

Bébé et Mamans

Année 2 - n° 13 - Octobre 2014

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

PLAISIR

LES ÉTAPES DE
L'ORGASME FÉMININ

ACCOUCHEMENT

21% DE
CÉSARIENNES

TEST

ÊTES-VOUS PRÊTE
POUR LE DEUXIÈME ?

Grossesse et Travail

Pour que ça se passe bien

Sommaire

Octobre 2014



MAMAN

CHIFFRE

21% des naissances se font par césarienne

GROSSESSE ET TRAVAIL

Les points importants si vous attendez un bébé

LES AVANTAGES DU YAOURT

Pour les grands et les petits

GYNÉCOLOGUE

Les différentes phases de l'orgasme féminin

OPINION DE MAMANS

Est-il prudent de sortir de la maternité peu après la naissance ou vaut-il mieux attendre un peu plus ?

PRÊTE POUR LE PROCHAIN ?

Faites notre test pour le savoir

RECETTE

De délicieux plats à base de riz

PEOPLE

Elles ont été mamans à plus de 40 ans

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'octobre



MOI



Ce mois-ci, quelles précautions faut-il prendre au travail quand on est enceinte, les différentes étapes de l'orgasme féminin et être maman à plus de 40 ans...



bebesetmamans.com



21%

des naissances se font par césarienne

Une étude de l'assurance maladie menée en 2011 montre que cette intervention concerne moins d'une naissance sur cinq dans les hôpitaux publics, mais que le chiffre s'élève à 30% dans le privé. Malgré les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) selon laquelle cette pratique ne devrait pas dépasser 15% des naissances, **ce taux a légèrement augmenté en France depuis la dernière Enquête Nationale Périnatale (21% en 2010 contre 20,2% en 2003)**. Les experts signalent que, assez souvent, la pratique de la césarienne n'est pas justifiée et est utilisée par commodité parce que la future maman veut accoucher rapidement et sans douleur, ou parce qu'elle souhaite que son enfant naisse à

une date précise. Il ne faut pas oublier que la césarienne est une intervention chirurgicale à part entière et qu'elle comporte des risques. **Elle ne devrait donc être pratiquée que dans des cas spécifiques, par exemple de souffrance fœtale, ou lorsqu'il y a un risque pour la mère.** On peut aussi y avoir recours lorsque l'enfant se présente par le siège ou dans une position anormale, ou encore si la mère a déjà accouché par césarienne auparavant. Toutefois, il ne s'agit, dans ces derniers cas, que d'indications globales, car il est toujours possible de tenter un accouchement vaginal si le gynécologue considère que cela est envisageable.

Source : <http://www.sante.gouv.fr/enquete-nationale-perinatale-2010.html>

Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de berceement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans



Les précautions à prendre au travail



Il est normal de se sentir plus fatiguée pendant la grossesse. Voici les précautions à prendre pour assurer votre bien-être dans le cadre de votre travail.

Que vous attendiez avec impatience votre congé maternité ou que vous soyez de celles qui préfèrent travailler jusqu'à la dernière minute, dans tous les cas, il va vous falloir prendre quelques précautions afin d'éviter le stress et le surmenage. En effet, pendant la grossesse, le corps a des besoins différents dont il faut tenir compte. Voici quelques conseils pour concilier au mieux grossesse et travail.

ATTENTION À LA POSITION

Le premier conseil est d'éviter les mauvaises postures ou de rester assise trop longtemps. Pendant la grossesse, la circulation sanguine est ralentie en raison des changements hormonaux qui favorisent la rétention d'eau et l'insuffisance veineuse. En outre, au fur et à mesure qu'il grandit, le bébé comprime les vaisseaux sanguins qui se trouvent au niveau de l'aîne, empêchant ainsi le retour du sang vers le cœur.

Voici ce qu'il faut faire :

- **Lorsque vous êtes assise, essayez de changer souvent de position** et surélevez vos jambes à l'aide d'un tabouret, afin de faciliter le flux sanguin. Levez-vous au moins toutes les heures et faites quelques pas sur la pointe des pieds pour réactiver la circulation.

