

Année 10 - n° 104 - Novembre 2022

Bébés Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

9 MOIS DE PRISE DE POIDS

Infos clés sur les kilos de grossesse

DOULEURS DE GROSSESSE

Exercices pour les soulager

GOÛT DE BÉBÉ

L'impact de l'alimentation de la future maman

LE GRAND MOMENT

Les réponses à tous vos doutes sur l'accouchement

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | MON AVIS COMPTE : LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ? | 20 | DES EXERCICES POUR SOULAGER LES DOULEURS |
| 6 | 11 ARGUMENTS DE POIDS | 24 | SAGE-FEMME : PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE |
| 12 | GYNÉCOLOGUE : CÉSARIENNE, CE QUI A CHANGÉ | 28 | GOÛTS ALIMENTAIRES ET GROSSESSE |
| 14 | J'AI UN DOUTE... | 30 | TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ? |

#2# bebesetmamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

DEPUIS QUE VOUS ÊTES ENCEINTE, VOUS RECEVEZ DES CONSEILS DE TOUTES PARTS ? ALORS, QU'EN PENSEZ-VOUS, ILS SONT UTILES OU PAS ? CONCERNANT VOTRE PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE, RETROUVEZ DANS VOTRE MAG DES INFOS CLÉS POUR VOUS RASSURER. DES DOUTES AU SUJET DE L'ACCOUCHEMENT ? NOUS VOUS AVONS PRÉPARÉ UN GUIDE AVEC TOUTES LES RÉPONSES AUX PRÉOCCUPATIONS FRÉQUENTES.

OUI



NON

LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ?

DEPUIS QUE VOUS ÊTES MAMAN, DE NOMBREUSES PERSONNES SE SONT TRÈS CERTAINEMENT EMPRESSÉES DE VOUS CONSEILLER SUR LA FAÇON DONT PRENDRE SOIN DE VOTRE BÉBÉ. TOUS CES AVIS VOUS SONT-ILS UTILES OU PRÉFÉREZ-VOUS SUIVRE VOTRE INSTINCT ?

Oui, parce que...

... J'aime recevoir des conseils et parfois même j'en demande. Mais bien sûr, à la fin, c'est moi décide de ce que je dois faire. Par contre, je ne supporte pas les conseils de personnes qui n'ont pas d'enfant et je déteste la phrase : « Dors quand ton bébé dort », impossible !

Claire

... Je demande très souvent conseil. J'écoute et ensuite je fais le tri en gardant ce que je considère bon pour mon bébé ou pour moi. Mais je dois dire que c'est surtout vers mon père que je me tourne : il ne se trompe jamais et m'aide toujours.

Anaïs

... J'écoute tous les conseils que l'on me donne avec beaucoup d'attention. Par contre, je ne tolère pas que les gens interviennent dans ma façon d'élever mon bébé. Chaque enfant est différent et chaque maman fait du mieux qu'elle peut.

Anna

Non, parce que...

... Il y a des gens qui, au lieu de vous donner des conseils, vous imposent leur point de vue comme si c'était une vérité ; ils vous donnent la sensation d'être une mauvaise mère, juste parce que vous ne faites pas ce qu'ils disent. J'écoute les conseils, mais je me laisse toujours guider par mon instinct de mère et, en général, je ne me trompe pas.

Eve

... Je ne supporte pas que l'on me dise ce que je dois faire ; de même que je ne dis pas aux autres parents comment ils doivent éduquer leurs enfants. C'est une théorie que j'applique à tous les domaines : je me sens tout à fait libre et je vis comme je l'entends.

Clarice

... Il y a donner un conseil, et critiquer ce que l'autre fait. C'est cette dernière attitude qui me dérange le plus surtout lorsqu'elle vient de personnes qui n'ont, elles-mêmes, pas d'enfant.

Valérie

besrey® | born with love

TAKE YOUR KIDS FOR A FUN RIDE

Emmenez vos enfants
pour une balade



#kilosdegrossesse

11 ARGUMENTS DE POIDS

EST-IL IMPORTANT DE CONTRÔLER LA PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE ? COMBIEN DE KILOS PEUT-ON PRENDRE ? NOS EXPERTS RÉPONDENT À VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES À CE SUJET.



#kilosdegrossesse

1 LA PRISE DE POIDS N'EST PAS LA MÊME POUR TOUTES

Il n'y a pas de prise de poids « idéale » pendant la grossesse puisque tout dépend du poids de départ de chaque femme. En règle générale, pour un poids « normal », l'augmentation se situe entre 8 et 12 kilos. Si une femme est plutôt en sous poids lorsqu'elle tombe enceinte, elle pourra grossir un peu plus ; tandis que si elle est en surpoids, elle devra faire plus attention.

Dès la première visite, le gynécologue demande donc à la future maman de se peser afin de pouvoir évaluer grossièrement la prise de poids des neuf mois à venir.

2 LA PRISE DE POIDS EST D'ENVIRON UN KILO PAR MOIS

On a l'habitude de dire que pendant la grossesse on prend un kilo par mois. En fait, l'augmentation n'est pas si rigide et constante. Par exemple, au cours du premier trimestre, certaines mamans ne prennent pas un gramme (surtout si elles souffrent de nausées ou de vomissements, qui n'incitent pas à beaucoup manger), tandis que d'autres prennent un ou deux kilos.

Tout cela est parfaitement normal et il ne faut pas s'inquiéter car c'est surtout au deuxième trimestre que la prise de poids se fait plus évidente à raison de 1,5 à 2 kilos par mois. Cette augmentation n'est cependant pas identique pour toutes.

3 LE BESOIN EN CALORIES NE DOUBLE PAS AU COURS DES NEUF MOIS

Autrefois, on pensait que, pour assurer la bonne alimentation de son bébé, la future maman devait « manger pour deux ». On sait aujourd'hui qu'il suffit d'augmenter l'apport calorique de 300 à 400 calories par jour, passant ainsi de 2.000 calories, considéré comme la quantité moyenne pour une femme adulte, à 2.300-2.400 calories par jour. Il ne s'agit en aucun cas de bouleverser totalement les habitudes alimentaires, mais simplement de suivre une alimentation variée et équilibrée, incluant les principaux nutriments (glucides, protéines, graisses et oligo-éléments). Le meilleur modèle reste le régime méditerranéen classique.





