

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

ACCOUCHEMENT

CE QUI SE PASSE DANS
LES HEURES QUI SUIVENT
LA NAISSANCE !

GROSSESSE

5 EXERCICES
À FAIRE
LE MATIN

SAGE-FEMME

LE CONTACT
PEAU À PEAU

Évolution de la grossesse

Réponse aux questions les plus courantes



Sommaire

Octobre 2015



MAMAN

VOTRE ACCOUCHEMENT

Prête à recommencer ? Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent !

EN FORME AVEC UN GROS VENTRE

5 exercices pour bien commencer la journée !

QUESTIONS SUR LA GROSSESSE

Réponses aux questions les plus fréquentes

ACCOUCHEMENT

Les soins de maman et bébé dans les heures qui suivent la naissance

DES CHEVEUX FORTS ET SAINS

Nos conseils

BIBERON

Connaître les différentes caractéristiques

GYNÉCO

Allaitement : problèmes et solutions

SAGE-FEMME

Le contact peau à peau



CHIFFRE

25% des femmes enceintes ont des envies

CHIFFRE

70% des bébés travailleront dans un emploi qui n'existe pas encore

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'octobre



IMOI



Nous répondons à vos questions sur la grossesse, nous vous proposons 5 exercices pour être en forme et nous vous expliquons ce qui se passe dans les heures qui suivent l'accouchement.



bebesetmamans.com

On remet ça ?

Certaines affirment qu'elles sont prêtes à accoucher de nouveau de la même façon, tandis que d'autres ne veulent même pas en entendre parler. Et vous ? Seriez-vous prête à recommencer ?



Oui car...

... Mes accouchements ont été très rapides : le premier a duré un peu plus d'une heure et demie et j'ai vraiment eu mal pendant une demi-heure ; quant au second, il n'a duré que 50 min et je n'ai ressenti qu'un peu d'inconfort.

Hélène

... Le travail a duré 10 heures, dont 5 heures avec la péridurale. Les médecins voulaient utiliser les ventouses, mais cela n'a pas été nécessaire puisque bébé est sorti en 2 min avec la poussée. Si je devais avoir un autre bébé, ce serait sans péridurale ; je l'ai demandée parce que je me sentais épuisée, mais ça ne vaut pas la peine.

Nérea

... Mon premier accouchement a été merveilleux : rapide, sans douleur, absolument magnifique .

Marie-Jeane

... Ça a été fantastique. Les médecins me l'ont provoqué à 38 sem parce que je perdais du poids. Un infirmier m'a aidée à pousser car bébé ne voulait pas sortir, mais tout s'est très bien passé.

Andrea

Non car...

... Pour mon deuxième enfant, j'ai accouché par voies naturelles. La douleur fut très intense, je pensais que j'allais mourir, d'ailleurs, j'étais sur le point de m'évanouir : je poussais, mais mon bébé ne voulait pas sortir. Ce fut vraiment très difficile et j'étais épuisée. Je ne le referai sous aucun prétexte.

Valérie

... Mon accouchement a été très long (24 heures) et très douloureux. Après m'avoir fait une péridurale et posé une perfusion, les médecins ont finalement pris la décision de procéder à une césarienne. Je n'ai vu mon enfant qu'au bout de trois heures et les premières semaines du post-partum ont été pour moi épouvantables.

Mathilde

... Mon accouchement a été horrible . Le travail a duré 12 heures et les médecins ont dû avoir recours aux forceps. L'expulsion a été très douloureuse malgré la péridurale. Heureusement, mon bébé est né en parfaite santé.

Mel

BABYBJÖRN®



Transat Balance Soft
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.

5 exercices pour bien commencer la journée

Que diriez-vous d'un peu d'exercice pour réveiller votre corps et être pleine d'énergie de bon matin ?

Dans le lit, étirez-vous doucement

Au réveil, commencez par un étirement général pour aider votre corps à sortir de l'état de léthargie dans lequel il se trouve : étirez vos doigts et vos orteils, faites quelques moulinets avec vos chevilles et vos poignets, bâillez et soulevez votre bassin. Étirez ensuite vos bras vers le haut, et vos jambes vers le bas, en allongeant au maximum la colonne vertébrale et les muscles des bras et des jambes. Puis, toujours allongée, placez une main derrière un genou et approchez-le de votre poitrine ou de votre épaule, suivant le volume de votre ventre.



2



Comme un chat...