- **Au cours des mois, les courbures de la colonne vertébrale se modifient pour faire de la place à l'enfant** et permettre au corps de trouver un nouvel équilibre. Les muscles abdominaux travaillent de moins en moins, à l'inverse des dorsaux qui doivent fournir plus d'efforts. C'est pour cette raison que le dos s'affaiblit, surtout si la maman mène une vie sédentaire et que les muscles ne travaillent pas.

- **Lorsque vous êtes assise, votre bassin doit toucher le dossier de la chaise et votre dos doit être droit.**



Boire suffisamment

À partir du troisième trimestre, les besoins en eau augmentent considérablement : il faut 1,5 à 2 litres d'eau de plus par jour. L'apport en liquides se fait par l'intermédiaire des boissons, mais également par l'alimentation : la plupart des aliments, notamment les légumes et les fruits frais, sont riches en liquides. Dans tous les cas, il convient de boire davantage en répartissant l'absorption des liquides sur toute la journée. Au bureau, assurez-vous d'avoir toujours une bouteille d'eau à disposition.



SOYEZ ATTENTIVE À VOTRE ALIMENTATION

Pour la pause-déjeuner, vous avez deux solutions : soit apporter votre repas, soit manger dehors.

- Si vous décidez de préparer vous-même votre repas, privilégiez les aliments riches en protéines et les légumes. Par exemple : fromage, jambon blanc, thon ou maquereau bien cuits avec des légumes grillés, des tomates, de la salade...
- Si vous mangez dehors, demandez un plat de pâtes,

par exemple, avec des légumes.

- Il est également important de ne pas manger de charcuterie, de viande saignante ni de légumes qui n'auraient pas été lavés avec soin afin de prévenir les risques de toxoplasmose, une infection qui peut entraîner de graves conséquences si elle est contractée pendant la grossesse.
- Évitez les sandwichs trop gras qui rassasient

rapidement mais n'ont pas une valeur nutritive suffisante.

- Un sandwich au thon (naturel) avec quelques feuilles de laitue assure un bon apport en glucides, protéines et graisses. Le thon est en outre un aliment riche en Oméga-3, des acides gras essentiels pour la formation des cellules nerveuses de l'enfant. Une salade de fruits, sera le complément parfait, car elle fournit des vitamines et du potassium.

Une peau et une maternité sublimées



NOUVEAU

**HUILE DE SOIN
VERGETURES**

**FAVORISE
LA PRÉVENTION
DES VERGETURES
POUR 98 %
DES FEMMES***

Mustela propose sa toute nouvelle
Huile de Soin Vergetures

Ce nouveau geste de soin
nourrit et prévient l'apparition
des vergetures en toute sécurité.

Spécifiquement conçue pour
les futures mamans, elle est composée
d'une association unique d'huiles précieuses
(Rose musquée, Baobab, Grenade)
et enrichie d'un actif naturel breveté.

Son parfum délicat et sa texture
naturellement sèche et légère
en font un nouveau rituel de beauté
pour toutes les futures mamans.

99%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

**TOLÉRANCE
MAMAN
BÉBÉ
GARANTIE**

*Amélioration de l'élasticité de la peau
et de la résistance aux étirements.
Test d'usage réalisé sous contrôle
gynécologique auprès de 42 femmes
pendant 4 semaines.

La loi est de votre côté

Du point de vue de la santé, il existe des règles précises. La loi interdit les travaux pénibles pendant la grossesse, comme de lever ou de déplacer des objets lourds. De plus, les femmes enceintes ne doivent pas travailler de nuit ou faire des heures supplémentaires. Sont également interdites les activités impliquant un contact avec des substances dangereuses ou se déroulant dans des environnements dangereux.

Si les conditions de travail présentent un risque pour la santé de la mère ou du fœtus, celle-ci peut demander un changement provisoire de poste. Si cela n'est pas possible, la mère peut bénéficier d'une suspension de contrat pour risque pendant toute la durée de la grossesse.

La durée du congé maternité est de 16 semaines, de 34 semaines si vous attendez des jumeaux, et de 26 semaines à partir du 3ème enfant.



DÉPLACEMENTS : PRUDENCE

Voyager peut s'avérer fatigant et difficile, surtout à partir du dernier trimestre, lorsque le ventre s'alourdit, et si les déplacements supposent un changement de transports en commun ou de longs trajets en voiture avec des embouteillages.

