Cette procédure est plus complexe chez les femmes enceintes présentant des tatouages dans le bas du dos, où il existe un risque d'introduction d'une partie de l'encre du tatouage dans l'espace péridural, ce qui peut provoquer des maux de dos. Dans ce cas, on tente l'injection dans une zone où il n'y a pas d'encre ou en faisant une petite incision au scalpel avant l'introduction de l'aiguille afin qu'elle ne pousse pas l'encre dans l'espace péridural.

#legrandmoment





VOUS AVEZ PEUR... ?

TOUTES LES FUTURES MAMANS RESSENTENT DES CRAINTES À L'APPROCHE DE L'ACCOUCHEMENT. VOICI LES CONSEILS DES SPÉCIALISTES.

La grossesse se passe bien, bébé grandit et il sera bientôt là. Malgré tous les conseils de votre entourage qui vous encourage à rester détendue, les doutes vous assaillent, les craintes vous envahissent. Et si mon bébé n'était pas en bonne santé ? Et s'il souffrait pendant l'accouchement ? Pas de panique ! Ces peurs, et beaucoup d'autres encore, sont normales et disparaîtront presque instantanément dès que vous tiendrez bébé dans vos bras.

#legrandmoment



EST-CE QUE JE ME RENDRAIS COMPTE QUE LE TRAVAIL COMMENCE ?

Cette crainte conduit de nombreuses mamans à se rendre à la maternité avant la date prévue de l'accouchement.

Ne craignez rien...

Les signaux de l'accouchement sont en général très clairs :

- **Les contractions deviennent régulières** : elles durent environ 40 secondes, sont espacées de 5 à 10 minutes et se produisent pendant au moins deux heures.
- **La poche des eaux**, c'est-à-dire le sac contenant le liquide amniotique dans lequel l'enfant est immergé, se rompt.
- **Le bouchon muqueux** (sécrétion visqueuse) est expulsé indiquant que le col de l'utérus est en train de se modifier.

EST-CE QUE JE SUPPORTERAI LES CONTRACTIONS ?

• C'est l'une des plus grandes craintes des nouvelles futures mamans, notamment en raison des récits

qu'elles ont pu entendre des femmes de leur entourage, parentes ou amies. Chaque femme perçoit la douleur de façon différente. Il est vrai que celles qui accouchent en avance souffrent souvent moins, simplement parce qu'elles n'ont pas eu le temps d'y penser ; ce qui ne veut pas dire non plus qu'un accouchement rapide est forcément moins douloureux, au contraire, les contractions sont généralement plus violentes et plus rapprochées. En revanche, il est vrai qu'un travail long affaiblit considérablement la maman.

Ne craignez rien...

Tant la future maman que le médecin peuvent agir pour soulager la souffrance.

- **En suivant un cours de préparation à l'accouchement** : on contrôle mieux ses peurs lorsque l'on connaît toutes les étapes du travail. Lors de ces séances, on vous apprendra des techniques de relaxation (training autogène, yoga, hypnose, etc...) qui vous aideront physiquement et psychologiquement.
- **Vers la fin de la grossesse**, le gynécologue informe la future maman des possibilités de procéder à une anesthésie péridurale pour soulager les douleurs de l'accouchement : cette intervention consiste à injecter un anesthésique liquide à un endroit précis de la colonne vertébrale.

EST-CE QUE J'ARRIVERAI À POUSSER QUAND IL LE FAUT ?

• Cette crainte est liée à une autre, qui est que le bébé souffre lors de son passage au niveau du bassin ou que des lacérations se produisent. Elle peut avoir aussi, parfois, une composante psychologique qui serait comme un refus de faire face à ses responsabilités.

Ne craignez rien...

• Lors des cours de préparation, on apprend à la future maman à pousser en simulant l'accouchement.
• La sage-femme est aussi là pour fournir un soutien psychologique à la future maman.
• L'épisiotomie (incision pratiquée dans la dernière phase de l'expulsion) empêche certaines lacérations inévitables plus difficiles à suturer. Il n'y a aucune raison cependant pour que celles-ci affectent en quoi que ce soit la santé ou la vie sexuelle de la femme ; il s'agit juste d'un inconfort passager.

EST-CE QUE J'ARRIVERAI À TEMPS À LA MATERNITÉ ?

