Année 4 - n° 37 - Octobre 2016

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

SEXE & GROSSESSE

NOUS RÉPONDONS À VOS QUESTIONS !

OUI/NON

VOTRE VENTRE CORRESPOND-IL À CE QUE VOUS IMAGINIEZ ?

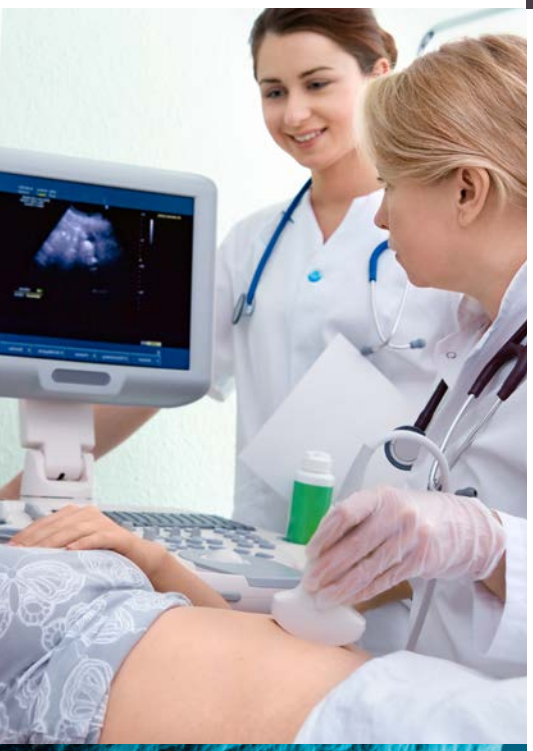
LAIT EN POUDRE

ALTERNATIVE AU LAIT MATERNEL

Semaine à semaine

Le déroulement de votre grossesse !

Sommaire
Octobre 2016



MAMAN

GROSSESSE SEMAINE À SEMAINE
L'évolution de bébé et de votre corps tout au long de la grossesse.

GYNÉCO
Qu'est-ce qu'une cystite ?

SEXE & GROSSESSE
Est-ce compatible ?

ALLAITEMENT
Mythes et réalités.

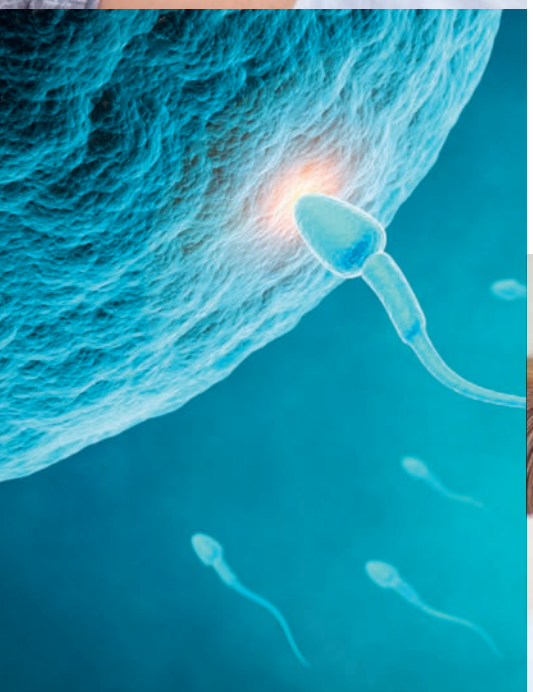
BEAUTÉ
Vos cheveux avant, pendant et après la grossesse.

SAGE-FEMME
L'intérêt du massage du périnée.

LAIT EN POUDRE
Alternative au lait maternel.

OUI/NON
Votre ventre correspond-il à ce que vous imaginiez ?

HOROSCOPE
Les prédictions du mois d'octobre.



Moi

Pouvez-vous faire l'amour pendant la grossesse ? Comment évolue votre corps semaine à semaine ? Et aimez-vous votre ventre rond ? À découvrir dans Bébés et Mamans ce mois-ci !

Votre grossesse, semaine par semaine

La grossesse est une merveilleuse « aventure » : 40 semaines, soit 280 jours pendant lesquels votre corps va se transformer pour donner naissance à un bébé. Voici, semaine après semaine, comment votre grossesse évolue.

L'évolution de bébé & de votre corps

1ère-2ème SEMAINE

Le jour exact de la conception étant habituellement difficile à établir, les gynécologues préfèrent utiliser comme point de référence le premier jour des dernières règles qui marque celui de la première semaine de grossesse.
BÉBÉ. Il n'existe pas encore…
VOUS. Votre corps se prépare pour la conception : un ovule mûrit dans les ovaires, pour être prêt à être fécondé.