Allongée sur le dos, mettez-vous progressivement sur le côté puis à quatre pattes, toujours sur le lit, les genoux légèrement écartés, les bras tendus et séparés de la largeur des épaules. En inspirant, levez la tête, regardez devant vous et creusez le dos en approchant votre ventre du matelas ; en expirant, baissez la tête, approchez le menton de votre poitrine et arrondissez votre dos. Ce mouvement est excellent pour étirer toute la colonne et notamment les lombaires, en plus la position à 4 pattes permet de détendre les muscles du plancher pelvien. Abaissez ensuite le bassin vers les talons en gardant les bras tendus vers l'avant, pour bien étirer votre dos, puis ramenez le buste à sa position initiale.

3

Étirez le cou, les bras...

Asseyez-vous sur le bord du lit, les pieds bien à plat au sol. Penchez votre tête vers la gauche, en regardant droit devant vous, puis prenez votre poignet droit dans votre main gauche en étirez le bras droit. Maintenez la tension pendant 15 secondes, puis changez de côté et recommencez. Ensuite, étirez les bras devant vous ; avec votre main gauche, prenez votre coude droit et ramenez le bras droit vers votre épaule gauche. Maintenez 15 secondes puis répétez avec l'autre bras. Enfin, les bras toujours tendus devant vous à hauteur des épaules, croisez vos doigts, tournez les paumes des mains vers l'extérieur et étirez vers l'avant.



4

... et la colonne

Maintenant, installez-vous debout, les jambes un peu écartées (de la largeur des épaules), les pieds parallèles et les genoux légèrement fléchis. Penchez votre buste vers l'avant, les bras relâchés, jusqu'à ce que vous sentiez que l'arrière des cuisses, les fesses et le bas du dos s'étirent.

Si vous le pouvez, faites quelques pas, de préférence pieds nus pour bien sentir le sol. Vous pouvez imaginer que vous êtes dans une prairie et que vous cueillez une fleur à chaque pas en étendant le bras droit lorsque vous avancez le pied gauche et inversement. Enfin, relevez-vous lentement, en gardant la tête inclinée et les bras détendus.

5

Renforcez le périnée

Debout, les jambes écartées et les pointes des pieds orientées vers l'extérieur, inspirez en élevant les bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules. Puis expirez en abaissant les bras et en pliant les genoux autant que vous le pouvez, si vous y parvenez jusqu'à être accroupie. Relevez-vous, le dos droit et en regardant droit devant vous. Au début, vous pouvez vous aider en vous asseyant sur un tabouret bas (environ 30 centimètres de hauteur) que vous enlèverez par la suite. Répétez la séquence cinq fois. Cet exercice est très efficace pour renforcer les muscles des jambes et étirer les muscles du périnée.



Il y a tant de questions !

Toutes les futures mamans se posent des milliers de questions pendant la grossesse et c'est bien naturel ! Alors pour que vous soyez parfaitement préparées, voici les réponses à quelques-unes de vos principales interrogations.



QUESTIONS ET RÉPONSES

C'est ma première grossesse et, depuis quelques semaines, je remarque que je perds un peu de lait. Que se passe-t-il exactement ?

Il s'agit d'un phénomène totalement physiologique, lié à la production d'hormones au début de la grossesse : œstrogènes, progestérone, prolactine, ocytocine et relaxine. Cette dernière, présente en permanence dans l'organisme féminin, augmente cependant de façon telle pendant la grossesse qu'elle peut entraîner, aux alentours du 4ème ou du 5ème mois, la production, de façon totalement indolore, d'un liquide appelé colostrum. Pourquoi ? Les femmes sont biologiquement prédisposées à allaiter et produisent donc, pendant les 9 mois de la grossesse, des hormones spécifiques qui ne donnent cependant pas forcément lieu à des pertes de colostrum.

- **La sécrétion de colostrum peut se poursuivre tout le long de la grossesse**, mais augmente dans tous les cas très sensiblement à partir de l'accouchement. Les experts recommandent d'ailleurs de mettre immédiatement le bébé au sein, dans la salle même de l'accouchement, au plus tard dans les 3 à 6 heures qui suivent la naissance, afin d'encourager encore la production de colostrum, jusqu'au moment de la première montée de lait qui aura lieu quelques jours plus tard.

Faut-il prendre certaines précautions quand on fait l'amour pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, l'activité sexuelle doit rester quelque chose de naturel et de physiologique ; elle permet en outre, durant toute cette période, d'entretenir la relation de couple. Il s'agira simplement, lorsque le ventre de la maman deviendra trop important, de trouver une position plus confortable, qui convienne aux deux partenaires. Dans tous les cas, il faut savoir que les relations sexuelles ne compromettent aucunement la santé du bébé, qui est protégé par le sac et le liquide amniotique.