• **Si vous devez prendre le bus ou le métro, et si personne ne vous propose son siège spontanément, n'hésitez pas le réclamer.** Dans tous les cas, essayez d'avoir le ventre aussi protégé que possible, afin de prévenir tout choc. Et n'oubliez pas de toujours vous accrocher, afin de maintenir l'équilibre en cas de coup de frein brusque.

• **Si vous voyagez en voiture, mettez toujours votre ceinture de sécurité, en la plaçant sur la clavicule pour la partie du haut, et sur la crête iliaque (os de la hanche) pour la partie du bas.** Certaines marques ont conçu des dispositifs spécifiques pour femmes enceintes, qui assurent une bonne position de la ceinture et garantissent ainsi une sécurité maximale pour la maman et pour le fœtus.

Bébé et Mamans.com 

ENTREZ DANS LA SECTION **GROSSESSE** ET DÉCOUVREZ TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES NEUF MOIS DE GROSSESSE.



Bebes et Mamans boutique

<http://shop.bebesetmamans.com>

PROMOTION SPECIALE POUR LES MAMANS DE BEBES ET MAMANS!

10%

DE RÉDUCTION
SUR TOUT
LE SITE!



+ de
5.000
produits pour
votre bébé!



Profitez maintenant de l'offre avec ce code promo

HAPPY10



<http://shop.bebesetmamans.com>



Les yaourts : que des avantages !

Le yaourt est un aliment sain, nutritif et riche en ferments lactiques. Il est fortement recommandé aux femmes enceintes, pendant l'allaitement et à l'enfant, pour ses qualités nutritionnelles. Découvrez ses vertus !

BEAUCOUP DE QUALITÉS !

Le yaourt a un effet positif sur la santé.

- Favorisant le développement de la flore bactérienne intestinale, il est très utile pour prévenir diarrhée et constipation, fréquentes pendant la grossesse.
- L'acide lactique contenu dans le yaourt stimule l'action des enzymes digestives, l'absorption des minéraux (calcium, phosphore et magnésium) et l'action des vitamines, régulant ainsi le fonctionnement de l'ensemble du système digestif. Pendant la grossesse, l'augmentation des hormones modifie le système digestif de la femme et le yaourt aide à atténuer nausées et vomissements.
- Le yaourt contient les mêmes principes nutritionnels que le lait, mais il est plus digeste. Les protéines, sucres et graisses se

décomposent plus facilement et passent en plus grandes quantités dans le sang.

- Le yaourt est riche en calcium, dont la femme enceinte a besoin pour former les os et les dents du fœtus. La maman qui allaite a aussi besoin d'une dose supplémentaire de calcium, car elle en « donne » à son bébé à chaque tétée.
- En plus de contenir des vitamines A, D, E et K, le yaourt est riche en vitamines du groupe B, comme l'acide folique, qui aide à prévenir certains troubles du fœtus, comme la spina bifida.



Il est excellent pour les petits

Bien que plus digeste que le lait, le yaourt présente les mêmes risques en cas d'allergie aux protéines. Il existe cependant des laits fermentés adaptés aux jeunes enfants (de six à 24 mois) et qui permettent de couvrir leurs besoins journaliers. Ces produits ont une faible acidité, une texture très agréable au palais, améliorent la digestion et, grâce à leurs ferments spéciaux, renforcent les défenses de l'organisme. Ils sont également enrichis en fer, en vitamines et en acides gras essentiels, idéals pour la bonne croissance des enfants.

L'IMPORTANCE DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des « habitants » naturels de nos intestins, où ils assurent un précieux rôle de protection. Un aliment probiotique contient plus de micro-organismes, en particulier des bactéries, capables d'augmenter les défenses et donc le bien-être de l'organisme. Les effets bénéfiques des probiotiques sur la santé sont multiples et étroitement liés.

- Ils servent à rétablir l'équilibre des fonctions intestinales et sont particulièrement efficaces dans la prévention et le traitement des diarrhées.
- Ils aident à lutter contre de nombreuses allergies et intolérances alimentaires. Ils protègent également l'organisme des infections en général, et sont une solution à certains troubles gênants de la peau.

Les différentes étapes de l'orgasme féminin

Nous allons nous pencher dans cet article sur la physiologie de la réponse sexuelle féminine, de la phase d'excitation, en passant par l'orgasme, jusqu'à la phase de résolution.