3ème SEMAINE

BÉBÉ. Un spermatozoïde a pénétré à l'intérieur de l'ovule, leurs deux noyaux se fondent l'un dans l'autre et, au bout de 30 h, la cellule commence à se diviser. Six jours plus tard, une petite boule composée de 12 à 16 cellules pénètre dans l'utérus : c'est la nidification.
VOUS. À ce stade, vous ne savez pas encore que vous êtes enceinte.

4ème SEMAINE

BÉBÉ. L'embryon est complètement installé sur la muqueuse utérine. Une partie de ses cellules se détache pour former le futur placenta, qui le nourrira jusqu'à la fin de la grossesse. Les cellules restantes vont servir à « construire » le corps de l'enfant et sont divisées en trois couches : la couche interne donnera les poumons, le foie et l'appareil digestif ; la couche moyenne : les os, les muscles, les reins, les organes sexuels et le cœur ; et la couche externe : la peau, les cheveux, les yeux et le système nerveux.
VOUS. Votre poitrine est plus tendue et vous vous sentez un peu fatiguée. Cependant, ces symptômes sont semblables à ceux précédant la menstruation et peu de femmes se rendent compte qu'elles sont enceintes ; si vous faites un test de grossesse, il est positif.

5ème SEMAINE

BÉBÉ. On distingue la tête et le tronc de l'embryon qui mesure entre 1,5 et 2,5 mm. Le cerveau et les vaisseaux sanguins s'ébauchent, résultat de l'action des gènes architectes qui indiquent aux différentes cellules où elles doivent se placer.
VOUS. Beaucoup ne remarquent encore aucun des symptômes, mais une chose est sûre : à ce stade, vous savez que vous êtes susceptible d'être enceinte car vos règles n'arrivent pas.

6ème SEMAINE

BÉBÉ. Son cœur commence à battre, ses yeux et ses oreilles se dessinent, et sur son petit corps (qui atteind 4 mm) on commence à discerner comme des bourgeons, les futurs bras et jambes. D'autres gènes constructeurs indiquent au cœur qu'il doit se placer à gauche et guident le foie vers la droite.
VOUS. Le placenta commence à se former ; afin de le recevoir, l'utérus modifie la consistance de ses tissus.

7ème SEMAINE

BÉBÉ. Il a un nez et une bouche ; à l'extrémité supérieure de ses bras, les mains commencent à se former. Bébé est maintenant relié par le cordon ombilical et sa taille a doublé : il mesure 8 mm et pèse 0,8 g. Son appareil digestif et ses poumons se forment.
VOUS. Le bouchon muqueux se constitue au niveau du col de l'utérus, protégeant l'embryon des invasions externes. Vous pouvez avoir quelques pertes de sang qui s'expliquent par l'implantation chaque fois plus profonde de l'embryon dans la paroi utérine.

8ème SEMAINE

BÉBÉ. Tandis que les pieds apparaissent, également sous forme de bourgeons, on commence à distinguer les doigts de la main (qui restent encore collés entre eux). L'embryon ne mesure que 13 mm, mais il ne ressemble plus à un « haricot » : la tête, les yeux, les bras et les jambes lui donnent l'aspect d'un petit être humain. Les organes sexuels commencent à se développer. Les premiers os commencent à se former et on devine les dents à l'intérieur des gencives.
VOUS. L'utérus a augmenté de volume. Les hormones qui circulent dans le sang peuvent entraîner l'apparition sur la peau, devenue plus grasse, de furoncles.

ENVIE de FRAISE

paris

10€ OFFERTS

dès 80€ d'achat

avec le code

BBMRENTREE

sur www.enviedefraise.fr

Offre non cumulable avec un autre code, valable du 25/08/16 au 30/11/2016

9ème SEMAINE

BÉBÉ. S'il touche accidentellement la paroi de l'utérus, il se rétracte automatiquement. Si c'est un garçon, il a déjà des testicules ; chez la petite fille, les ovaires sont aussi présents. Les orteils commencent à se développer et l'anus s'ouvre.
VOUS. Certaines futures mamans souffrent d'une sorte de « rhume » s'expliquant par la congestion des muqueuses nasales due aux changements hormonaux.

10ème SEMAINE

BÉBÉ. Tous les organes vitaux de bébé sont formés. Le cerveau se développe avec une production pouvant atteindre 250.000 neurones par minute. Les doigts se séparent et la minuscule queue qu'avait encore l'embryon disparaît.
VOUS. La plupart des futures mamans commencent à avoir un petit ventre qui s'explique par la distension de l'utérus. Le volume de sang circulant dans le corps augmente.