- **L'activité sexuelle n'est contre-indiquée que dans certains cas bien précis**, par exemple en cas de malformation congénitale du vagin ou d'infections (*candida* ou *trichomonas*) qui devront être diagnostiquées et traitées. Les contre-indications dues à des pathologies spécifiques de la grossesse sont rares.





La césarienne est-elle inévitable si mon bébé se présente par le siège ?

Lorsque le fœtus est positionné de façon anormale (c'est-à-dire qu'il n'est pas en position céphalique) on a habituellement recours à la césarienne.

- **Le principal problème lorsque le fœtus se présente par le siège** est que, sa tête étant la dernière partie du corps à sortir, si le cordon ombilical qui relie bébé à sa maman reste coincé entre le bassin de celle-ci et le crâne de l'enfant, on encourt le risque d'une importante détresse fœtale ; d'où le recours quasi systématique à la césarienne.
- **Si vous tenez absolument à éviter la césarienne, n'hésitez pas à en parler avec votre gynécologue et avec la sage-femme** : ils vous aideront à bien évaluer la situation et les risques de complications, après quoi il vous sera toujours possible de faire appel à un professionnel qui pourra tenter une intervention manuelle pour faire changer bébé de position avant la naissance.

J'attends des jumeaux. Quels sont les risques d'un accouchement par voie vaginale ?

En général, en cas de grossesse gémellaire, l'un des deux bébés se présentant toujours par le siège, on conseille la césarienne. Certes, le premier pourrait naître naturellement, mais comme il faudrait, de toute façon, procéder à une intervention juste après pour faire sortir le second, les médecins préfèrent engager une césarienne sans même attendre la dilatation.

- **Il est, dans tous les cas, assez rare qu'une grossesse gémellaire arrive à terme.** Que la césarienne soit programmée ou que la dilatation ait déjà commencé, il est souhaitable que la naissance ait lieu dans un centre hospitalier disposant d'un département d'obstétrique et de gynécologie ainsi que d'une unité néonatale prêts à gérer les éventuelles complications.
- **Il existe cependant des cas d'accouchements naturels à terme pour des grossesses gémellaires...**

C'est devant la collection
automne-hiver
que j'ai décidé d'arrêter
la pilule.

*Offre non cumulable avec les promotions et autres bons de réduction, valable du 27/08/15 au 30/10/15

ENVIE *de* FRAISE

paris

10€ offerts dès 100€ d'achats
code : ENJOY10

Je suis dans les premières semaines de ma grossesse et je ressens déjà de légères contractions. À quel moment dois-je consulter le médecin ?

Au début de la grossesse, entre les cinq et neuf premières semaines, la future maman peut ressentir des sortes de douleurs menstruelles. Il s'agit en fait de contractions utérines qui, dans la plupart des cas, servent à favoriser la nidification de l'ovocyte.

- En revanche, il est indispensable de consulter le médecin en cas de pertes de sang. Même si elles ne sont pas nécessairement le signe d'un problème (elles peuvent être dues à la nidification de l'œuf) il vaut toujours mieux pouvoir les évaluer.
- Un autre symptôme du début de la grossesse, et comparable à la menstruation, est la tension et le gonflement de la poitrine ; dans ce cas cependant, les seins vont rester gonflés et vont devenir plus sensibles au cours des mois qui suivent.



J'ai peur de souffrir lors de l'accouchement. Quels sont les moyens les plus efficaces pour atténuer la douleur ?

La présence de la sage-femme pendant le travail peut rassurer la future maman et l'aider à mieux contrôler la douleur.

- Il existe également des méthodes naturelles, non médicalisées, qui permettent de mieux affronter la douleur : marcher, s'installer dans des positions spécifiques, être dans l'eau, utiliser certains objets comme un ballon ou un tabouret.
- Bien sûr, vous pouvez aussi demander une anesthésie péridurale : il s'agira alors d'un accouchement par voies naturelles, mais médicalisé, puisque l'on vous placera un cathéter et que l'on contrôlera les contractions ainsi que la fréquence cardiaque de votre bébé. La phase de dilatation sera aussi un peu plus longue. Il faut savoir en outre que chaque femme perçoit différemment les effets de l'anesthésie péridurale.
- Dans tous les cas, il est toujours possible de démarrer le travail en essayant les techniques naturelles de contrôle de la douleur. Il sera toujours temps, par la suite, de recourir à une anesthésie péridurale.

BebesMamans.com 

ENTREZ DANS LA SECTION GROSSESSE, ET DÉCOUVREZ TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT.

A laptop displaying the BebesMamans.com website. The website content is visible on the screen, including a search bar and various articles or sections related to pregnancy and childbirth.