Les comportements sexuels humains s'expriment psychologiquement et physiologiquement par des changements physiques et mentaux du corps qui produisent des altérations de l'état de conscience, ainsi que des modifications physiques très gratifiantes. L'ensemble de ces transformations s'appelle la réponse sexuelle. Elle se déroule en trois étapes que l'on pourrait résumer ainsi : l'excitation, l'orgasme et la résolution. La distinction entre les différentes phases et leur

connaissance est particulièrement utile dans l'étude clinique de certains troubles, puisque dans les processus pathologiques, les traitements psychiques ou pharmacologiques affectent de façon spécifique les différentes phases.

COMMENT NOTRE CORPS RÉAGIT-IL ?

Voici quelles sont les modifications génitales et extra-génitales qui se produisent lors de la réponse sexuelle féminine au cours de chacune des 3 phases.

LA PHASE D'EXCITATION

Cette phase est marquée par un engorgement du clitoris, une élévation des petites lèvres et une augmentation de la lubrification vaginale. Parallèlement, le vagin s'allonge, l'utérus s'élève et la partie externe du vagin se rétrécit. Lors de cette phase, les modifications extra-génitales consistent en l'érection du mamelon, l'élargissement de l'aréole mammaire, et l'augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle et de la ventilation pulmonaire. En outre, apparaît sur la peau ce que l'on appelle le phénomène de rougeur sexuelle, sur le visage, le tronc et les fesses.

LA PHASE D'ORGASME

La plate-forme orgasmique vaginale se contracte, principalement le muscle pubo-coccygien, l'anus se resserre, les muscles de l'utérus se contractent, la lubrification est intense. L'abdomen, le cou et les membres se tendent sous l'effet de spasmes musculaires, des halètements accompagnent parfois cette phase. La fréquence cardiaque et la pression artérielle atteignent un pic ; l'état de conscience augmente. L'orgasme conduit aussi à la sécrétion d'ocytocine.



LA PHASE DE RESOLUTION

La congestion pelvienne diminue, c'est une période réfractaire. La tumescence du tissu vulvaire et du tissu vaginal disparaît, la transpiration augmente, la pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent. Lors de cette phase il y a sécrétion de prolactine.

Bebes et Mamans.com

ENTREZ DANS LA SECTION
LES SPECIALISTES, ET DÉCOUVREZ
LES RÉPONSES QU'ILS ONT
DONNÉES À D'AUTRES MAMANS.



Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir
sur votre grossesse et les soins
de bébé.

Une super communauté de
mamans en France.

Les meilleurs spécialistes
répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

Rentrer à la maison dès que possible

Pensez-vous qu'il vaut mieux quitter la maternité dès que possible après l'accouchement ou qu'il est préférable de rester quelques jours en observation ? Nos mamans donnent leur avis à ce sujet.



Oui car...

... Si tout va bien et qu'il n'y a pas de problème, il vaut mieux rentrer à la maison car c'est là où on est le mieux. Surtout, s'il s'agit du deuxième. Mon fils aîné venait me voir tous les jours à la maternité, mais il m'a beaucoup manqué.

Lydie

... La nature est très sage et il faut toujours se laisser guider par son instinct. Si tout va bien dans les 12-24 premières heures alors... à la maison ! On y est bien plus à l'aise et, de toutes façon, on vous donne toutes les indications avant de partir.

Myriam

... Si vous avez la chance d'être aidée, par votre mari ou votre maman, il vaut mieux être à la maison parce que l'on s'occupera mieux de vous. Et pour les visites, c'est vous qui décidez.

Sherezade

Non car...

... À la maternité, on est plus tranquille. Outre le côté rassurant, du fait d'être en observation, ils s'occupent de tout et, pour les visites, c'est à des heures bien précises.

Stéphanie

... Après l'accouchement, on est crevée, et à la clinique, ils s'occupent de tout. Par contre, à la maison, il faut tout faire. J'ai eu deux césariennes et je suis restée cinq jours de plus à l'hôpital. J'ai vraiment apprécié parce que je n'avais même pas la force de marcher.