IL EST FACILE DE PERDRE LES KILOS GAGNÉS PENDANT LA GROSSESSE

4

Si l'augmentation de poids reste dans les limites du raisonnable, la femme n'aura aucune difficulté pour récupérer son poids initial. En quelques semaines, les stocks de lipides accumulés disparaissent, le volume plasmatique diminue, il y a moins de rétention d'eau et l'utérus revient à sa taille d'origine... En bref, tout revient à la normale. L'idéal pour retrouver son poids initial est de pratiquer une activité physique modérée (sortir bébé en promenade par exemple) et d'allaiter bébé. Les femmes sont encore nombreuses à penser qu'allaiter fait grossir alors que c'est l'inverse puisque la production de lait suppose une dépense énergétique de 500 calories par jour.

IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

5

Si la future maman mange de façon équilibrée, elle n'aura aucun besoin de prendre des suppléments, en dehors de l'acide folique, qui est prescrit plusieurs mois avant la conception afin de prévenir les malformations du tube neural chez le fœtus, comme le spina bifida. En revanche, il peut arriver que des carences soient détectées dès le début de la grossesse, par exemple si la future maman est allergique au lait et aux produits laitiers : le gynécologue pourra alors lui prescrire un supplément de calcium. De même, si les analyses de sang montrent une anémie, elle devra prendre un supplément de fer. Il s'agit-là de cas bien précis et non de la norme. Quant aux acides gras Oméga-3, dont les études ont montré les bienfaits sur le développement du cerveau du fœtus, on les trouve naturellement dans les poissons, notamment les poissons gras, sans nul besoin de recourir à des suppléments.

LE FŒTUS ET LE PLACENTA N'INTERVIENNENT PAS DANS LA PRISE DE POIDS

6

Le fœtus et le placenta ne représentent qu'un tiers de la prise de poids totale. Considérant qu'à la naissance le bébé pèse environ 3 kilos et le placenta entre 300 et 500 grammes : à quoi correspond le reste de la prise de poids ? Le calcul est simple : au liquide



#kilosdegrossesse



amniotique, qui, au neuvième mois, est d'environ un demi-litre, il faut ajouter l'augmentation de volume du plasma, à savoir la partie liquide du sang qui, à la fin de la grossesse, augmente de 1,5 à 2 litres. Il faut aussi tenir compte de l'utérus, qui, dans les dernières semaines de la grossesse, peut peser jusqu'à un kilo. Trois ou quatre kilos sont constitués du tissu adipeux, que l'organisme de la future maman commence à produire dès les premiers jours de la grossesse pour assurer une réserve suffisante de lipides. À cela ajoutons le volume de tissu glandulaire mammaire qui augmente considérablement pendant la grossesse pour préparer la poitrine à produire du lait. Enfin intervient, dans une certaine mesure, le phénomène de rétention d'eau, considéré comme physiologique, en particulier en fin de grossesse.

7 UNE PRISE DE POIDS IMPORTANTE N'EST PAS SEULEMENT UN PROBLÈME ESTHÉTIQUE

Il est évident que plus l'on prend de kilos pendant la grossesse, plus il sera difficile de les perdre après la naissance. Mais le problème n'est pas simplement d'ordre esthétique : plus la future maman prend de kilos, plus elle risque de souffrir des troubles spécifiques de la grossesse comme les varices, les hémorroïdes et les douleurs de dos. Mais, au-delà de tout cela, c'est surtout la dilatation et l'accouchement qui risquent d'être compliqués et de nécessiter l'intervention de la sage-femme ou du médecin qui devront procéder à certaines manœuvres obstétriques pour permettre la naissance du bébé comme la ventouse, les forceps ou encore la césarienne. Non pas en raison de la taille de l'enfant, mais plutôt en raison du manque de souplesse de la maman et de son état de fatigue. En résumé, une future maman en surpoids intervient moins activement et supporte moins l'effort de l'accouchement. Enfin, elle est plus susceptible de souffrir de certaines maladies de la grossesse comme le diabète gestationnel, l'hypertension et la pré-éclampsie.



8 SI LA MAMAN PREND TROP DE POIDS, LE BÉBÉ SE DÉVELOPPE MOINS

Il n'y a pas de relation linéaire entre l'augmentation de poids de la mère et la croissance du fœtus, qui prend uniquement ce dont il a besoin ; le reste est absorbé par le tissu adipeux maternel. Dans certains cas cependant, le fœtus peut cesser de grandir si le placenta fonctionne mal et ne l'alimente pas correctement comme dans une pré-éclampsie ou du diabète gestationnel.

9 MÊME SI LA MÈRE PREND PEU DE POIDS, BÉBÉ GRANDIT NORMALEMENT

Certaines femmes, tout en mangeant de façon équilibrée, ont en plus la chance d'avoir un métabolisme qui ne leur fait prendre que six ou sept kilos pendant toute la grossesse. Dans ce cas, le fœtus va grandir normalement et n'aura pas de problème de poids puisqu'il disposera de tous les nutriments nécessaires. Ce n'est pas le cas des femmes qui présentent des carences alimentaires graves car elles s'alimentent mal. Dans ce cas, la croissance du fœtus court le risque d'être sensiblement ralentie.

10 ET SI LE POIDS DÉPEND DU FONCTIONNEMENT DE LA THYROÏDE...

Parfois, un surpoids ou une insuffisance de poids peuvent être dus à un mauvais fonctionnement de la thyroïde ; la grossesse peut alors être l'occasion de mettre en évidence une hypothyroïdie ou une hyperthyroïdie latente. C'est pourquoi, depuis quelques années, le contrôle des valeurs de la thyroïde fait partie des analyses de routine prévues en début de grossesse. Les éventuels déséquilibres seront alors corrigés par un traitement approprié et maintenu tout au long des neuf mois.

11 IL NE FAUT PAS SE PESER CHAQUE SEMAINE

Les facteurs influençant la variation de poids sont nombreux : certains jours, des nausées entraîneront une baisse d'appétit, une autre fois vous ferez de la rétention d'eau, etc... Se peser trop souvent peut donc facilement devenir source d'anxiété. Un contrôle mensuel du poids chez le gynécologue est largement suffisant. La prise de poids ne doit pas être une obsession, mais plutôt être suivie en faisant preuve de bon sens.