LES PREMIERS JOURS

Tout ce dont vous aurez
besoin et (surtout) envie !

vertbaudet.fr



DOUDOU & KITS

Jolis et pratiques !



-25%

pour toute 1^{ère} commande*

&

LA LIVRAISON
OFFERTE
avec le code

4948

* voir conditions sur vertbaudet.fr



MEUBLES & DECO...

puéri & linge de lit
tout mimi !



COLLECTION PREMA

spéciale (tout) petits...



Après l'accouchement...

Qu'il est magique ce moment où maman et bébé font connaissance ! Alors que médecins et infirmières leur apportent les premiers soins, ils se découvrent enfin...

Si les cours de préparation permettent aux femmes d'être parfaitement informées sur les différentes étapes de la grossesse et de l'accouchement (les contrôles, les éventuelles interventions médicales, les différentes façons d'accoucher, etc...), en revanche, il est plus rare que l'on parle de ce qui se passe pendant les heures qui suivent la naissance et les quelques jours à la maternité avant le retour à la maison.

BÉBÉ...

Quelques minutes après la naissance, la sage-femme s'assure de la santé du bébé : rythme cardiaque, pulsation du cordon ombilical, couleur de la peau, tonus musculaire et respiration. C'est ce que l'on appelle le score *Apgar*, du nom du médecin américain qui l'inventa en 1952. Puis on coupe le cordon ombilical. L'OMS recommande un clampage tardif du cordon pour permettre au bébé de recevoir des globules rouges, riches en fer, en provenance du placenta. Si bébé présente des difficultés à expulser le liquide et les mucosités contenues dans ses voies respiratoires, la sage-femme pourra l'aider avec une sonde souple et mince.



UNE HEURE APRÈS

... MAMAN

Une fois bébé sorti, la maman doit expulser le placenta. Dans les 10 ou 15 minutes qui suivent la naissance, elle ressent de nouvelles contractions qui vont entraîner son décollement et son expulsion. La sage-femme l'examine pour s'assurer qu'il est entier et qu'aucun fragment n'est resté dans la cavité utérine ; si c'est le cas, elle retire manuellement ce qui n'a pas été évacué. Elle examine et nettoie ensuite la cavité utérine puis suture, le cas échéant et sous sédation, l'épisiotomie. Une fois le placenta expulsé, l'utérus se contracte et prend une forme sphérique (le globe de sécurité utérin) permettant ainsi l'occlusion des vaisseaux sanguins et donc le contrôle de l'hémorragie.





BÉBÉ...

Après avoir laissé bébé sur le ventre de sa maman pendant quelques instants, la sage-femme le reprend pour le laver, en collaboration avec le papa. Elle en profite également pour le peser, le mesurer et contrôler ses réflexes afin de s'assurer qu'il n'y a aucun problème d'ordre neurologique. Puis c'est au tour du pédiatre d'examiner l'enfant en commençant par la manœuvre d'Ortolani : bébé sur le dos, le médecin soulève ses jambes, les écarte et leur applique un léger mouvement de rotation pour s'assurer qu'il n'y a aucune luxation de la hanche. Après quoi il lui administre, par voie intramusculaire, une dose de vitamine K, pour prévenir les risques d'hémorragie, et un collyre antibiotique pour éviter l'infection due au contact avec des bactéries pathogènes présentes dans les muqueuses de la voie vaginale.



DANS LES DEUX HEURES

... MAMAN

Dans sa chambre, la nouvelle maman est gardée en observation pendant quelques heures. Le gynécologue contrôle régulièrement son état de santé général, prend sa tension et vérifie le tonus musculaire de l'utérus par palpation de l'abdomen. Sauf saignements anormaux, il ne procède à aucune exploration vaginale. Si le pédiatre considère qu'il est en bonne santé et ne nécessite pas un séjour en couveuse, bébé est amené à sa maman qui, avec l'aide de la puéricultrice, va pouvoir l'allaiter.



VOTRE BÉBÉ EST LE PLUS BEAU ? MONTREZ-LE !

Annoncez son arrivée avec un faire-part qui lui ressemble !



Profitez de **10€ OFFERTS** avec le code **BBM9** sur :

↪ WWW.PLANET-CARDS.COM ↪



Livraison est OFFERTE



Fabrication dans LA JOURNÉE



Fabriqué en FRANCE



Les enveloppes OFFERTES



+ de 5000 MODÈLES



AU BOUT DE 48 HEURES

... MAMAN

On examine la jeune maman plusieurs fois par jour ; il s'agit en général d'une auscultation rapide : pression artérielle, contrôle des pertes de sang et état de contraction de l'utérus. En cas de suspicion d'anémie, on procède à une prise de sang pour analyse. On contrôle également la poitrine pour surveiller la montée de lait.