Lorsque la clinique ou l'hôpital choisi pour la naissance se trouvent loin de son domicile, la maman peut craindre de ne pas arriver à temps et que bébé naisse en chemin.

Ne craignez rien...

Le travail dure en général entre six et huit heures pour le premier enfant, et environ quatre heures pour les suivants. Il est donc peu probable que la naissance se produise sur le trajet vers la maternité.

ET SI L'ON DOIT RECOURIR À UNE VENTOUSE ?

Certaines mamans craignent que l'obstétricien ne soit obligé de recourir à la ventouse si l'accouchement se complique (l'usage des forceps a été quasi abandonné).

• Outre la ventouse, ce que craignent les mamans, c'est la manœuvre de Kristeller qui consiste en une série de pressions exercées sur le ventre, afin de faciliter la descente de l'enfant dans le canal vaginal.



Ne craignez rien...

• De telles interventions sont nécessaires lorsque les poussées de la maman sont insuffisantes. Elles permettent de raccourcir la phase d'expulsion et ainsi d'atténuer la douleur de la mère et la fatigue de l'enfant. On ne les utilise que si le bébé est en parfaite santé et en mesure de le supporter. Dans le cas contraire, on a recours à la césarienne.

ET S'IL FAUT UNE CÉSARIENNE ?

L'une des plus grandes craintes des futures mamans est qu'une intervention d'urgence soit nécessaire en raison, par exemple, d'un décollement du placenta. Sachez cependant que le personnel médical se tient toujours prêt à une telle éventualité.

Ne craignez rien...

• L'intervention par césarienne s'est considérablement perfectionnée au fil des ans et les techniques actuelles permettent une extraction de l'enfant et une récupération rapides de la maman, ainsi qu'un minimum de dommages esthétiques. Si l'anesthésie vous préoccupe, sachez que l'on recourt habituellement à une péridurale qui laisse la maman éveillée et endort uniquement les centres nerveux des jambes et du bassin.



#legrandmoment

ET EN CAS D'HÉMORRAGIE ?

Les hémorragies sont assez rares lors de l'accouchement, mais cela peut arriver :

- **Avant de commencer le travail**, en raison d'un placenta prævia (placenta trop bas) ou d'un décollement placentaire qui peut se produire même si le placenta est bien positionné.
- **Après l'accouchement, dans les heures qui suivent**, si l'utérus est peu tonique et ne parvient pas à se contracter.

Ne craignez rien...

• **Le personnel médical sait parfaitement comment faire face à ces situations d'urgence.** Si, dans le premier cas, il faut arriver très rapidement à l'hôpital afin de préserver la santé de la mère et de l'enfant, dans le second cas, la jeune maman étant déjà dans la salle d'accouchement, l'hémorragie est facilement contrôlable.

VAIS-JE AIMER MON BÉBÉ DÈS QUE JE VAIS LE VOIR ?

• Même si la grossesse et l'accouchement se sont parfaitement déroulés, il arrive que la maman se sente un peu éloignée de son enfant. Connaître « vraiment » son

bébé demande un peu de temps et, malgré la fierté qu'elle peut ressentir, elle s'interroge : « Serai-je une bonne mère ? Réussirai-je à comprendre mon enfant ? À lui montrer tout l'amour que je ressens pour lui ? ».

Ne craignez rien...

• **Dans les premières semaines qui suivent la naissance, 80% des jeunes mamans se sentent mélancoliques, dépassées par la situation.** Ce sentiment est tout à fait normal. Une fois à la maison avec bébé, tout va peu à peu rentrer dans l'ordre et la famille trouvera un équilibre. L'important est d'être patient, de se consacrer à bébé et d'éviter les ingérences extérieures pour apprendre tranquillement à se connaître.

ET SI ON DOIT ME FAIRE UNE TRANSFUSION ?

La grande crainte de la maman dans une telle situation est de recevoir une transfusion de sang infecté :

• **La transfusion peut être nécessaire dans le cas d'un décollement du placenta** ; elle est plus improbable en cas d'hémorragie après l'accouchement.

Ne craignez rien...

On ne pratique de transfusion sanguine que dans un



cas sur mille et le risque de contamination est pratiquement inexistant.

MON ENFANT NAÎTRA-T-IL EN BONNE SANTÉ ?

• **Malgré toutes les échographies et les examens réalisés pendant la grossesse**, la future maman peut ressentir des craintes à l'approche de l'accouchement, notamment que son bébé ne soit pas en bonne santé ou qu'il souffre lors de la naissance.