Noémie

... À l'hôpital, on vous apprend beaucoup de choses, surtout si c'est votre premier enfant. Cela a été mon cas. Mon fils est resté en couveuse quelques jours et les infirmières m'ont beaucoup appris sur la façon dont je devais m'occuper de lui.

Rose



COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU
COIN DES MAMANS !?

Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

CLIQUEZ ICI!

Mamans célèbres

à plus de 40 ans

Selon des études récentes, l'âge de la maternité, comme toutes les étapes de la vie, est en recul constant. Depuis 1995, le nombre de femmes ayant des enfants à quarante ans a triplé.

Salma Hayek

LA JOIE D'AVOIR UN ENFANT, ARRIVÉE AU
SOMMET DE SA CARRIÈRE

Si, à 40 ans, une femme est en bonne santé et se sent accomplie, son bébé sera « l'enfant de la plénitude » : il aura une maman équilibrée, qui aura réalisé ses rêves et ne se sentira pas frustrée. Cependant, parfois, le risque est d'attendre trop longtemps. On pense que le syndrome de « l'enfant trésor », celui qui se trouve au centre de l'attention et fait l'objet d'une surmédicalisation dès la naissance, est lié à l'augmentation des mamans primipares plus âgées. En fait, il s'agit d'un phénomène plus complexe, c'est un comportement assez commun chez les femmes qui ont un enfant « pour compenser » et sur lequel elles concentrent toutes leurs attentes et leurs aspirations.

En 2006, l'actrice Salma Hayek a succombé aux charmes du milliardaire français François-Henri Pinault, avec qui elle a eu une fille en 2007, Valentina Paloma. Après une brève séparation, le couple s'est réuni ; ils se sont même mariés deux fois : le 4 février 2009, à Paris, et le 25 avril de la même année, à Venise.





Cate Blanchett

UN AUTRE ENFANT, UN « CADEAU » DONT ON PROFITE PLEINEMENT

Rien de vraiment nouveau dans cette démarche finalement. C'est ce qui se passait déjà dans les générations précédentes, lorsqu'on avait de nombreux enfants et donc jusqu'à un âge avancé. L'arrivée d'un bébé dans une famille déjà structurée est un événement assez positif, non seulement pour les parents, plus conscients de leur rôle, mais aussi pour les frères et sœurs. En fait, le petit dernier de la famille a souvent la chance d'être accueilli par une fratrie plus âgée d'enfants ayant peu de différence d'âge les uns avec les autres.

La photo, de 2008, montre l'actrice Cate Blanchett se promenant avec son mari, le dramaturge Andrew Upton, et son troisième fils, Ignatius, arrivé après Dashiell (7 ans à l'époque) et Roman (4 ans à l'époque).

Sandra Bullock

UN SEUL ENFANT AU BON MOMENT, SANS ATTENDRE LE PRINCE CHARMANT

Prendre la décision d'avoir un enfant sans le soutien d'un compagnon est difficile. Commencer, a priori, sans père, peut signifier faire abstraction d'une figure majeure. La clé pour y parvenir est dans la sérénité de la future maman et dans l'équilibre qu'elle saura transmettre à son bébé, en ne comptant que sur elle-même. Cependant, toutes les femmes, même si elles en ont le sentiment, ne sont pas prêtes à être mère le moment venu : le danger est de considérer l'enfant comme une sorte de compensation de ses propres blessures, une bouée de sauvetage, qui donnerait un nouveau sens à la vie.

L'actrice Sandra Bullock avait entamé les démarches d'adoption de Louis Bardo, né à la Nouvelle Orléans en Janvier 2010, alors qu'elle était mariée au fabricant de motos, acteur et producteur Jesse G. James. Après son divorce soudain, l'actrice a poursuivi le processus d'adoption.



Marcia Cross

GRÂCE À L'INSÉMINATION ARTIFICIELLE, UN RÊVE DEVIENT RÉALITÉ

À partir d'un certain âge, il faut tenir compte de facteurs qui peuvent entraver le désir de maternité : baisse de la fertilité, risque de fausses-couches répétées qui peut atteindre 40% ainsi que celui des malformations fœtales qui peut aller jusqu'à 8%. 30 ans se sont écoulés depuis la puberté et les ovaires ont subi les effets du temps, des agents toxiques de l'environnement (tabac, alcool, œstrogènes, etc.) et du mode de vie. Mais aujourd'hui, la science a les moyens de résoudre nombre de situations difficiles...