BÉBÉ...

Pour un accouchement par voie basse, la durée moyenne du séjour à l'hôpital est d'environ 3 jours. Le contact continu entre la maman et son bébé est très important dans les premiers jours car il permet d'établir une relation de confiance et de commencer l'allaitement dans les meilleures conditions. Ce n'est cependant pas une obligation : la maman doit décider elle-même ce qui lui convient, sans se sentir influencée. Le pédiatre examine le bébé, au-moins une fois par 24 heures, et le pèse pour évaluer la perte physiologique de poids.

QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE CÉSARIENNE ?

- **Dès la naissance, la sage-femme examine le bébé** et, à l'aide d'une petite sonde, aspire le liquide présent dans les voies respiratoires.
- **Ensuite, le gynécologue termine l'intervention** en procédant à l'extraction du placenta.
- **Après une anesthésie**, la récupération complète de la partie inférieure du corps a lieu

6 ou 7 heures après la dernière injection de liquide anesthésique. La jeune maman reste cependant allongée 24 h, le temps pour elle de se reposer et de récupérer de l'intervention. Le jour suivant, elle peut se lever avec un peu d'aide. Rien n'empêche de mettre bébé au sein alors que la maman est encore au lit. En l'absence de saignements

ou de signes d'infection, on peut laisser pendant 2 ou 3 jours le pansement posé lors de l'intervention sur la zone d'incision. Les points de suture se résorbent tout seuls, il n'est pas nécessaire de les retirer.

- **En cas de césarienne**, le séjour à l'hôpital est habituellement de 5 jours.



AVANT LA SORTIE



BÉBÉ...

La période de convalescence terminée, si bébé et maman se portent bien, ils peuvent rentrer à la maison. Avant de partir, on prélève à bébé, sur le talon, un petit échantillon de sang. Ce test permet de diagnostiquer très tôt certaines maladies rares, mais très graves comme la fibrose kystique ou l'hypothyroïdie congénitale qui doivent être traitées très précocement pour éviter de graves dommages.

... MAMAN

Le médecin examine une dernière fois la maman avant de la laisser rentrer chez elle ; il s'assure ainsi que la cicatrisation se fait correctement et que les pertes de sang sont normales. Si tout va bien, l'auscultation suivante aura lieu à la fin du post-partum, soit environ un mois après l'accouchement.

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!

CHEVEUX: problèmes

La chute des cheveux peut s'accroître après l'accouchement. Voici quelques conseils pour renforcer vos cheveux et faire en sorte qu'ils redeviennent sains et brillants.

SPLENDIDES PENDANT LA GROSSESSE

Les neuf mois de grossesse sont comme un traitement de beauté pour les cheveux : ils poussent plus que d'habitude et sont plus épais et plus lumineux.

- Cela est dû aux taux d'œstrogènes qui augmentent de façon spectaculaire. Ces hormones intensifient le renouvellement des cellules du cuir chevelu et améliorent la circulation sanguine ; elles réduisent également la sécrétion de sébum, ce qui aide quand on a les cheveux gras...



APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Après la grossesse, les niveaux d'œstrogènes diminuent soudainement ; les cheveux perdent leur vitalité et vous en perdez plus que d'habitude.

- Trois mois après l'accouchement, lorsque la réduction du taux d'œstrogènes se fait sentir, les cheveux tombent plus, ce que les experts appellent le *telogen effluvium*, un processus naturel caractérisé par un renouvellement, et donc une chute de cheveux, plus intense que d'habitude.



et solutions



ÉVALUER LA SITUATION CALMEMENT

Il est tout à fait normal de perdre 60 à 100 cheveux par jour : c'est un signe que le cycle de vie des cheveux est toujours actif.

• **Cependant, il faut prendre RDV chez le dermatologue si, après la grossesse, les cheveux sont plus fins et ont perdu du volume**, si les cheveux que vous perdez ne sont pas de la même longueur et si, au niveau de la raie, vous distinguez le cuir chevelu. Ces changements pourraient être dus à une carence en fer, un trouble fréquent après l'accouchement.



QUE FAUT-IL FAIRE ?

- **Régime alimentaire** : les fruits et légumes sont incontournables (ils apportent vitamines et minéraux), tout comme la viande, le poisson, les œufs, les légumes secs et les légumes à feuilles vertes, qui contiennent de la cystine, un acide aminé qui fait partie de la kératine.
- **Relaxation** : essayez d'éviter les situations stressantes.
- **Soin** : utilisez des produits pour la croissance des cheveux, riches en vitamines, acides aminés et extraits de plantes.