11ème SEMAINE

BÉBÉ. Ce n'est plus un embryon mais un fœtus. Son apparence est très similaire à celle du nouveau-né et sa tête est aussi longue que son tronc. Les ongles ainsi que l'iris de l'œil se forment. Bébé bouge dans l'utérus, mais sa maman ne ressent encore rien.
VOUS. Les nausées s'atténuent peu à peu et le placenta fonctionne ; les échanges sanguins entre le fœtus et l'utérus commencent. De nombreuses mamans ont plus d'appétit.

12ème SEMAINE

BÉBÉ. Les traits du visage se définissent et le menton apparaît. Bébé fait pipi : il boit le liquide amniotique puis l'élimine et ainsi de suite, en cycle continue. Il sécrète de la bile et l'intestin commence à travailler, simulant les mouvements digestifs.
VOUS. À partir de cette semaine, la future maman se sent un peu mieux : le corps s'est adapté à la grossesse et le métabolisme à la « tempête hormonale ». Elle se sent moins fatiguée.

Transat Balance Soft
www.babybjorn.com

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

13ème SEMAINE

BÉBÉ. Il est capable de porter son pouce à sa bouche, même s'il ne le suce pas encore. Le pancréas sécrète de l'insuline et les villosités intestinales se forment. Les organes génitaux sont complètement différenciés, même si l'échographie ne permet pas encore de distinguer si c'est un garçon ou une fille.
VOUS. Le deuxième trimestre commence. C'est la meilleure période : la future maman est très peu gênée et elle « sent » son enfant.

14ème SEMAINE

BÉBÉ. Les organes du fœtus sont formés et ses proportions se rééquilibrent. Il mesure 10 cm. Le corps grandit plus vite que la tête et les membres s'allongent. Bébé s'entraîne à respirer même si, dans ses poumons, n'entre que du liquide amniotique.
VOUS. Entre le nombril et le pubis, une sorte de ligne brune peut apparaître sur la peau et les aréoles des mamelons s'élargissent.

15ème SEMAINE

BÉBÉ. Le fœtus pèse 70 g et son cœur fait circuler environ 25 litres de sang par jour. Ses muscles se développent et bébé peut maintenant faire de grands mouvements avec ses bras.
VOUS. Pour permettre à votre bébé de s'oxygéner, votre cœur pompe 20% de sang de plus qu'avant la grossesse.

16ème SEMAINE

BÉBÉ. Ses jambes sont maintenant plus longues que ses bras et il bouge continuellement. Son visage devient expressif (il plisse les yeux, tord sa bouche, etc.), son cou s'allonge et il tourne la tête vers la droite ou vers la gauche. Si c'est une fille, les ovules se forment dans les ovaires.
VOUS. Certaines femmes peuvent ressentir pour la première fois les mouvements de leur enfant, comme des battements d'ailes.

17ème SEMAINE

BÉBÉ. Un peu de graisse se forme sous sa peau : elle lui permettra de conserver sa chaleur à la naissance. À ce stade, il est capable d'entendre certains bruits comme les battements cardiaques et les sons internes émis par sa maman, ainsi que quelques bruits extérieurs.
VOUS. Les veines deviennent apparentes sur la poitrine ; c'est l'augmentation de la vascularisation qui entraîne celle du volume des seins.

18ème SEMAINE

BÉBÉ. Ses empreintes digitales se forment. À partir de cette semaine, le fœtus est capable de « voir » la lumière. Le méconium s'accumule dans l'intestin. Si c'est un garçon, la prostate commence à se développer.
VOUS. L'utérus appuie sur la vessie, vous obligeant à uriner plus souvent tandis que les hormones de la grossesse, en détendant les parois intestinales, entraînent de la constipation.

19ème SEMAINE

BÉBÉ. Sa peau se recouvre d'une sorte de vernis, maintenu par un fin duvet (le lanugo) et qui protège la peau du liquide amniotique.
VOUS. À ce stade de la grossesse, la plupart des futures mamans ont déjà ressenti ses mouvements ; une autre sensation apparaît alors, comme si bébé sursautait : il a le hoquet !