CÉSARIENNE: CE QUI A CHANGÉ

LES TECHNIQUES ET PROTOCOLES ONT CONSIDÉRABLEMENT ÉVOLUÉ CES DERNIÈRES ANNÉES CONCERNANT LA CÉSARIENNE, QUI EST DEVENUE UNE INTERVENTION PLUS PERSONNELLE ET HUMAINE.



Si les raisons qui poussent à réaliser une césarienne sont variées, la décision médicale est régie par un unique principe : cette intervention doit permettre de réduire les problèmes qui pourraient survenir en procédant à un accouchement par voie vaginale.

• **L'une des principales raisons pour lesquelles on réalise une césarienne est la**

présentation de l'enfant par le siège. C'est un sujet d'étude constant. Ainsi en février dernier, l'*American Society of Obstetrics and Gynecology* s'est penchée sur la version par manœuvre externe (VME) pour évaluer les risques qu'elle comporte pour les bébés se présentant par le siège. Cette intervention consiste en une manipulation externe sur le ventre de la femme enceinte, et par laquelle



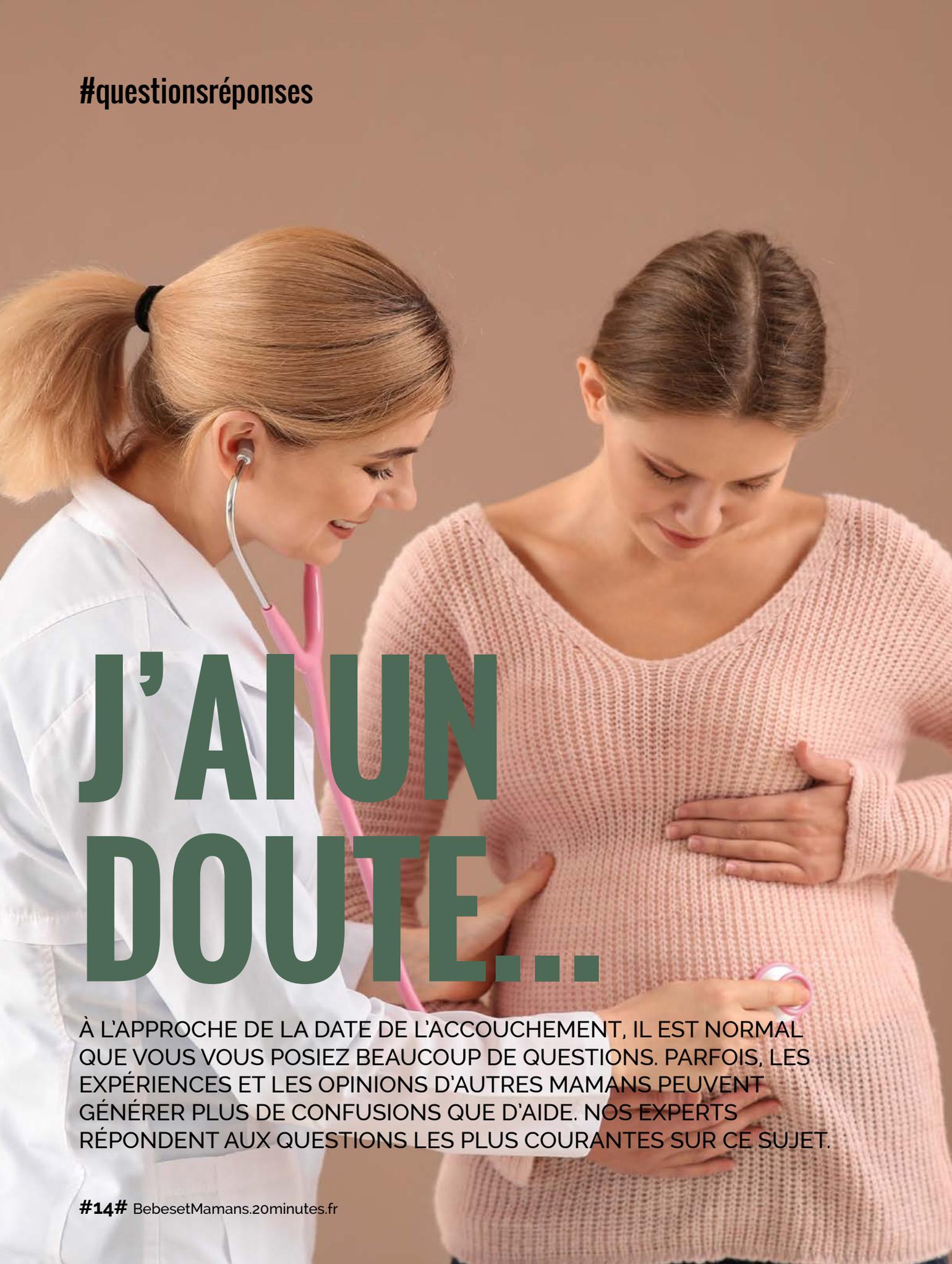
le médecin va faire tourner le bébé en le poussant par les fesses afin qu'il se présente par la tête. Lorsque la manipulation ne donne aucun résultat, il ne faut pas insister ; si elle fonctionne, on essaye de maintenir bébé dans cette position en faisant porter une sorte de gaine à la future maman.

UNE CÉSARIENNE PLUS HUMANISÉE

• L'attention portée aux patientes, la prise en charge et les techniques ont considérablement évolué ces dernières années, permettant aux femmes de rester conscientes tout au long du processus.

• Certains hôpitaux et cliniques ont mis en place des programmes plus humanisés, à savoir des protocoles où l'aspect humain et personnel est mieux pris en compte : le conjoint de la future maman peut être présent lors de l'intervention, dans des conditions spécialement conçues pour lui ; à l'ouverture de l'utérus, on sort bébé tranquillement pour le laisser réagir spontanément ; on attend quelques instants avant de couper le cordon ombilical ; enfin on place bébé peau contre peau avec sa maman afin de renforcer le lien maternel, d'améliorer la stabilité cardiopulmonaire du bébé ainsi que les niveaux de sucre dans le sang et de mieux gérer le stress post-partum.

#questionsréponses



J'AI UN DOUTE...