Ne craignez rien...

Toutes les futures mamans se posent ce genre de question au moins une fois au cours de la grossesse.

• **Les chances que tout se passe bien sont très élevées** : dans 98% des cas, l'enfant naît en bonne santé et s'adapte très rapidement à ses nouvelles conditions de vie.

N'AYEZ PAS HONTE LORS DES VISITES

Lors des visites de contrôle chez le gynécologue, des échographies et surtout lors de l'accouchement, la femme va devoir se présenter dans son intimité quasi

la plus totale devant des personnes qui lui sont inconnues : l'une lui mettra un lavement, l'autre contrôlera la dilatation du col, etc...

S'ajoute à cela la crainte de ne pas pouvoir se contrôler au moment de pousser : des réactions naturelles mais intimes que l'on ne fait habituellement pas en public. Pensez que, pour le personnel de la salle d'accouchement, tout cela est parfaitement naturel et que les médecins et infirmières voient tous les jours des femmes dans cette situation.

Les papas aussi peuvent avoir des craintes...

- De faire mal au bébé lors des relations sexuelles.
 - De voir leur compagne souffrir pendant le travail et ne rien pouvoir faire pour soulager sa douleur.
 - De ne pas être à la hauteur dans leurs nouvelles responsabilités.
 - De perdre leur jeunesse en devenant parents.
 - De passer au second plan, la nouvelle maman étant toute occupée avec bébé.
 - De ne plus avoir de temps pour eux.
 - De n'avoir que la deuxième place, après la maman, dans le cœur de l'enfant.
- la tension.

#rubriquesagefemme

À PROPOS DE L'OCYTOCINE...

CETTE HORMONE JOUE UN RÔLE TRÈS IMPORTANT LORS DE L'ACCOUCHEMENT ET DE L'ALLAITEMENT, MAIS ELLE EST ÉGALEMENT LIÉE AU PLAISIR, AU LIEN AFFECTIF ET AUX RELATIONS SOCIALES. CE N'EST PAS POUR RIEN SI ELLE EST AUSSI APPELÉE L'HORMONE DE L'AMOUR. DÉCOUVRONS-LA UN PEU MIEUX.



Lorsque vous demandez à quelqu'un ce qu'est l'ocytocine, la réponse la plus commune est « c'est ce qu'on donne pendant l'accouchement pour réguler les contractions ». Cette réponse, a bien sûr des variantes : « c'est le sérum qui accélère l'accouchement » ou « c'est le goutte à goutte

pour que l'accouchement ne s'arrête pas », entre autres. Il faut espérer que ces réponses proviennent de personnes qui ne travaillent pas dans l'environnement médical, ce qui serait compréhensible puisque ce n'est pas leur rôle de le savoir. Mais il est certain que si des professionnels de la santé, y compris ceux qui



se consacrent au domaine de l'obstétrique et de la maternité, étaient interrogés, plus d'un répondraient que l'ocytocine est utilisée pendant le travail pour réguler les contractions. Sans être une fausse réponse, plusieurs conclusions peuvent être tirées :

- **Chaque fois que l'on fait référence à l'ocytocine, elle est associée à l'accouchement**, en oubliant que ses fonctions sont variées.

- **Son utilisation par administration externe est si répandue que l'on a tendance à penser que cette hormone s'utilise exclusivement de cette manière : en administration externe et pendant l'accouchement.** En conséquence de tout cela, l'ocytocine s'avère être une grande inconnue, puisque nous oublions souvent son grand potentiel et la propre capacité de la femme à la produire.

À QUOI SERT-ELLE ?

L'ocytocine est produite dans une petite partie du cerveau appelée hypothalamus et est transportée vers l'hypophyse postérieure (attachée à l'hypothalamus) pour être libérée dans le sang ou transmise à travers le système

nerveux en cas de besoin.

- **Les fonctions de cette hormone sont variées.** Elle est surtout connue pour son effet pendant l'accouchement et l'allaitement. L'ocytocine produite par la femme est libérée dans le cerveau au moment de l'accouchement et aide à établir le lien d'amour entre la mère au nouveau-né. De plus, c'est l'hormone responsable de la montée du lait. Elle a également des fonctions liées au plaisir, au calme, aux relations sociales, à la satisfaction, au stockage des nutriments, à la croissance et à la cicatrisation.