20ème SEMAINE

BÉBÉ. Il commence à avoir un rythme de sommeil/veille qui, bien souvent d'ailleurs, ne correspond pas au vôtre. Il mesure 25 cm et pèse 260 g. Si c'est une fille, son utérus est en train de se former.
VOUS. De nombreuses femmes observent une modification bien curieuse : leur nombril « sort » et devient pointu. L'estomac, comprimé par le volume de l'utérus devient plus petit : il devient nécessaire de fractionner les repas en mangeant peu et plus souvent.

21ème SEMAINE

BÉBÉ. Son rythme de croissance ralentit un peu, mais son débit cardiaque augmente considérablement et la proportion des jambes par rapport au reste du corps atteint celle qu'elle sera à la naissance.
VOUS. Les ligaments entre les os se détendent. La pression de l'utérus sur les veines abdominales peut faire gonfler les jambes et les pieds.

22ème SEMAINE

BÉBÉ. Les terminaisons nerveuses des doigts terminent de se former : bébé a maintenant la sensation tactile ; il se touche continuellement le visage, les bras et les jambes. Si c'est un garçon, ses testicules commencent à descendre vers le scrotum. Si c'est une fille, le vagin se forme.
VOUS. L'afflux sanguin dans l'utérus affecte les organes génitaux externes et le vagin, augmentant ainsi la libido.

23ème SEMAINE

BÉBÉ. La peau se pigmente peu à peu : elle s'obscurcit légèrement, elle est moins transparente. Bébé pèse maintenant environ 500 g.
VOUS. La future maman commence à ressentir quelques contractions utérines tout à fait indolores. Bien qu'il reste encore 4 mois avant l'accouchement, l'utérus commence déjà à se préparer.

24ème SEMAINE

BÉBÉ. Il gagne en poids car ses masses musculaire et osseuse augmentent. Les poumons commencent à produire un tensioactif, une substance qui empêche les alvéoles de s'effondrer lorsque l'air est expiré.
VOUS. Les poumons ne pouvant s'ouvrir au maximum, la respiration se fait plus difficile ; l'oxygène circule cependant parfaitement, aidé par les hormones de grossesse qui fluidifient le sang.

25ème SEMAINE

BÉBÉ. L'ossification se poursuit, les os deviennent plus « durs ». L'ouïe est complètement développée : en plus des bruits forts, bébé entend les voix.
VOUS. L'utérus est grand comme un ballon de rugby et commence à appuyer sur les os du bassin qui peut, ainsi que le dos, faire souffrir la future maman.

26ème SEMAINE

BÉBÉ. Pour la première fois, il ouvre les yeux et peut voir autour de lui : l'environnement utérin n'est pas complètement obscur et une faible lumière traverse la peau du ventre de la maman.
VOUS. Le fond de l'utérus se situe maintenant à 7-8 cm au-dessus du nombril.

27ème SEMAINE

BÉBÉ. Il pèse 900 g et son corps correspond, à l'exception de la taille, à ce qu'il sera à la naissance. Les poumons, le foie et le système immunitaire sont encore immatures.
VOUS. Vous entrez dans le 3ème trimestre. La prise de poids est plus rapide, du fait de la croissance des fœtus-placenta-liquide amniotique, mais aussi de la graisse qui se dépose sur les hanches et la poitrine, afin de vous aider à porter bébé et vous préparer à l'allaitement.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

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

28ème SEMAINE

BÉBÉ. Il pèse plus d'un kilo et mesure 30 cm. Ses poumons sont en mesure de respirer l'air.
VOUS. Votre poitrine commence à produire du colostrum, un liquide épais et jaunâtre, riche en anticorps et protéines, et qui nourrira parfaitement bébé pendant ses premiers jours.

29ème SEMAINE

BÉBÉ. La tête atteint la même proportion qu'à la naissance. Il fait 500 ml de pipi par jour.
VOUS. Les mouvements de bébé n'ont plus la même intensité, l'espace dont il dispose dans l'utérus se réduisant.

30ème SEMAINE

BÉBÉ. Sa peau perd le duvet qui la recouvrait. Il pèse environ 1.400 g et mesure, en moyenne, 37 cm.
VOUS. Vous êtes souvent plus constipée.

31ème SEMAINE

BÉBÉ. Sa peau prend une couleur rosée. L'iris se dilate et se contracte en fonction de l'intensité de la lumière. Il pèse 1,5 kg.
VOUS. Les ovaires sécrètent de la relaxine, une hormone qui assouplit les ligaments du bassin pour faciliter l'accouchement ; la future maman adopte alors inconsciemment une étrange démarche, en canard.