À L'APPROCHE DE LA DATE DE L'ACCOUCHEMENT, IL EST NORMAL QUE VOUS VOUS POSIEZ BEAUCOUP DE QUESTIONS. PARFOIS, LES EXPÉRIENCES ET LES OPINIONS D'AUTRES MAMANS PEUVENT GÉNÉRER PLUS DE CONFUSIONS QUE D'AIDE. NOS EXPERTS RÉPONDENT AUX QUESTIONS LES PLUS COURANTES SUR CE SUJET.

1 EST-IL OBLIGATOIRE DE RASER LE PUBIS ? EST-CE QUE JE PEUX REFUSER ?

Non, raser le pubis n'est pas réalisé systématiquement pour tous les accouchements. Si vous avez besoin d'une épisiotomie (incision du périnée afin de faciliter le passage du bébé) durant l'étape finale du travail, l'incision est effectuée avec une lame stérile à usage unique et uniquement dans la zone concernée. D'ailleurs, il a été démontré que raser de manière préventive le pubis peut causer des micro-lésions qui peuvent ensuite être colonisées par des bactéries. Par conséquent, la future maman peut refuser qu'on lui rase le pubis.

2 EST-CE QU'UNE PERSONNE PROCHE PEUT M'ACCOMPAGNER ?

Dans la plupart des hôpitaux, cette possibilité est prévue. La présence, lors de l'accouchement, de la mère, de la sœur ou d'une amie de la future maman apporte beaucoup de sécurité et de confiance. Toutefois, pour être sûre que l'hôpital offre cette possibilité, il est préférable de poser la question à la maternité dans laquelle vous allez accoucher.

3 EST-CE QUE L'ON PEUT RESTER ÉVEILLÉE PENDANT LA CÉSARIENNE ?

De nos jours, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à une anesthésie générale pour réaliser la césarienne, justement pour que la maman puisse prendre part à cet acte de manière totalement consciente. On utilise un type d'anesthésie qui inhibe la douleur dans la zone concernée (anesthésie péridurale ou rachianesthésie). De plus, on évite ainsi que le fœtus ne reçoive les principes actifs des produits anesthésiques avant la naissance, ce qui facilite son adaptation à la vie extra-utérine. Enfin, ce type d'anesthésie permet de ne pas altérer la relation entre la mère et le bébé, avec tous les avantages que cela comporte pour le début de l'allaitement.

4 EN CAS DE CÉSARIENNE, EST-CE QUE MON PARTENAIRE PEUT ÊTRE PRÉSENT ?

Dans la plupart des hôpitaux, la réponse est « non ». Seuls quelques-uns d'entre eux acceptent que les papas entrent dans la salle d'opération, soit pour une césarienne programmée d'avance, soit si celle-ci est décidée au dernier moment lors de l'accouchement en lui-même. Cependant, dans le cas d'une césarienne réalisée d'urgence, les choses changent : si l'on constate une souffrance fœtale qui nécessite une intervention aussi rapide que possible, le papa sera invité à attendre à l'extérieur pour ne pas gêner le personnel médical.

5 PUIS-JE MANGER OU BOIRE PENDANT LE TRAVAIL ?

En général, non. La restriction concernant la consommation de liquides et de solides pendant le travail est une routine de soins qui a pour but de limiter les risques d'aspiration gastrique si jamais il devait y avoir une opération chirurgicale sous anesthésie générale. Cependant, à l'heure actuelle, l'anesthésie générale obstétrique a cédé la place à des techniques neuro-axiales (par exemple, la péridurale) qui sont habituellement utilisées lors de l'accouchement et les césariennes. En outre, certaines directives, comme celles de l'Organisation Mondiale de la Santé, recommandent l'absorption de liquides par voie orale durant l'accouchement, ce qui conduit à reconsidérer la nécessité d'une telle restriction.



6 AU COURS DE L'ACCOUCHEMENT, EST-CE QU'IL ARRIVE DE FAIRE CACA ?

Oui, et il n'y a pas de problème, même du point de vue de l'hygiène. Pendant de nombreuses années, on a administré des produits laxatifs avant le travail afin de réduire l'expulsion de selles en pensant que cela laisserait plus de place pour la naissance du bébé. Cependant, les dernières recommandations sont de ne pas donner de produits laxatifs de manière systématique aux futures mamans. Rassurez-vous, le personnel médical n'est pas là pour vous juger, mais pour vous aider.

7 EST-IL OBLIGATOIRE DE RESTER SUR LE LIT D'ACCOUCHEMENT PENDANT LA PHASE D'EXPULSION ?

Non, ce n'est pas obligatoire, sauf si cette position est nécessaire, comme dans le cas d'une intervention pour une épisiotomie ou l'utilisation de la ventouse. Normalement, la future maman doit avoir la possibilité d'accoucher dans la position qui lui est la plus naturelle.

EST-CE QUE JE PEUX DEMANDER LA PÉRIDURALE À LA DERNIÈRE MINUTE ?

À tout moment, la future maman peut demander une péridurale. Si, durant la grossesse, il n'y a pas eu de rendez-vous préalable avec l'anesthésiste, celui-ci réalisera une évaluation sur place et demandera des tests analytiques si nécessaire. Gardez à l'esprit que tout cela retarde l'administration de la péridurale, il est donc nécessaire d'évaluer le temps restant pour la naissance car, entre la pose de la péridurale et son effet, il faut environ 30 minutes. Si le personnel médical voit que la péridurale n'aura pas le temps de faire effet avant la naissance du bébé, il vous l'indiquera et il ne vous restera plus qu'à serrer les dents.



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



9 EXISTE-T-IL UN MOYEN DE SE PRÉPARER POUR ÉVITER UNE ÉPISIOTOMIE ?

Bien qu'il n'existe pas de stratégie qui permette de réduire les traumatismes du périnée lors de l'accouchement, le contrôle de la poussée pendant l'accouchement peut parfois éviter l'apparition de déchirures au niveau du périnée. Il est recommandé ne pas réaliser systématiquement une épisiotomie lors de l'accouchement, mais seulement lorsqu'il existe un besoin clinique détecté par le personnel médical.

10 COMBIEN DE TEMPS APRÈS LA NAISSANCE EST EXPULSÉ LE PLACENTA ? EST-CE DOULOUREUX ?

Normalement, le placenta est expulsé rapidement ; on parle de « délivrance » et elle a lieu environ cinq minutes après la naissance du bébé et sans aucune douleur. Mais le temps d'attente pour la délivrance du placenta peut être comprise entre 30 et 60 minutes et dépend du jugement clinique des professionnels. Le temps d'expulsion du placenta n'est pas lié au nombre de naissances précédentes.