- **Chose très importante, la production et la libération de cette hormone est totalement influencée par les émotions et l'état de la femme à un moment donné.** L'ocytocine est libérée dans des états de calme et de sécurité, elle rend moins craintif, plus sociable et facilite les relations aux autres. En cas de situations de stress ou de peur et durant des occasions qui provoquent instinctivement un réflexe de « protection et de fuite », la production d'ocytocine s'arrête et a pour conséquence de limiter la production d'endorphines et d'autres neuromodulateurs qui aident à se sentir mieux et à soulager la douleur.



SA FONCTION PENDANT L'ACCOUCHEMENT

Si le processus de naissance se réalise de manière physiologique et normale (dans le cas où il n'y a pas de maladie ou d'autre pathologie), s'il n'y a pas d'obstacle, et si la femme est soutenue, elle se sentira en sécurité. Elle sera consciente de son corps et croira en sa capacité à donner naissance. Son cerveau instinctif et son système parasympathique s'activeront, l'ocytocine se produira naturellement et les endorphines seront libérées à leur tour.

• **La quantité d'ocytocine produite est propre à chaque naissance, à chaque femme et aux besoins de chaque bébé.** Le rythme et les contractions sont adéquats et cela influe sur la perception de l'accouchement par la femme, dans son évolution naturelle et dans le lien qu'elle a avec son bébé.

• **Si l'administration extérieure d'ocytocine est nécessaire, elle peut être donnée diluée dans du sérum, à l'aide d'une pompe, permettant de contrôler le rythme de la perfusion.** Mais rappelez-vous qu'après des milliers et des milliers d'années d'évolution, la plupart des femmes sont capables d'accoucher par elles-mêmes. De plus, aujourd'hui, nous

bénéficiions des avantages d'une société qui offre une grande hygiène et un excellent système de santé, qui est prête à agir, si nécessaire, devant toute complication.

• **Les craintes, les doutes, le manque d'information, le manque de mobilité et de choix pendant le travail** et, en fin de compte, tout le côté émotionnel, affectent grandement la production d'ocytocine pendant l'accouchement ou l'allaitement. Une femme qui est en train d'accoucher et qui doit se conformer à un lieu qu'elle n'apprécie pas forcément et à une mobilité réduite, qui ne ressent pas de sympathie particulière avec une équipe qui ne lui apporte pas le soutien dont elle a besoin et qui reçoit de l'ocytocine, peut être comparée à un adolescent, que l'on maintiendrait immobile aussi longtemps que possible et à qui on donnerait de l'hormone de croissance. Cela n'a pas de sens.

• **De plus en plus de professionnels et de centres de santé font attention à ces détails.** De plus en plus de sages-femmes luttent pour obtenir plus d'attention humaine. Parce que nous savons que, dans le corps, les émotions et la chimie sont extrêmement liées et tout cela, comme l'ocytocine, influence notre vie en général et en particulier lors d'un accouchement.

**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 !

#maladiesenceinte



CYSTITE : À NE PAS NÉGLIGER !

ELLE ARRIVE TOUT À COUP ET SES SYMPTÔMES SONT ÉVIDENTS. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT INTERVENIR AU PLUS TÔT POUR ÉVITER LES COMPLICATIONS.

L'infection urinaire est un trouble plutôt féminin auquel les femmes peuvent être confrontées fréquemment, surtout pendant la grossesse, lorsque les changements de l'organisme créent certaines conditions qui favorisent son apparition. La cystite est une inflammation qui affecte la vessie et parfois l'urètre, l'extrémité de l'appareil urinaire. Ce trouble est presque toujours d'origine bactérienne et, dans 80% des cas, est dû à l'Escherichia coli, une bactérie d'origine intestinale. Plus rarement, la cystite peut être causée par un champignon, comme le Candida, ou un protozoaire, comme le Trichomonas vaginalis. Leur conformation anatomique particulière rend les femmes plus sensibles à ce problème. La faible longueur de l'urètre facilite le retour des agents pathogènes vers la vessie, alors que la proximité de l'orifice urinaire du vagin et de l'anus favorise la contamination par des germes présents dans ces derniers.