32ème SEMAINE

BÉBÉ. Il mesure entre 42 et 43 cm. Si c'est un garçon, les testicules atteignent le scrotum.
VOUS. L'utérus est à 12 cm au-dessus du nombril. L'estomac, comprimé, s'irrite facilement et vous pouvez ressentir brûlures d'estomac et acidité gastrique.

33ème SEMAINE

BÉBÉ. La plupart du temps, il dort avec des phases de sommeil paradoxal (périodes de sommeil pendant lesquelles on rêve).
VOUS. Il est suffisamment grand pour que vous distinguiez avec quelle partie de son corps il vous donne des coups.

34ème SEMAINE

BÉBÉ. Les ongles atteignent le bout de ses doigts et il pèse plus de 2 kg. Il garde les yeux ouverts pendant les phases d'éveil, et les ferme lorsqu'il dort.

VOUS. Les contractions utérines de « préparation » sont plus fréquentes, mais toujours indolores. Votre ventre et l'approche de l'accouchement vous empêchent parfois de dormir.

35ème SEMAINE

BÉBÉ. Son poids augmente considérablement, jusqu'à 2,5 kg, et un peu de graisse s'accumule, surtout autour de ses bras et de ses épaules.
VOUS. Le col de l'utérus commence à s'effacer. Au cours de cette semaine, la plupart des bébés se placent tête en bas, se préparant ainsi à l'accouchement.

36ème SEMAINE

BÉBÉ. Il prend un peu de graisse autour des genoux et des coudes.

VOUS. Vous avez plus d'appétit : bébé commençant à descendre, il fait moins pression sur l'estomac.

37ème SEMAINE

BÉBÉ. Il prend près de 50 grammes par jour !
VOUS. Il est possible que les pertes vaginales augmentent, tant en quantité qu'en consistance.

38ème SEMAINE

BÉBÉ. Du méconium s'accumule dans ses intestins : il est composé de cellules mortes, de lanugo et de cheveux que bébé avale avec le liquide amniotique.
VOUS. Vous ressentez des « crampes » qui partent du vagin et descendent vers les jambes, dues à la pression de la tête du bébé sur les terminaisons nerveuses du bassin.

39ème SEMAINE

BÉBÉ. Il pèse 3,2 kilos et a les poings fermés. Le cordon ombilical mesure environ 50 cm.
VOUS. Les contractions se font douloureuses mais elles sont encore irrégulières. C'est la phase préparatoire à la dilatation.

40ème SEMAINE

BÉBÉ. Il pèse 3,5 kilos et son corps est prêt pour la vie extérieure. Il envoie le signal qui déclenche les contractions pour la naissance.
VOUS. Les contractions se font de plus en plus douloureuses, rapprochées et régulières. Et puis vous entendez son premier cri ! Après 280 jours, vous allez enfin faire connaissance…

Dr. E. Ripoll

Cystite : ce qu'il faut faire

Fréquentes envies d'uriner, sensation de brûlure pendant la miction, diminution de la quantité d'urine sont les symptômes les plus caractéristiques de la cystite, une infection urinaire courante pendant la grossesse.

Les changements anatomiques et physiologiques dont souffrent les voies urinaires pendant la grossesse prédisposent à un risque accru de cystite. La cystite est une infection de la vessie ou de ses voies inférieures, causée par des bactéries, la plus courante étant l'*Escherichia coli*. Il s'agit d'une bactérie présente dans l'intestin pour faciliter la digestion des nutriments et qui est éliminée dans l'urine. L'augmentation de la taille de l'utérus pendant la grossesse comprime la vessie et crée une rétention d'urine, ce qui favorise le développement de germes et provoque une infection.

DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT

• **C'est le gynécologue qui fait le diagnostic selon les symptômes.** La meilleure façon de contrôler s'il y a infection est que le médecin frotte la vessie avec deux doigts, en en plaçant un dans le vagin et l'autre dans le bas-ventre. Si, ce faisant, le patient ressent une gêne, alors il y a infection. Une analyse d'urine et l'étude des substances auxquelles les bactéries à l'origine de l'infection sont sensibles permet de déterminer l'antibiotique à prescrire.

• **En cas de cystite à répétition,** on conseille de consommer des fruits rouges ou du propolis (concentré) avec du miel, à raison de deux ou trois cuillères à soupe par jour pendant une semaine.