C'est l'heure du bib !

En plastique ou en verre, ergonomique ou anti-coliques... voici tout ce que vous devez savoir sur les biberons et comment choisir le plus adapté à votre bébé.

LE MATÉRIAU

Les biberons pour nourrissons sont soit en verre thermorésistant, soit en plastique incassable.

Pendant les premiers mois de l'allaitement, les jeunes mamans préfèrent souvent utiliser du verre, plus facile à nettoyer et donc de meilleure hygiène. À partir de 4 ou 6 mois, le biberon en plastique est plus léger d'utilisation. Les deux résistent aux changements de température et peuvent être chauffés et stérilisés. Les biberons en verre n'absorbent pas les odeurs ; le plastique, quant à lui est incassable.

Le 1er juin 2011, l'Union Européenne a interdit l'importation et la commercialisation de biberons à base de bisphénol A, une substance entrant dans la fabrication des plastiques à usage alimentaire comme le polycarbonate.

Conseils d'utilisation

1 Lavez à l'eau et au savon les différentes parties du biberon, après chaque usage et avant stérilisation.

2 Contrôlez régulièrement l'état de la tétine et changez-la au moindre signe de détérioration ou de fragilité.

3 Vérifiez toujours la température du lait avant de donner le biberon à votre bébé.

4 L'usage du biberon de manière continue et prolongée peut entraîner des troubles comme des caries.

5 Le biberon doit être personnel et individuel : chaque enfant doit avoir le sien propre.

6 Ne laissez pas l'enfant utiliser la tétine comme une sucette.

Photo: Suavinex

LA TÉTINE

Dans sa forme comme dans sa texture, elle doit donner la sensation du mamelon du sein maternel ; elle peut être en caoutchouc, en latex ou en silicone. Ces dernières sont transparentes, souples, et durent plus longtemps ; elles ne sont pas poreuses, n'absorbent pas les odeurs, ne retiennent pas le goût et ne se déforment pas. La tétine peut être anatomique (arrondie) ou physiologique, c'est-à-dire asymétrique avec une partie arrondie s'adaptant parfaitement au palais de l'enfant et une autre partie plate en contact avec la langue. Elle peut aussi être munie d'un seul ou de plusieurs orifices permettant ainsi de réguler la vitesse de débit.

Ce qu'il faut savoir

- ① Le couvercle doit être parfaitement hermétique pour pouvoir transporter le biberon en toute sécurité.
- ② La tétine doit être en caoutchouc ou en silicone, anatomique ou physiologique.
- ③ La valve anti-colique peut être placée à la base de la tétine ou dans le fond du biberon.
- ④ Certains modèles possèdent un disque d'étanchéité pour garder le biberon plus hermétique.
- ⑤ Certains biberons ont une ouverture plus large pour en faciliter le remplissage.
- ⑥ De nombreux modèles ont une forme ergonomique qui permet de mieux saisir le biberon.
- ⑦ Pour faciliter le nettoyage du biberon, il existe des modèles avec un fond extractible en demi-lune.



Photo: NUK

Quand il y a un problème

Certains troubles viennent parfois compliquer l'allaitement. Comment les soulager et les traiter pour continuer à allaiter tranquillement bébé ?



Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour le bébé qu'il faudrait nourrir ainsi et en exclusivité pendant au moins les six premiers mois. Malheureusement, certains troubles entravent parfois le bon fonctionnement de l'allaitement maternel. Voici les principaux.

- **L'engorgement mammaire** : le nourrisson ne tétant pas suffisamment, le lait ne s'écoule plus de façon assez fluide. Cela arrive souvent lorsque la maman complète le repas de bébé par du lait en poudre. Afin de désengorger la poitrine et ne pas bloquer la production de lait, la maman devra tirer son lait, ce qui permettra également à bébé de prendre le sein plus facilement. L'application de compresses froides peut aussi aider à réduire l'inflammation et à soulager la douleur.

- **Les crevasses** sont des lésions qui apparaissent souvent sur le mamelon et qui résultent d'une mauvaise position de bébé. On les soigne en lavant soigneusement le mamelon après chaque tétée et en appliquant ensuite une pommade spécifique. Si vous souffrez vraiment, n'hésitez pas à utiliser un tire-lait en attendant la cicatrisation.
- **La candidose** est une infection causée par un champignon, le *Candida Albicans*, présent sur le mamelon et dans la bouche du bébé, et qui doit être traitée avec des antifongiques. Si cela n'est pas trop douloureux, vous pouvez continuer à allaiter votre bébé normalement.
- **L'obstruction des conduits galactophores** : les canaux galactophores qui drainent le lait des lobules mammaires vers le mamelon se trouvent parfois bouchés. Le sein n'étant plus complètement vidé, un nodule solide et très douloureux se forme, pouvant évoluer en mastite. Il faut faciliter le drainage et mettre bébé au sein plus souvent en le changeant de position et appliquer des compresses humides.