MANIFESTATION

La cystite n'est pas toujours douloureuse, mais quand il y a des symptômes, ils sont sans équivoque. Les plus typiques sont la pollakiurie, le besoin fréquent de faire pipi, mais avec une petite quantité d'urine ; la dysurie, qui se manifeste par des douleurs et des brûlures lors de la miction, surtout à la fin ; l'hématurie, c'est-à-dire la présence de sang dans l'urine, qui peut être visible à l'œil nu ou au microscope lors d'une analyse d'urine ; une douleur au-dessus du pubis ou dans le bas du dos ; et parfois de la fièvre. Pour confirmer qu'il s'agit d'une cystite, il faut faire une analyse en laboratoire. Dans l'analyse d'urine, on contrôle le pH et la présence de globules rouges, de globules blancs et de nitrites, des signes qui peuvent indiquer une infection en cours. On peut aussi faire une culture d'urine, nécessaire pour déterminer le germe responsable de l'infection. Si ce dernier test est positif, il faut faire un antibiogramme afin de déterminer l'antibiotique le plus efficace contre le germe responsable.

QUELS SONT LES RISQUES ?

Si elle n'est pas traitée à temps, une infection urinaire, même si la charge bactérienne est faible, comporte des complications qui peuvent être graves. Parmi les troubles possibles pour la mère, on trouve la pyélonéphrite, une infection rénale due à la montée des micro-organismes responsables de la cystite vers les reins, ce qui peut conduire, dans les cas les plus graves, à une insuffisance rénale. Côté fœtus, les conséquences les plus graves sont une fausse-couche ou une naissance prématurée. Pour ces raisons, il faut faire une analyse d'urine tous

les mois pendant toute la grossesse, afin de détecter rapidement une éventuelle infection urinaire, même si elle est asymptomatique.

UN TRAITEMENT SPÉCIFIQUE

Une fois la cause identifiée, le traitement traditionnel sont des antibiotiques, des antifongiques ou des anti-protozoaires, selon le germe responsable. Pour que le traitement soit efficace et opérationnel, il faut prendre le médicament pendant toute la période prescrite et ne pas l'arrêter avant, même si les symptômes disparaissent, pour éviter des récurrences en raison de l'élimination incomplète de l'agent pathogène.

LES MEILLEURS ALLIÉS NATURELS

En plus de la médecine traditionnelle, pour éviter la cystite et combattre ses symptômes, si les troubles sont bénins, vous pouvez vous tourner vers des produits à base de plantes et homéopathiques, combinés avec des traitements médicamenteux, si nécessaire. Dans la phytothérapie, les remèdes naturels les plus connus sont la canneberge et la busserole. La première est surtout efficace en préventif car elle contribue à réduire le pH urinaire, ce qui empêche l'adhésion des bactéries sur les parois de la vessie. Pour une cystite en phase aiguë, mieux vaut opter pour la busserole (ou Uva Ursi), qui a une action antibactérienne. En ce qui concerne les traitements homéopathiques, ces derniers doivent être prescrits et contrôlés par un homéopathe.

5 règles pour l'éviter

Il est très important d'adopter des habitudes simples.

- **Boire beaucoup et souvent**, pour diluer la charge bactérienne présente dans l'urine.
- **Ne pas retenir l'urine pendant une longue période** et aller aux toilettes dès qu'on en a envie, pour éviter que les bactéries ne restent trop longtemps dans la vessie.
- **Lors de l'hygiène intime, nettoyer la zone de l'avant vers l'arrière**, afin d'éviter que les bactéries fécales ne soient amenées vers le vagin et, de là, n'atteignent la vessie par l'urètre.
- **Ne pas porter de vêtements trop serrés et préférer des sous-vêtements en coton blanc**. Dans la mesure du possible, éviter les tissus synthétiques, qui peuvent favoriser les irritations et la prolifération bactérienne.
- **Éviter de partager serviettes et sous-vêtements**, prématurés nés à ce stade de la grossesse le font.

#enceinteetenbonnesanté

Stop aux mauvaises habitudes

SAUTER LE PETIT DÉJEUNER, MANGER DES PLATS PRÉPARÉS QUI, BIEN QUE TRÈS PRATIQUES, CONTIENNENT DE NOMBREUX ADDITIFS ET ÉDULCORANTS... LORSQUE VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ, IL EST IMPORTANT D'AMÉLIORER VOTRE ALIMENTATION.