11 QUAND LE BÉBÉ DOIT-IL TÉTER POUR LA PREMIÈRE FOIS ?

Les dernières recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé et de l'UNICEF recommandent un contact peau contre peau entre la maman et son bébé immédiatement après la naissance, et ce pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que la maman arrive à lui donner le sein. Dans tous les hôpitaux et maternités, la maman reçoit l'aide du personnel médical pour donner le sein à son petit. S'il est nécessaire d'ausculter le bébé après la naissance, la première tétée sera retardée d'autant de temps, auquel s'ajoutera le temps nécessaire pour le laver et l'habiller. À la suite de ces différentes étapes, et si la maman se sent prête, on mettra le bébé au sein de sa maman.



LORS D'UN ACCOUCHEMENT DANS L'EAU, EST-CE QU'IL Y A UN RISQUE HYGIÉNIQUE POUR LE BÉBÉ CAR CELUI-CI ENTRE EN CONTACT AVEC UN LIQUIDE NON STÉRILE ?

Dans un accouchement par voie naturelle, il n'est pas nécessaire que l'environnement soit stérile, à la différence d'une césarienne qui, comme c'est une opération chirurgicale, doit se réaliser dans une salle d'opération stérile. Une baignoire pour la dilatation et l'accouchement contient une moyenne de 600 litres d'eau. Par conséquent, la dilution des impuretés et des petites quantités de selles qui peuvent être expulsées est si grande que cela garantit la non-dangérousité de cette pratique.

SI LA MAMAN DÉCIDE D'AVOIR RECOURS À LA PÉRIDURALE, EST-CE QUE CELA POSE PROBLÈME EN CAS DE CÉSARIENNE ?

Non, au contraire, c'est un avantage. S'il est nécessaire de recourir à une césarienne, le fait d'avoir déjà placé un cathéter péridural pour l'anesthésie est la situation idéale car, en convertissant l'analgésie en anesthésie, on réalise cette intervention en moins de temps et en parfaite condition. Lorsque le risque de césarienne est avéré, il est conseillé de placer le cathéter péridural lors de la dilatation, de manière à pouvoir réaliser la césarienne plus rapidement.

EST-IL VRAI QUE, AVEC LA PÉRIDURALE, L'UTILISATION D'UNE SONDE VÉSICALE EST SYSTÉMATIQUE ?

Absolument pas. Si la péridurale est administrée durant le travail, on n'utilise pas de sonde urinaire, à moins que la maman n'arrive pas à vider sa vessie spontanément. Le produit analgésique « n'endort » pas le fonctionnement des intestins et de la vessie, mais bloque le signal de la douleur. En revanche, la sonde est effectivement placée dans la vessie lors d'une césarienne car il s'agit d'une opération abdominale qui provoque l'inhibition du péristaltisme (qui évite les défécations spontanées). La sonde est alors maintenue jusqu'à récupération complète des organes intestinaux.

#nonauxdouleurs



Des exercices pour soulager les douleurs

SIMPLES MAIS EFFICACES, CES QUELQUES EXERCICES VOUS AIDERONT À SOULAGER LES TENSIONS ACCUMULÉES AU COURS DE LA JOURNÉE.



Un mal de dos qui vous travaille depuis des jours, des crampes qui vous réveillent à l'aube, une sensation de lourdeur dans les jambes en fin de journée : voici quelques-uns des troubles qui peuvent vous gêner au cours de votre grossesse. Généralement dus aux changements physiologiques que subit votre organisme pendant ces neuf mois, vous pouvez les soulager en réalisant quelques exercices très simples.

POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

À partir du second trimestre de grossesse, il peut arriver à la future maman d'avoir de temps en temps mal au dos. En effet, au fil des mois, le ventre prend du volume et fait pression sur les organes internes, ce qui oblige la colonne vertébrale à constamment se repositionner pour supporter le poids du corps et lui permettre de se maintenir en équilibre. Certains exercices peuvent s'avérer très utiles pour soulager les maux de dos ; il faudra néanmoins les adapter si, avant votre grossesse, vous souffriez déjà de problèmes spécifiques, tels que scoliose ou lombalgies.

- 1. Allongée sur le sol, amenez vos genoux légèrement écartés vers votre poitrine :** inspirez et expirez lentement, en essayant « d'abaisser » le centre de la respiration jusqu'à votre nombril. Vous allez peu à peu sentir que votre colonne vertébrale s'allonge et que votre dos « s'étire », tandis que la courbure excessive des dernières vertèbres s'atténue. Restez dans cette position pendant quelques minutes, puis reposez vos pieds sur le sol.
- 2. Debout, les jambes écartées et légèrement fléchies, amenez votre menton sur votre poitrine et laissez tomber vos bras en avant jusqu'à ce que vous sentiez que votre dos s'étire et se courbe légèrement.** Restez quelques instants ainsi puis commencez à avancer dans cette même position. Vous aurez l'impression de marcher comme un singe, mais l'effet est garanti !
- 3. À genoux, appuyez-vous sur une grosse balle de gymnastique en vous penchant vers l'avant.** Vous pouvez aussi utiliser trois coussins empilés ou une chaise avec un coussin sur le dessus. Posez une joue sur la balle et essayez de détendre votre nuque et vos épaules ; vous pouvez rester ainsi tout le temps que vous le souhaitez. Dans cette position, on ne ressent plus le poids du ventre, le dos est complètement détendu et la colonne vertébrale peut s'étirer, procurant un grand soulagement.

#nonauxdouleurs



POUR STIMULER LA CIRCULATION

Au fur et à mesure que la grossesse progresse, la microcirculation peut s'avérer plus difficile. Les modifications physiques (bébé grandit), mais aussi hormonales, entraînent un ralentissement du retour veineux et lymphatique qui provoque à son tour une sensation de lourdeur et de gonflement des extrémités, tant supérieures qu'inférieures. Nous vous proposons ici quelques exercices qui pourront soulager ces douleurs.