Les soins pour éviter cette infection

La meilleure façon d'éviter l'infection des voies urinaires passe par l'hygiène intime quotidienne : il est important de toujours se laver de l'avant vers l'arrière pour empêcher les bactéries présentes dans l'anus de passer dans le vagin et la vessie. Il est également recommandé d'uriner avant et après les rapports sexuels, d'augmenter la consommation de liquides (buvez deux litres d'eau par jour), et d'éviter des substances telles que l'alcool et le café.

photobox.fr

PERSONNALISEZ VOS FAIRE-PARTS DE NAISSANCE

avec les meilleures photos de votre bébé

-35%

Code Promo : **BMCAR35**

photobox.fr/bm-cartes

* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur la commande de vos faire-parts naissance. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur.
Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page www.photobox.fr/bm-cartes.

Carte blanche à

Être enceinte ne signifie pas renoncer à fair l'amour. Au contraire, cela peut être l'occasion pour le couple de renouer avec une certaine complicité.

Peut-on faire l'amour pendant les neuf mois de la grossesse ?

Si tout va bien et que le couple en a envie, rien n'empêche d'avoir des relations sexuelles, même à la fin de la grossesse. Il est même conseillé aux couples de faire l'amour lorsque la grossesse est arrivée à terme et que le col n'est pas dilaté car les prostaglandines présentes dans le liquide séminal peuvent favoriser les contractions.

On peut faire mal au bébé ?

C'est l'une des principales craintes du couple, mais elle est totalement injustifiée. Le bébé est immergé dans le liquide amniotique, bien protégé de l'extérieur ; il n'y a aucun risque de le déranger ou de l'écraser. Au fur et à mesure de la grossesse, il devient impossible d'adopter la position classique dite du « missionnaire ». C'est donc l'occasion de découvrir de nouvelles positions…

Est-il vrai que le désir augmente ?

Pendant la grossesse, la production d'œstrogènes augmente, provoquant une vasoconstriction plus importante au niveau vaginal qui agit positivement sur le désir sexuel de la mère. C'est surtout le cas au cours du deuxième trimestre, lorsque le corps s'est habitué aux changements spécifiques de la grossesse : la femme se sent mieux et son ventre n'a pas encore acquit un volume trop important.

Que faire si lui se sent gêné ?

Certains hommes continuent à voir leurs femmes belles et fascinantes, même enceinte. D'autres, même s'ils aiment leur partenaire, se sentent complètement démunis devant ce corps qui se transforme, ils ressentent de l'angoisse et ont même parfois peur de faire mal à l'enfant. Essayez d'attirer doucement votre partenaire vers vous, en le rassurant et en l'impliquant plus dans la grossesse.

L'AMOUR

Quand faut-il s'abstenir ?

Lorsqu'il y a des facteurs de risque : lorsque la maman a des saignements ou des contractions qui peuvent présager d'une menace de fausse-couche dans la première moitié de la grossesse, ou d'un accouchement prématuré à partir de la 24ème semaine. Le médecin met la femme au repos, lui recommandant de ne faire aucun effort physique et d'éviter toutes relations sexuelles.
D'abord, parce que le coït provoque une légère stimulation du col de l'utérus pouvant entraîner un risque de fausse-couche, à éviter à tout prix ; ensuite, parce que le liquide séminal contient des prostaglandines qui favorisent les contractions, minimes certes, mais il est préférable de ne pas prendre de risque.

Et dans le cas d'une amniocentèse ?

Ce genre d'examen, assez invasif, comporte un risque, certes minime, mais réel, d'avortement spontané. C'est pour cela que les médecins recommandent de ne pas avoir de rapports sexuels au cours des 48 heures suivant l'examen. Tout redevient ensuite normal et, si le gynécologue donne son feu vert, le couple peut de nouveau faire l'amour.

Après l'accouchement, quand peut-on refaire l'amour ?

En général, on le déconseille durant les 40 jours qui suivent la naissance : des points de suture pourraient rendre la pénétration douloureuse et le coït pourrait favoriser le développement d'infections génitales. En plus, les changements hormonaux post-partum font que la jeune maman est souvent peu disposée aux contacts rapprochés.

babyhome®

Transat Babyhome Wave

Le seul fabriqué en bois, compact et léger

De 0 mois à 9 kg

Poids 4 kg

- Balancement frontal
- 2 positions d'inclinaison, transat pliable
- Coussin pour bébé 100% coton
- Pliage simple et compact

Berceau Babyhome Air

Ingénieux design de berceau

De 0 à 6 mois

Poids 6 kg

- 3 positions interchangeables: fixe, balancelle ou roulettes
- Fenêtres en maille pour une meilleure aération
- Poches latérales utiles et accessibles
- Inclus un matelas à langer, un matelas épais ergonomique, un sommier respirant ainsi qu'une housse de couette et un sac de transport

www.babyhome.es/fr

Mythes & réalités

Voici un guide complet pour vous préparer à allaiter dans les meilleures conditions, pour clarifier vos doutes et en finir avec certaines idées reçues.