Marcia Cross, Bree Van de Kamp dans la série « Desperate Housewives », a donné naissance, à 44 ans, à des jumelles, Eden et Savannah, devenant ainsi mère pour la première fois grâce à la FIV.



MEG RYAN

L'ADOPTION, UNE OPTION À L'HEURE DE LA MATURITÉ

Adopter un enfant est un acte d'amour qui arrive souvent après avoir eu des enfants biologiques à un âge plus jeune. Toutes les femmes ne décident par de recourir à la science pour devenir mamans. Pour beaucoup, le besoin de donner de l'affection ne trouve pas son fondement dans les liens biologiques. Accueillir un enfant au sein d'une famille, qui peut avoir eu des expériences de vie très dures auparavant, est l'expression d'une grande générosité et permet de lui transmettre l'équilibre atteint au fil des ans.

Après avoir eu un enfant en 1992 avec son mari de l'époque, Dennis Quaid, Meg Ryan a décidé, en 2006, d'adopter une petite fille chinoise de un an, Daisy True, alors qu'elle n'était plus en couple depuis longtemps.



Le 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!

Êtes-vous prête pour le deuxième ?

test

Aujourd'hui, décider d'avoir un autre enfant est une décision réfléchie. Faites notre test pour savoir si vous êtes prête.

1. Imaginez que vous avez un bébé dans les bras. Que ressentez-vous ?

A > Une grande émotion - Question 2.

B > Un nœud dans l'estomac - Question 3.

2. Votre compagnon est là. Que fait-il ?

A > Il regarde le bébé en souriant - Question 5.

B > Il est derrière vous et il vous enlace - Question 4.

3. Comment réagirait votre aîné en vous voyant avec le bébé ?

A > Il se ferait une place entre vos genoux - Question 5.

B > Il pousserait pour prendre sa place - Question 6.

4. Imaginez que vous regardez votre bébé. Pouvez-vous le décrire ?

A > Oui, jusqu'au moindre détail - Question 7.

B > Non, mais je le « sens » dans mes bras - Question 8.

5. Pensez : « Maintenant, j'ai deux enfants ». Vous vous imaginez...

A > Tenir un enfant par la main et l'autre dans vos bras - Question 9.

B > Tous les quatre sur le canapé en train de jouer et de vous faire des chatouilles - Question 7.

6. Vous vous imaginez pousser la poussette et vous pensez...

A > Qu'il y a trop d'obstacles dans les rues - Question 9.

B > Que vous pouvez l'utiliser aussi pour ramener les courses - Question 8.

7. Vous souvenez-vous quand votre ventre commençait à s'arrondir ? Vous vous sentiez...

A > Fièbre comme une reine - Question 10.

B > Sereine et accomplie - Question 11.





8. Écoutez votre 6ème sens et répondez sans réfléchir. Dans quelques mois ...

A > J'y réfléchirai encore - Question 12.

B > Je serai enceinte ! - Question 11.

9. Vous rendormez-vous facilement si vous vous réveillez pendant la nuit ?

A > Sans problème... - Question 10.

B > Je crois que je ne m'y ferai jamais ! - Question 12.

10. À quoi avez-vous eu le plus de mal à résister pendant votre grossesse...

A > La faim - PROFIL A

B > Le sommeil - PROFIL B

11. Les pleurs de votre bébé qui vous ont le plus marquée sont...

A > Les pleurs avant la tétée - PROFIL A

B > Les pleurs des coliques - PROFIL C

12. Comme souvenir de votre accouchement, il vous reste...

A > Tout, du début à la fin ! - PROFIL C

B > Surtout la fin, lorsque mon bébé est apparu - PROFIL B

PROFIL A : VOUS ÊTES PRÊTE

C'est comme si votre 2ème était déjà là. Vous n'avez qu'une seule idée en tête : je le veux ! Vos derniers doutes ont été balayés... Maintenant que votre décision est prise, il ne vous reste plus qu'à vous armer de patience et faire confiance à dame nature car vous savez que lorsque l'on cherche à tomber enceinte, le meilleur moyen est encore de ne pas y penser... La phrase qui vous caractérise : « Je ne pense jamais au futur. Il vient bien assez tôt... » (Albert Einstein).