1. Assise ou allongée sur le sol, ouvrez et fermez vos mains l'une après l'autre, comme si vous vouliez dire « au revoir », en forçant un peu le mouvement, mais tout en gardant les poignets bien fermes. Répétez l'exercice dix fois. Faites de même avec les pieds, en serrant bien les orteils puis en les écartant. Répétez l'exercice dix fois.

2. Debout, placez une balle de tennis sous la plante de votre pied droit et faites-la rouler en massant soigneusement tous les points, jusqu'à ce que vous sentiez les effets du massage. Poursuivez encore pendant quelques minutes puis changez de pied. Il est important que vous vous teniez bien droite et que vous répartissiez équitablement votre poids entre le côté gauche et le côté droit du corps. Cet exercice est excellent pour activer la circulation, mais aussi pour

dormir, car la stimulation de la plante du pied équivaut à un massage complet.

3. Un exercice simple, mais très efficace, consiste à faire chaque jour une demi-heure de marche « consciente » : il s'agit de marcher lentement, en appuyant bien le pied sur le sol, en commençant par le talon et en continuant avec le reste de la plante du pied jusqu'à la pointe.

POUR DORMIR

Pendant la grossesse, le rythme du sommeil change en raison des bouleversements hormonaux qui modifient le cycle veille-sommeil et commencent à entraîner la future maman au rythme de l'allaitement et des soins qu'elle devra prodiguer à son bébé ; c'est pour cela qu'elle se réveille souvent à l'aube. Comment remédier à cette « pseudo-insomnie » ? Le premier conseil que l'on donne aux femmes enceintes est de se coucher plus tôt (le sommeil le plus profond est celui des premières heures de la nuit) et de rattraper le sommeil perdu dans la matinée ou en début d'après-midi. Avant de vous coucher, faites un bain de pieds avec de l'eau chaude et du gros sel (riche en minéraux), un excellent moyen pour se détendre et dégon-



fler les pieds enflés. Allongez-vous ensuite sur le sol, un coussin sous la nuque et les jambes en appui sur une chaise, de telle façon que le tronc, les cuisses et les jambes forment un angle de 90 degrés : vous sentirez que vos jambes « se vident » et que votre ventre se détend créant plus d'espace pour l'enfant. L'idéal est ensuite que, allongée sur le côté, votre partenaire vous fasse un massage : c'est le meilleur moyen pour faire venir le sommeil.

POUR ÉVITER LES CRAMPES

Les crampes sont des contractions musculaires douloureuses affectant principalement les mollets et qui sont dues, d'abord, à un manque de magnésium (substance dont le besoin augmente pendant la grossesse), mais aussi à un mode de vie sédentaire. Voici quelques exercices qui vous aideront à les éviter :

1. Debout, genou droit fléchi en avant, la jambe gauche est étirée vers l'arrière, le talon au sol jusqu'à ce que vous sentiez que le mollet s'étire. Basculez le poids de votre corps vers l'avant, sur la jambe droite, sans cambrer le dos. Restez quelques instants dans cette position puis répétez le mouvement avec l'autre jambe, en amenant votre pied gauche vers l'avant et

en étirant le mollet droit.

2. Dans la même position de départ, répétez l'exercice précédent, mais cette fois en soulevant légèrement le talon de la jambe tendue à l'arrière : vous remarquerez que le muscle du mollet se détend différemment.

3. Le troisième exercice correspond un peu à la démarche d'un danseur : élevez votre jambe droite vers l'avant, pointe du pied tendue tout en levant le bras gauche pour faire contre-poids, tandis que l'autre pied reste posé sur le sol, puis commencez à marcher : avancez en prenant appui sur la pointe de votre pied droit et amenez la jambe gauche vers l'avant en avançant cette fois le bras droit. Puis appuyez le talon droit sur le sol et élevez la pointe du pied gauche. Continuez à marcher ainsi, comme si vous étiez sur des ressorts, en écoutant une musique douce dont vous pourrez suivre le rythme.

4. Assise sur le sol, le dos contre le mur, les jambes droites légèrement écartées, pointe des pieds dirigée vers les genoux, en maintenant les talons en contact avec le sol. Restez dans cette position pendant quelques secondes, puis ramenez vos talons vers l'arrière, en tendant les pointes vers l'avant. Relâchez vos muscles un moment puis répétez le mouvement. Faites dix séries : vous sentirez que peu à peu, non seulement vous travaillez les mollets, mais aussi toute la jambe jusqu'à l'aîne, permettant une circulation jusqu'au bassin.

PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE

partie 1

LA GROSSESSE EST UN PROCESSUS DE GRANDS CHANGEMENTS QUI AFFECTENT NON SEULEMENT SUR LE PLAN PHYSIQUE, MAIS AUSSI PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL. LA SAGE-FEMME EST LÀ POUR ACCOMPAGNER ET SOUTENIR LA FEMME ENCEINTE ET SON PARTENAIRE DANS CETTE PÉRIODE IMPORTANTE DE LEUR VIE.



La grossesse affecte toutes les sphères de la femme, à la fois biologiques, perceptives et cognitives, mais aussi émotionnelles, personnelles, familiales, sociales, professionnelles, etc. Des études indiquent que, pendant la grossesse, la perception de la réalité, du temps, de l'espace et même de la signification des éléments quotidiens de l'environnement est modifiée. Arrivent également des conflits d'émotions : la

joie de la venue d'un nouvel enfant face à la peur de tout ce qu'implique cette arrivée ; l'étonnement du corps qui change face à l'inconfort physique ; le besoin de partager des expériences face à la perte d'une certaine intimité. Par ailleurs, l'ego de la femme s'affaiblit, ses mécanismes de défense normaux deviennent moins efficaces, et elle peut se sentir moins sûre d'elle et plus dépendante des gens autour d'elle.



QUELS FACTEURS INFLUENCENT LA PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE ?

Des études indiquent que 6 facteurs influent sur les changements psychologiques de la femme enceinte :

- 1- **Sa personnalité**, car elle marque la façon de penser et d'agir de chaque individu ;
- 2- **Les pénuries matérielles**, car la grossesse suppose une augmentation des dépenses d'énergie et que manquer de ressources pour y faire face peut générer beaucoup de stress ;
- 3- **Le manque d'affection**, car, avec les changements psychologiques, la femme a besoin de soutien pour faire son travail de construction d'identité et de rôle de mère ;
- 4- **L'environnement**, car la grossesse comporte un élément d'acceptation sociale, ce qui fait que si elle n'a pas ce soutien, cela implique une grande surcharge émotionnelle ;
- 5- **Son passé de femme**, car pour développer son identité en tant que mère et assumer ce rôle, la femme doit affronter son passé, ce qui

la rend consciente de sa propre histoire ;
6- **Et enfin son partenaire**, car c'est la personne qui, le mieux, peut la comprendre, la soutenir et l'accompagner dans cette étape.