Une alimentation saine, variée et équilibrée. C'est la règle à suivre pendant la grossesse pour répondre aux besoins nutritionnels de la mère et du bébé qui se développe. Une règle qui n'est pas très éloignée de l'alimentation qu'il faudrait suivre normalement. L'important est d'éviter certaines erreurs.





#enceinteetenbonnesanté

MANGER POUR DEUX

La grossesse ne nécessite qu'un supplément d'énergie d'environ 300 calories par jour, ce qui n'est pas beaucoup. Pour les garantir, il n'est pas nécessaire d'exagérer sur les portions servies ou de manger pour deux. Pour avoir une idée, 300 calories est l'équivalent d'un sandwich avec 50 grammes de fromage frais. Par conséquent, mangez un peu plus, mais sans exagération, pour éviter de prendre du poids au-delà des limites souhaitables.

MANGER UN SEUL PLAT

En raison du rythme au travail pendant la journée, la femme enceinte peut opter pour un choix en apparence pratique, mais peu recommandé d'un point de vue nutritionnel : limiter le repas à un seul plat. Il est vrai que c'est une solution pratique, mais c'est une erreur, parce que dans notre tradition culinaire, l'entrée est généralement constituée de crudité, tandis que le plat principal est composé d'aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, fromage...). Renoncer à l'entrée comporte le risque de déséquilibrer l'alimentation. Pariez sur un seul plat complet : un plat qui combine l'entrée et le plat de résistance (comme, par exemple, des céréales, type blé, quinoa ou boulgour avec des légumes, lasagne ou purée), afin que votre alimentation soit complète et équilibrée.

ABANDONNER LES PÂTES, LE RIZ, LE PAIN ET LES MATIÈRES GRASSES

Conscientes qu'il ne faut pas trop prendre de poids, de nombreuses femmes enceintes mettent des barrières à leur alimentation. Sachant qu'il n'est pas nécessaire d'imposer des restrictions, ce serait aussi une erreur d'éliminer radicalement des catégories entières d'aliments considérés comme caloriques, tels que le pain, les pâtes, ou les matières grasses. En effet, il n'y a pas d'aliments responsables de la prise de poids car cela dépend toujours de la quantité ingérée, de la composition générale de l'alimentation et du mode de vie plus ou moins actif. Éliminer des groupes entiers d'aliments peut mettre





en péril la santé de l'enfant. En effet, la variété de l'alimentation est la première garantie de sa composition complète et éliminer le pain, les pâtes et les féculents signifierait renoncer à la quantité d'amidon qui, pendant la grossesse, doit représenter la majorité des calories journalières totales, c'est-à-dire 50-55%. Il en va de même pour les matières grasses qui sont une source de nutriments indispensables pour la croissance du bébé.



SAUTER LE PETIT DÉJEUNER

Les nutritionnistes le disent depuis des années : prendre un bon petit déjeuner est essentiel pour affronter la journée avec l'énergie nécessaire. Ceci est particulièrement vrai pour les femmes enceintes. Cependant, en raison d'un réveil tardif ou des nausées qui se produisent habituellement le matin, beaucoup de femmes enceintes sautent le petit déjeuner ou le transforment en collation rapide, insuffisante en quantité et en qualité. Un thé ou, pire, une tasse de café, ne peuvent pas satisfaire l'organisme et ouvrent la porte au grignotage peu nutritif (pâtisseries, sandwiches, pizzas, etc.) pendant la matinée.



S'AUTORISER TROP DE COLLATIONS

Crackers salés, olives, pain grillé... Pour apaiser la nervosité, la femme enceinte peut souvent grignoter des collations sucrées ou salées. Un comportement qui n'est pas sain en général, et encore moins pendant la grossesse, moment où le corps peut perdre le mécanisme naturel de la faim et de la satiété. Le risque est que l'alimentation soit déséquilibrée et trop calorique, accumulant les graisses sans s'en rendre compte et incluant le risque de souffrir de diabète gestationnel.