Que faire en cas de mastite ?

La mastite est un processus inflammatoire du sein généralement causé par un streptocoque (*Streptococcus pyogènes*) ou par le staphylocoque doré. Pouvant dégénérer en abcès ou même en septicémie grave, elle doit être traitée avec des antibiotiques qui diminueront l'inflammation et la douleur. Il suffira ensuite de continuer à allaiter pour résoudre progressivement le problème.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Le contact peau à peau

Certaines maternités pratiquent, dès la naissance, la technique du « contact peau à peau » entre maman et bébé. Nous vous expliquons ici en quoi cela consiste et quels en sont les avantages.



Quand je vois des parents, encore dans la salle d'accouchement, pratiquer cette technique du « contact peau à peau » avec leur nouveau-né, je me dis que j'ai choisi le bon métier et que je suis au bon endroit, dans le bon hôpital.

EN QUOI CONSISTE CETTE MÉTHODE

La méthode dite du « contact peau à peau » est simple, économique, intense, originelle et passionnante pour les nouveaux parents. Habituellement pratiquée par les mamans, elle a l'avantage de pouvoir également être réalisée par le papa lorsque la situation l'exige.

- Il s'agit d'installer bébé, dès la naissance, simplement vêtu d'un bonnet et d'une couche, sur la poitrine de sa maman, pour un « contact peau à peau ». On le couvre ensuite de serviettes chaudes afin qu'il ne prenne pas froid car c'est l'une des premières complications auxquelles il faut faire face et que l'on peut finalement résoudre très facilement. Laisser ainsi maman et bébé, ensemble, pendant ces deux premières heures de vie, leur permet de rétablir une liaison brusquement interrompue ; on constate alors que bébé rampe instinctivement à la recherche de la poitrine de sa maman, commençant ainsi sa nouvelle vie hors de l'utérus.



Pendant ce temps, nous, les sages-femmes, en profitons pour surveiller la couleur de la peau de bébé ainsi que sa respiration. C'est une phase très importante au cours de laquelle nous devons contrôler l'adaptation de bébé au monde extérieur tout en assistant et accompagnant les parents dans cette nouvelle étape de leur vie.

UN MOMENT MAGIQUE

Ce contact avec leur bébé qu'elles ont porté pendant de long mois produit chez les jeunes mamans un flot de sentiments très intense et difficiles à exprimer... mais les mots sont parfois inutiles. Il suffit de voir ce père qui observe ce moment tant attendu et d'apprécier le lien qui se forme entre les trois, ce sentiment qu'ils sont maintenant « un de plus », une sensation qu'ils dégagent et qui se reflète dans leurs yeux. C'est l'un de ces moments magiques où l'on se rend compte du merveilleux de la vie.

Lettres à la sage-femme

Douleurs pour une césarienne

Bonjour. Je voudrais savoir si la rachianesthésie fait mal et si, en mettant la crème « Emla » ça endort bien ? Je dois avoir une césarienne et on m'a dit qu'on ne sent pas de douleur, à part des sensations ? Merci de votre réponse.

Marie

La rachianesthésie est une méthode d'anesthésie loco-régionale pratiquée au niveau des vertèbres lombaires. Le médecin anesthésiste pratiquera une anesthésie sous-cutanée à l'aide d'une petite aiguille pour endormir localement, pour ensuite effectuer la rachianesthésie. Cette première injection peut être légèrement douloureuse.

Vous pouvez utiliser la crème *Emla* en supplément, mais le médecin anesthésie procédera systématiquement à cette anesthésie locale.

Durant la césarienne, et grâce aux effets de la rachianesthésie, vous ne ressentirez aucune douleur. Vous pouvez ressentir une légère mobilisation de la part du médecin lorsque que votre enfant va être extrait de votre utérus par voie abdominale. Ce sont ces sensations qui peuvent parfois être désagréables.