COMMENT LA GROSSESSE AFFECTE-T-ELLE LE COUPLE ?

• **Tous les couples sont touchés par la grossesse de la femme, mais la façon dont ils réagissent dépend de multiples facteurs.** Les réactions peuvent aller depuis la fuite et la disparition à la plus grande solidarité. Dans le cas d'une grossesse voulue et désirée, le couple passe par un tourbillon d'émotions : incrédulité, joie, force physique, plénitude, insécurité, peur, surprotection, etc. Généralement, les hommes vivent les changements de leur partenaire sur la défensive et cela leur prend plus de temps pour commencer leur travail d'identité de père. C'est pour cette raison que la sage-femme enregistre les battements du cœur du bébé sur leur téléphone et qu'elle leur recommande d'aller aux échographies. La preuve de la

#rubriquesagefemme



présence de leur bébé les aide à se faire à l'idée de cette nouvelle réalité. Ensuite, il faut bien expliquer et travailler les changements à venir. Grâce à cette connaissance, on peut aborder une communication plus efficace pendant la grossesse, ce qui leur permet de profiter de ce moment, d'être heureux et de se lier avec le bébé.

QUE SONT LES COURS DE PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE ?

Les sages-femmes suivent des cours de psychologie de la grossesse, de l'accouchement, du post-partum et des situations particulières de la maternité. Il est important qu'elles aient les connaissances de base pour comprendre et développer des compétences de respect, d'écoute active, de

soutien et d'assistance aux femmes et à leurs partenaires, quelle que soit leur situation. La neuropsychologie a fourni des preuves de la façon dont l'anxiété et le stress maternel peuvent affecter le bébé in utero et l'impact qu'ils peuvent avoir sur son avenir. De son côté, l'épi-génétique a permis d'entraîner la base biologique à travers laquelle cette influence se matérialise, ce qui fait qu'on ne parle plus seulement de l'importance de l'attachement et du lien envers le bébé. Aujourd'hui, il existe une base scientifique qui permet à tous les professionnels qui travaillent autour de la maternité, l'accouchement et la parentalité d'avoir conscience de l'importance de cette période de la vie.

Retrouvez la deuxième partie de cet article dans votre mag de décembre !

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
aimer dormir & jouer

#changementsenceinte



GOÛTS ALIMENTAIRES ET GROSSESSE

DES SCIENTIFIQUES ONT MONTRÉ COMMENT LES ALIMENTS QUE LA FUTURE MAMAN ABSORBE PENDANT LA GROSSESSE INFLUENT SUR LE GOÛT DU BÉBÉ.

En 2000, des biologistes français ont démontré qu'à quatre jours de vie, le goût de 24 nouveau-nés qu'ils avaient étudiés était déjà bien défini. Les bébés dont la maman avait absorbé de l'anis pendant la grossesse montraient une attirance pour ce goût ; en revanche, ceux dont la maman n'en avait pas consommé n'appréciaient pas du tout. Voilà donc une première preuve que le goût de bébé se forme avant la naissance, suivant l'alimentation de sa maman.

LE GOÛT ÉVOLUE CEPENDANT TOUT AU LONG DE LA VIE

C'est dans le ventre de la mère que les êtres humains et autres mammifères apprennent à apprécier les premières saveurs. En 1994, les Dr Mennella et Beauchamp ont fait sentir à des volontaires le liquide amniotique de 10 femmes, dont 5 avaient ingéré de l'huile d'ail : tous ont pu les identifier. « Les saveurs des aliments absorbés par la mère passent à travers le liquide amniotique », nous explique le Dr Mennella. Dans une autre expérience, réalisée en 2001 sur des femmes ayant consommé du jus de carotte pendant leur grossesse, on a constaté, lors de l'introduction de céréales au goût de carotte dans l'alimentation de leurs bébés, que ceux-ci avaient gardé cette saveur en mémoire. Le Dr Mennella ajoute que « le cadre établi pendant la grossesse

peut persister pendant des années. Les futures mamans mangent ce qu'elles aiment et préparent ainsi leur bébé à certaines saveurs ». C'est peut-être pour cette raison que les bébés asiatiques apprécient très tôt les plats un peu épicés alors que les Occidentaux les détestent.

UN MOMENT IMPORTANT EST LA PHASE DE L'ALLAITEMENT

Le Dr Menella nous explique ainsi que « le lait s'imprègne des saveurs de l'alimentation maternelle. C'est aussi une sorte de transition entre les expériences gustatives vécues dans l'utérus et la diversification alimentaire qui va suivre ». Pour les bébés allergiques au lait de vache et qui sont nourris avec un lait en poudre de substitution à la saveur plus amère, on a constaté que, jusqu'à 5 ans, ils étaient plus tolérants à cette saveur.

Les Dr Mennella et Beauchamp insistent : « Durant toute la grossesse, la future maman passe des informations à son bébé. Le mieux est donc de manger varié, beaucoup de fruits et légumes ». À l'heure actuelle, les chercheurs étudient le délai pendant lequel le bébé soit être exposé à ces substances pour pouvoir les apprécier. Une investigation qui demandera encore de nombreuses années d'observation...

#faitesletest

TEST

EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINTE COMPREND CHAQUE JOUR LA BONNE QUANTITÉ DE VITAMINES, DE SELS MINÉRAUX, DE PROTÉINES, DE GRAISSES ET DE GLUCIDES. ET VOUS, QUELLE NOTE DONNERIEZ-VOUS À L'ALIMENTATION DE VOTRE FAMILLE ?

1 Quel type de viande et en quelle quantité consommez-vous chaque semaine ?

A > Vous préférez la viande rouge : votre enfant adore les bifteks et les steaks hachés et vous lui en faites 3 à 5 fois par semaine.

B > Vous en faites, tout au plus, 2 à 3 fois par semaine, en alternant viande rouge et viande blanche.