PROFIL B : VOUS VOUS PRÉPAREZ

Vous avez envie d'avoir un autre enfant, vous commencez à l'imaginer et c'est déjà très important. Vous devez encore « digérer » les moments les moins agréables de la première expérience que vous ne souhaitez pas revivre. Mais il n'y a pas de raison pour que cela se répète obligatoirement ! Concentrez-vous sur l'instant présent et laissez de côté le passé. Votre devise : « Rien de grand n'a jamais été accompli sans enthousiasme » (R. W. Emerson).

PROFIL C : PAS ENCORE PRÊTE...

Vous êtes convaincue qu'avec un 2ème, vous profiteriez de ce que vous avez manqué la première fois, en raison de l'inexpérience et de l'anxiété. Cependant, lorsque vous y pensez vraiment, tous les efforts à fournir vous reviennent à l'esprit et vous refroidissent. Cela ne signifie pas que vous n'en avez pas envie, vous avez juste besoin d'encore un peu de temps. La phrase qui vous caractérise : « Tout effort est en lui-même une récompense » (W. Shakespeare).





Purée de petits-pois et riz

INGRÉDIENTS - Par portion -

75 G DE RIZ ROND
50 G DE PETITS POIS
1 CUILLÈRE À SOUPE DE BEURRE
SUCRE
SEL

PRÉPARATION

1 Cuire le riz pendant 20 min dans un grand volume d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2 Cuire les petits pois une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante salée et à laquelle on aura ajouté une pincée de sucre. Les égoutter et ajouter le beurre.

3 Passer les petits pois au moulin à légumes. Réserver.

4 Égoutter le riz. Mélanger à la purée de petits pois et servir.



Pour
toute la
famille



Salade de riz aux fèves et aux calamars

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

400 G DE RIZ BLANC	5 CUILLÈRES À SOUPE
2 CALAMARS NETTOYÉS ET AVEC LEURS TENTACULES	D'HUILE D'OLIVE
300 G DE FÈVES SURGELÉES	1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE POMME
1 SACHET DE MÂCHE	SEL
LE JUS D'UN CITRON	POIVRE

PRÉPARATION

1 Cuire les fèves surgelées dans de l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser refroidir.

2 Couper les calamars en morceaux et les faire revenir dans une poêle peu profonde, avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive.

3 Égoutter les calamars, les arroser de jus de citron et les laisser refroidir.

4 Déchirer les feuilles de mâche. Préparer la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de pomme, le sel, le poivre et l'huile restante.

5 Mélanger dans un saladier le riz, les calamars, les fèves et la mâche. Assaisonner avec la vinaigrette.

Pour
toute la
famille



Riz aux poivrons

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

350 G DE RIZ	1L BOUILLON DE LÉGUMES
1 POIVRON ROUGE	200 ML DE VIN BLANC
1 POIVRON JAUNE	HERBES AROMATIQUES
1 OIGNON	HUILE D'OLIVE
1 GOUSSE D'AIL	SEL

PRÉPARATION

1 Laver le poivron rouge et le poivron jaune. Les ouvrir, retirer les graines et les nervures blanches puis les couper en lamelles.

2 Peler l'ail et l'oignon, les hacher finement et les faire dorer à feu doux avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive.

3 Incorporer les poivrons découpés en lanières et faire cuire à feu vif pendant deux minutes. Ajouter le riz, bien mélanger et verser le vin blanc.

4 Laisser cuire en ajoutant progressivement des louches de bouillon chaud jusqu'à ce que le riz soit prêt, plus ou moins moelleux, selon le goût de chacun.

5 Saupoudrer d'herbes finement hachées. Servir chaud.



Le riz

C'est l'une des premières céréales que l'on peut offrir à l'enfant. En voici toutes les propriétés.

FICHE TECHNIQUE

Le riz est la céréale qui contient le plus d'amidon facile à assimiler. C'est aussi une importante source d'énergie et de protéines, même si elles n'ont pas une valeur nutritive élevée car de faible teneur en certains acides aminés. Pour y remédier, il suffit de compléter le riz avec des légumes secs ou de l'accompagner de viande, de poisson ou de fromage. Les autres caractéristiques du riz sont sa faible teneur en sodium et l'absence de gluten. Il contient également des quantités importantes de phosphore et de potassium, très utiles pour lutter contre la fatigue. Enfin, son action astringente modérée en fait un aliment précieux en cas de diarrhées.