MODIFIER VOS HABITUDES

Certaines femmes enceintes excluent de leur alimentation les aliments aux goûts très prononcés, s'éloignant ainsi de leurs habitudes et adoptant un

#enceinteetenbonnesanté



type d'alimentation aux saveurs plus neutres. Par exemple, certaines enlèvent l'ail de leur alimentation parce qu'elles sont convaincues que c'est désagréable pour le bébé, tout comme l'oignon ou le poivre. Pourtant, si ces aliments ne causent pas de problèmes de digestion ou de brûlures d'estomac, il n'y a aucune raison de s'en passer. Au contraire, différentes études ont montré que les bébés de mères ayant conservé leurs habitudes alimentaires pendant la grossesse ont accepté plus tard les saveurs auxquelles ils s'étaient habitués dans le ventre. En effet, on sait que le sens du goût est actif après 4 mois de grossesse.

BOIRE DE L'ALCOOL (MÊME DE TEMPS EN TEMPS)

La science n'a plus le moindre doute : l'alcool consommé pendant la grossesse est un ennemi sûr pour

le fœtus. Chaque fois que la mère boit, l'enfant boit avec elle. À travers le placenta, l'alcool et les produits nocifs atteignent le corps du fœtus, qui n'est pas encore capable de les métaboliser efficacement, comme le font les adultes. Par conséquent, l'enfant reste exposé plus longtemps aux effets nocifs de la substance et les dommages produits par cette exposition peuvent être de différentes sortes : troubles du développement des cellules et des organes, en particulier le système nerveux, ainsi que des problèmes neurologiques, etc. Bien sûr, toutes les expositions à l'alcool dans l'utérus n'entraînent pas de graves problèmes, mais plusieurs facteurs peuvent causer des complications, comme la quantité d'alcool consommée, le type de consommation (régulière ou occasionnelle), le mois de grossesse, etc. Aujourd'hui, il est impossible de spécifier une quantité de « sécurité » qui donnerait la certitude que l'alcool ne cause pas de mal. Le plus intelligent à faire est alors



que la femme enceinte renonce complètement à la consommation d'alcool.

mesure du possible, d'éviter leur consommation, en s'adaptant à un goût moins sucré.

CONSOMMER DES ÉDULCORANTS

Il est également déconseillé d'avoir recours à des édulcorants contenant « zéro calories » pour ne pas prendre de poids. Présentes dans de nombreuses boissons allégées, ces substances ne devraient pas apparaître dans l'alimentation des femmes enceintes. Chaque personne, en conditions normales, a une quantité quotidienne maximale qui ne doit pas être dépassée mais, pendant la grossesse, il est possible que ces substances atteignent le fœtus, dont la capacité de tolérance est très différente de celle de l'organisme adulte. Dans le cas de personnes qui consomment ces édulcorants pour des problèmes de santé (tels que les diabétiques), il convient, dans la

OPTER POUR DES ALIMENTS RAPIDES À PRÉPARER

Beaucoup de femmes enceintes perdent l'envie de cuisiner, ce qui fait qu'elles se limitent toujours aux mêmes aliments, simplement parce qu'ils sont faciles à préparer. Cependant, les aliments « pratiques » sont généralement les moins sains. Par exemple, les saucisses sont une excellente solution pour un repas rapide, mais pas plus d'une ou deux fois par semaine, en raison de leur teneur excessive en gras et en sel. Il en est de même pour les fromages, dont la plupart sont riches en matières grasses. Les conserves et les plats préparés ne sont pas recommandés car ils contiennent généralement une grande quantité d'additifs pour assurer leur conservation.



DES FEMMES ENCEINTES FUMENT PENDANT LEUR GROSSESSE

Selon l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, 17,8% des femmes enceintes fument encore quotidiennement au troisième trimestre de grossesse, le taux le plus élevé d'Europe. Ce qui indique que la prévention concernant les risques pour le fœtus doit être renforcée.

Dans certains pays européens, on utilise une technique de communication afin de sensibiliser les futures mamans. Ce sont des conseils très courts et personnalisés dispensés par des sages-femmes formées par des psychologues. Si la future maman n'a aucune envie d'arrêter de fumer, le conseil se limite à une simple recommandation. Par contre, si celle-ci montre une réelle volonté de cesser de fumer, les sages-

femmes lui offrent toute une série de conseils et d'informations. Grâce à ce système, on obtient une réduction de 14% des femmes qui continuent de fumer, le double par rapport au pourcentage obtenu sur la seule volonté de la future maman.

Comment expliquer l'efficacité de cette méthode de communication ? Tout d'abord car le message est délivré au bon moment et, deuxièmement, car celui-ci est délivré par une personne empathique qui encourage la future maman.

Source :

<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/grossesse-et-tabac>

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

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