C > Votre enfant n'aime pas particulièrement la viande, donc vous n'en cuisinez pas tellement. Vous la remplacez par du jambon ou de la charcuterie.

2 Quelle est l'importance des fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne ?

A > Vous essayez de varier au maximum, en les présentant de différentes façons et en les proposant à tous les repas, petit-déjeuner et goûter compris.

B > Votre enfant refuse ces aliments, alors vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il mange une portion par jour de l'un ou de l'autre.

C > À la maison, vous consommez beaucoup de fruits et moins de légumes. Votre enfant atteint à peine trois portions de légumes journalières.

3 En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des féculents ?

A > Une fois.

B > 3 à 5, en ajoutant des céréales.

C > Pratiquement jamais, sauf dans de rares exceptions.

4 Beaucoup d'enfants aiment boire un verre de lait avant d'aller dormir. Que faites-vous si votre enfant vous en demande ?

A > Vous ne le lui refusez jamais : le lait c'est bon et qu'un verre de plus ne peut pas lui faire de mal.

B > S'il n'a pas bien mangé et qu'il a fait de l'activité physique, vous donnez du lait, à condition que cela ne devienne pas une habitude pour se passer du dîner.

C > Vous préférez qu'il boive un verre de lait plutôt qu'il mange un autre aliment.

5 Quelles sont les céréales les plus recommandées par les nutritionnistes aujourd'hui ?

A > Celles du petit déjeuner, sous forme de flocons.

B > Outre le blé et le riz, meilleurs dans leur version complète, les céréales telles que l'avoine, l'épeautre, l'orge, le mil, le sarrasin et le kamut prennent de plus en plus d'importance.

C > Comme d'habitude : des biscottes, des gressins, du pain et des pâtes.

6 Si votre enfant n'aime pas le poisson, que faites-vous pour l'encourager à en manger ?

A > Vous le faites frire : difficile de dire non à une sole panée.

B > Vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il accepte de manger du thon en boîte de temps en temps.

C > Vous essayez de varier le type de poisson au maximum et la manière de le préparer, allant jusqu'à le transformer en d'appétissantes boulettes ou en d'autres plats savoureux.

#faitesletest

7 Si vous avez peu de temps et que vous décidez de ne servir qu'un seul plat à table, laquelle de ces propositions trouvez-vous la plus équilibrée du point de vue nutritionnel ?

- A** > Une assiette de riz avec du poulet, accompagnée de brocoli.
- B** > Un gratin de pâtes avec une sauce à la viande.
- C** > Une pizza au jambon et au fromage.

8 Si votre enfant ne veut pas petit-déjeuner, comment réagissez-vous ?

- A** > Cela ne vous inquiète pas. De toute évidence, il n'a pas faim et il mangera en milieu de matinée.
- B** > Vous faites un pacte : vous lui donnez deux petits gâteaux qu'il grignote dans la voiture pendant que vous l'emmenez à l'école.
- C** > Vous essayez de le motiver, par exemple en préparant avec lui un gâteau la veille ou bien en mélangeant différents types de céréales et de fruits.

9 D'après vous, quelle huile vaut-il mieux utiliser pour la friture ?

- A** > De l'huile d'olive vierge.
- B** > N'importe quelle huile de graine.
- C** > De l'huile d'arachide.



10 Produits frais ou surgelés : lequel gagne dans votre panier ?

- A** > Comme vous avez peu de temps pour préparer des légumes, vous les achetez congelés.
- B** > Vous avez tendance à acheter des légumes frais, mais avant d'acheter les produits hors saison, vous achetez des légumes surgelés.
- C** > Vous achetez beaucoup de plats congelés, surtout des plats préparés, à réchauffer au micro-ondes en quelques minutes.

11 L'heure du goûter arrive. Que proposez-vous habituellement à votre enfant ?

- A** > Une barre chocolatée ou, s'il aime les aliments salés, du pop corn ou des chips.
- B** > Un sandwich au jambon.
- C** > Un yaourt aux fruits.

12 Comment se déroulent les repas durant le week-end à la maison ?

- A** > Vous mangez tous ensemble. Vous essayez d'harmoniser les repas de toute la famille, en combinant les besoins de votre enfant avec les vôtres. De plus, généralement, vous mangez à table trois fois par jour, tous ensemble, en dégustant les mêmes choses.
- B** > Votre enfant mange seul, à une heure différente du reste de la famille, avec des aliments différents. Souvent, il refuse ce que vous lui avez préparé et vous cédez à ses demandes, même si vous aviez déjà cuisiné autre chose.
- C** > Vous essayez de manger ensemble, mais vous n'y arrivez pas toujours et, dans tous les cas, votre enfant a son propre menu, puisqu'il n'accepte que certains aliments.



VOTRE SCORE

Vous obtenez 2 points pour chaque question si vous avez choisi la meilleure option, 1 point si la réponse est acceptable et aucun point si elle est incorrecte. Voici le tableau qui vous permettra de calculer votre score total, d'identifier et de lire votre profil.

QUESTION	Réponse A	Réponse B	Réponse C
1	1	2	0
2	2	0	1
3	1	2	0
4	1	2	0
5	0	2	1
6	1	0	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	0	1
10	1	2	0
11	0	1	2
12	2	0	1

De 18 à 24 points

DES POINTS EN PAGAILLE

Vous prenez bien soin de l'alimentation de votre enfant et vous avez appris à gérer l'art difficile de l'équilibre nutritionnel. Fantastique ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes et rappelez-vous qu'il est important de donner un bon exemple. En premier lieu, surveillez ce que vous mangez et variez souvent.

De 12 à 17 points

UNE PETITE RÉVISION S'IMPOSE

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous avez encore des doutes quant à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent vous amener à commettre des erreurs. Consacrez un peu plus de temps à planifier les repas et à vous informer sur les aliments les plus sains pour votre petit.

De 0 à 11 points

AU BOULOT !

Votre note en nutrition n'est pas très brillante, vous devez donc améliorer vos connaissances, afin de garantir à votre enfant une alimentation adéquate et non « plus ou moins » saine. Ne vous découragez pas : on a toujours quelque chose à apprendre. Renseignez-vous sur les aliments les plus adaptés à votre enfant et essayez d'appliquer ces connaissances sur chacun de vos menus.

Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !



CLIQUEZ ICI !

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