LES VARIÉTÉS

- **À grains courts et ronds.** Il absorbe beaucoup d'eau pendant la cuisson ; souvent utilisé pour la paella, les soupes et les desserts.
- **Sauvage.** Gains perlé et de longueur moyenne, parfait dans les préparations de cuisson longue.
- **À grains longs.** Idéal en salade.
- **Complet.** Nettoyé, mais qui a conservé le péricarpe ; il est donc très nutritif et doux.
- **Étuvé.** Facile à préparer, car l'amidon en a été éliminé.

FICHE NUTRI-TIONNELLE

QUE CONTIENNENT 100 G DE RIZ BLANC

ÉNERGIE (KCAL) :	332
EAU (G) :	12
PROTÉINES (G) :	6,7
MAT. GRASSES (G) :	0,4
GLUCIDES (G) :	80,4
SODIUM (MG) :	5
POTASSIUM (MG) :	92
FER (MG) :	0,8
CALCIUM (MG) :	24
PHOSPHORE (MG) :	94
MAGNESIUM (MG) :	20
SELENIUM (MG) :	10

Quand l'introduire dans l'alimentation du bébé ?

Le riz est l'un des premiers aliments que l'on peut proposer au bébé au moment du sevrage. Dans un premier temps, on peut le donner sous forme de farine, de semoule ou de flocons. Contrairement au blé et à d'autres céréales, le riz ne provoque généralement pas de réaction allergique ou d'intolérance.





BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Plein d'énergie, il essaye d'échanger avec les personnes qu'il connaît et revendique une totale liberté. Vous devrez faire preuve de beaucoup d'imagination pour le tenir occupé.

C'est le mois idéal pour poser des bases, des points de référence qui l'habitueront à une certaine discipline. Vous devrez lui faire beaucoup de câlins et le guider pour qu'il surmonte son sentiment de solitude.

Il a une imagination sans limite et s'amuse à lancer des phrases qui ont le meilleur effet sur vous. Il adore jouer et aime les joutes verbales, d'autant qu'il ne se trouve pas au meilleur de sa forme physique.

Il concentre son attention sur les activités quotidiennes. Ses « imitations » renforcent l'harmonie émotionnelle qui vous uni : il reproduit les caresses et répète les messages que vous ne soupçonniez pas avoir transmis.

Mars lui donne de l'assurance dans ses mouvements : il est stable au moment de se mettre debout et va à la conquête de grands espaces. Il améliore sa manière de communiquer.

Il est distrait et s'ennuie facilement car il n'est pas en forme. En compensation, il développe le sens du toucher et montre de l'enthousiasme pour les jeux de construction ou la cuisine.

Il se montre insistant, mais de façon modérée, de sorte que vous accédez facilement à ses demandes. La dernière semaine du mois, l'opposition de Mars le rend nerveux et enclin aux affrontements.

Il veut se détacher, être le centre de l'attention et dépasser les limites (comme utiliser les couverts qu'auparavant il ne pouvait manipuler). Il observe les choses qui l'entourent et apprécie la compagnie.

Protégé par plusieurs planètes, il exprime sa force, sa gaieté et sa sympathie. Il se montre décidé et concentré sur ce qu'il veut. Il accepte de nouvelles règles et comprend le concept du « à nous ».

Il cherche des bras où se réfugier et des mots d'encouragement. À partir du 23, il s'ouvre et affronte les refus et les échecs avec courage. Il ne se laisse pas abattre par la frustration et s'exprime de manière décidée.

Il se montre curieux, a envie d'écrire et de gribouiller. Si vous lui donnez une boîte pour ranger ses jouets, il le prendra comme une tâche importante. Embrassez-le souvent.

Il navigue entre des émotions océaniques, il envahit l'espace et le temps avec beaucoup d'énergie, participant activement à des expériences intenses. Il change rapidement les fonctions des objets.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



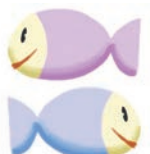
SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