Posez votre question à notre sage-femme en nous écrivant à :

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel





25%

des femmes enceintes ont des envies

Une femme enceinte sur quatre reconnaît avoir des envies, un désir compulsif de manger certains aliments pendant sa grossesse. C'est le résultat d'une étude espagnole qui a analysé le profil des femmes enceintes ayant des envies, leurs implications sur leur santé et les soins qu'elles reçoivent. **Sauf s'il s'agit d'aliments trop caloriques ou déconseillés pendant la grossesse, les experts conseillent de ne pas éviter les envies.** Le Dr Blanca Gutierrez rappelle que, pour bien se nourrir pendant la grossesse, il faut avoir une alimentation équilibrée

comprenant les groupes alimentaires de base.

Quant aux causes de ces envies, les médecins reconnaissent qu'elles ne sont pas bien définies et qu'il est probable que des facteurs hormonaux interviennent.

Les avis des futures mamans divergent à ce sujet : 26% pensent que les envies sont un besoin physiologique qu'il faut respecter ; 20% les voient comme de simples caprices ; 16% considèrent que cela fait partie de la culture ; et 7% enfin déclarent qu'il s'agit d'un phénomène commun à toutes les femmes enceintes.

difrax®
care since 1967



Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.



La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



TE

CH

NO

70%

des bébés d'aujourd'hui travailleront dans des emplois qui n'existent pas encore

Expert en simplicité, designer de prothèses 3D ou encore téléchirurgien : voilà quelques-unes des professions auxquelles nous n'aurions jamais pensé et qui seront pourtant, dans quelques années, une réalité.

L'avancée inexorable de la technologie nous laisse entrevoir de nouveaux profils professionnels rendant indispensables de nouveaux modèles de formations. Selon certains professionnels, 7 enfants sur 10 qui entrent aujourd'hui à l'école maternelle exerceront, à l'âge adulte, un travail qui n'existe pas encore. Il est donc indispensable d'analyser et de proposer un nouveau modèle éducatif visant à former des professionnels

ayant des connaissances, des aptitudes et des attitudes spécifiques pour les nouveaux emplois qui seront exigés dans le secteur numérique.

Il faut pour cela que nous changions notre façon de penser et consacrons des ressources à la réorganisation de notre système éducatif en facilitant la transition vers l'apprentissage numérique pour préparer aujourd'hui nos enfants au numérique de demain. Le monde sera totalement interconnecté et les entreprises, quel que soit leur secteur d'activité, faisant partie intégrante de ce système, auront besoin de profils professionnels différents de ceux dont elles disposent aujourd'hui.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il veut participer aux activités quotidiennes pour qu'on le félicite. Les histoires un peu élaborées piquent son imagination et il vous en redemande encore et encore !

Il est heureux, tranquille et actif. Il trouve plein de choses agréables à faire et à commenter. Apprenez-lui à faire confiance à ses amis proches. Sûr de lui, il s'agite facilement.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Mercure stimule son intelligence. Toutes les occasions sont bonnes pour prononcer de nouveaux mots et faire de nouvelles découvertes. Avec Vénus et Mars contre lui, il cherche la chaleur humaine.

Sous l'influence de la Lune, il donne le meilleur de lui-même, respirant amour et sérénité. Il fait de très gros progrès en matière de relations sociales. Avide d'apprendre, il observe tout avec grand intérêt.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Saturne favorise la solidité de ses relations. Il se sent à l'aise avec les enfants plus âgés que lui, avec les adultes en général, et ses grands-parents en particulier. Il aime ressentir leur affection protectrice.

C'est un mois fantastique. Sous l'influence des planètes, il respire la joie et fait de très belles choses. Il élargit ses centres d'intérêt, goûte de lui-même de nouveaux aliments et s'habille même avec « élégance » !

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Mercure en Saturne lui est favorable : il marche avec détermination, est bien disposé envers ses amis, et peut même être un exemple pour ses frères et sœurs.

La position de Mars le rend plus dynamique et favorise son désir d'autonomie. Il exprime mieux ses émotions et montre un intérêt pour la communication. Il se montre plus courageux, sûr de lui.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il recherche les émotions fortes : monter sur un manège qui tourne vite, aller au marché ou encore relever des défis pour recevoir récompenses et applaudissements.

Mars renforce son tonus musculaire, Jupiter sa vision et Vénus aiguise son sens de l'esthétique. Les beaux objets l'attirent et il exprime clairement ses préférences.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il élargit sa perspective, en vous demandant de le prendre dans vos bras lorsque vous êtes debout. Selon son âge, il intervient dans des conversations sérieuses et discute de thèmes qui le touchent.

Organisez son temps car certaines planètes aiguissent son entêtement : pris dans une activité, il peut devenir difficile de l'arrêter. L'amour le rend raisonnable.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

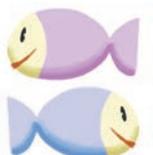
(24/08 au 22/09)

**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 !