Vous attendez un bébé et envisagez d'allaiter ? Votre bébé est là et vous commencez les premières tétées ? L'allaitement maternel est une partie importante des soins prodigués à bébé et de la relation entre la maman et son petit ; des conseils spécifiques peuvent alors être les bienvenus pour lever les doutes qui surviennent dans les premiers jours.

Pour donner le sein, il faut se préparer pendant la grossesse

✓ ✗ **Il est nécessaire de vous informer si vous souhaitez allaiter votre bébé.** Si la maman sait comment fonctionne la production de lait, il lui sera plus facile de commencer sur un bon pied. Par ailleurs, connaître à l'avance les difficultés les plus courantes, telles que les crevasses, les obstructions mammaires et les difficultés pour que le bébé prenne le sein permet de les éviter ou, à tout le moins, les surmonter rapidement.
Par contre, il n'est pas vrai qu'il faille préparer la poitrine pour l'allaitement, ni qu'il faille avoir recours à des crèmes, gels ou pommades. La poitrine n'a pas besoin de préparation pour mener à bien sa fonction physiologique.

La première tétée doit se faire dès la naissance

✓ **Dès la naissance, si on laisse le bébé contre sa mère, il est capable de trouver le mamelon et de téter sans aide.** En outre, la situation hormonale post-partum favorise le début de l'allaitement et l'établissement du lien entre la mère et son petit. Pour cette raison, il est préférable que le personnel médical n'intervienne pas dans ces premiers moments. S'il n'y a pas de problème, la visite chez le pédiatre peut attendre.
Si la maman n'a pas pu mettre son bébé au sein dans les premières heures, ce n'est pas grave, l'important est de commencer le plus tôt possible et de continuer à allaiter exclusivement et à la demande.

En cas de césarienne, les débuts sont plus difficiles

✓ ✗ **Après un accouchement par voie vaginale ou par césarienne,** c'est l'expulsion du placenta qui donne au corps le signal que l'enfant ne reçoit plus de nourriture et qu'il faut l'alimenter autrement. Le type d'accouchement n'est donc pas, en soi, une raison qui peut entraver l'allaitement. La montée de lait peut être plus lente si la maman ne reçoit pas d'aide et ne met pas le bébé au sein avec une fréquence suffisante.
Après une césarienne, la maman a besoin d'un peu plus d'attentions. Dans les premiers jours, il faut qu'elle puisse compter sur quelqu'un qui l'aide à prendre le bébé et à le mettre au sein.

Lorsque la montée de lait a lieu, la poitrine est gonflée et douloureuse

C'est parfois le cas, mais pas toujours.

Si la maman peut donner le sein à la demande, il se peut que le lait arrive sans qu'elle s'en rende compte car la poitrine, en étant bien drainée, ne s'obstrue pas. Une poitrine gonflée ne signifie pas qu'il y a plus de lait, au contraire, cela peut être un signe que le bébé n'arrive pas à attraper l'aréole correctement. Dans ce cas, il faut lui donner le sein plus souvent et, avant la tétée, appliquer une compresse imbibée d'eau chaude et masser doucement. Vous pouvez également vous vider les seins afin de soulager la tension et aider ainsi bébé à téter.

Une bonne tétée doit durer environ vingt minutes

Il est impossible de définir la durée de chaque tétée à l'avance.

Au début de la tétée, le bébé reçoit un lait plus riche en lactose, idéal pour étancher la soif, tandis que la deuxième partie apporte un lait plus riche et nourrissant, contenant graisses et calories dont il a besoin pour grandir. En outre, tous les enfants ne sont pas pareils. Certains tètent voracement et d'autres ont besoin de plus de temps pour obtenir la quantité de lait adaptée à leurs besoins. Quand le bébé est rassasié, il se sépare du sein spontanément, ou bien il s'endort satisfait dans les bras de sa maman.

L'allaitement maternel doit toujours être à la demande

Pour savoir quand il faut donner le sein, la maman doit observer les signes que son bébé lui envoie et le mettre au sein à chaque fois qu'il semble « intéressé » : quand il ouvre la bouche et tourne la tête « en mode recherche », met ses mains à la bouche ou se montre agité. Les pleurs sont un signe tardif de la faim et, d'ailleurs, peuvent interférer négativement dans la tétée, puisque le bébé, nerveux, peut avoir plus de difficultés à prendre le sein. L'allaitement à la demande simplifie la gestion des tétées, pas besoin de regarder la montre, il suffit d'observer le bébé et de lui faire confiance.

Mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU

7 SOINS EXPERTS

SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Dans les premiers jours, il est normal d'avoir mal

C'est une croyance à laquelle il faut mettre fin. Si la maman se sent mal, cela signifie qu'il y a quelque chose qui cloche. Les premiers jours, surtout si c'est votre premier enfant, vous pouvez sentir un léger inconfort. Mais si cette sensation ne disparaît pas rapidement, ou si des crevasses apparaissent, il faut rechercher la cause du problème. Négliger les signaux du corps et continuer les tétées en dépit de la douleur est contre-productif. Bien souvent, il suffit de corriger la manière de téter ou la position du bébé pendant la tétée. Si, malgré tout, l'allaitement est encore douloureux, il faut consulter un spécialiste.

La double pesée de bébé n'est pas recommandée

Peser le bébé avant et après la tétée pour vérifier combien il a mangé est déconseillé. Tout simplement parce que la composition du lait varie tout au long de la journée. Lors d'une tétée, le bébé peut ne recevoir que quelques grammes d'un lait très gras et nutritif. D'autres fois, le bébé peut avoir pris 100 grammes d'un lait plus léger, qu'il digère en une demi-heure. Comment savoir si bébé a pris assez de lait ? En vérifiant qu'il mouille 6 à 7 couches par jour et qu'il fait caca régulièrement. On vérifie la prise de poids toute les semaines qui, au cours des premiers mois, est de 150-170 grammes par semaine.

Au début, mieux vaut ne pas donner le biberon ou la tétine

Les 4 à 6 premières semaines, la poitrine « apprend » la quantité de lait à produire et bébé s'habitue à téter. L'allaitement maternel se base sur un mécanisme de l'offre et la demande : plus l'enfant tète, plus le sein produit du lait. Mais pour bien fonctionner, il est important que l'allaitement soit exclusif et à la demande. Si bébé espace les tétées parce qu'il a reçu d'autres liquides, ou s'il se console avec la tétine, il se peut qu'à la fin de la journée il n'ait pas pris assez de lait. De plus, la succion de la tétine et du sein est différente, ce qui peut confondre le bébé et l'empêcher de téter correctement.

Je prépare la naissance de

MON BÉBÉ

J'ouvre mon livret

BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret **"Maternité & Bébé"**
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ **10%** DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.

*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

CHEVEUX: problèmes

La chute des cheveux peut s'accentuer 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.

E. Romo

Le massage du périnée

Si on le fait pendant la grossesse, le massage du périnée peut aider à réduire le nombre d'épisiotomies et de déchirements lors de l'accouchement. Nous vous expliquons comment le réaliser.

Pour de nombreuses femmes, l'accouchement est synonyme de stress et de douleur. Ajoutez à cela la peur de l'épisiotomie ou d'un éventuel déchirement et elles le vivent comme une expérience assez désagréable. Malheureusement, on ne parle pas assez souvent des avantages d'avoir un périnée souple, avec un bon tonus musculaire, pour faciliter le passage de la tête du bébé. Le massage du périnée pendant la grossesse augmente la flexibilité des tissus, diminue la résistance musculaire et lui permet ainsi une meilleure détente lors de l'accouchement. Il aide également à reconnaître la sensation de pression (qui sera répétée dans la phase d'expulsion) pour pouvoir induire la relaxation au cours de cette période.

COMMENT FAIRE LE MASSAGE ?

Il vous faut de l'huile végétale (rose musquée, amande douce, olive, etc.) et un miroir, afin de bien identifier et visualiser la zone. Les étapes sont les suivantes :

- Lavez-vous soigneusement les mains et coupez vos ongles pour ne pas blesser les tissus lors du massage.
- Appliquez une bonne quantité d'huile végétale sur vos doigts et dans le vagin.
- Si vous faites ce massage vous-même, installez-vous dans une position confortable qui vous permet de visualiser correctement la zone dans le miroir (accroupie, appuyée contre le mur, etc…).

A. Weber

Lettres à la sage-femme

• Insérez vos pouces jusqu'à environ 3-4 cm dans le vagin et faites-les glisser sur les parois pendant 3-4 minutes, sans arriver au point d'uriner pour éviter toute infection.

• Exercez ensuite une légère pression depuis la fourche du périnée vers l'anus et les parois du vagin. Vous pouvez agrandir l'ouverture latérale au fur et à mesure que la gêne diminue.

• Il est conseillé de commencer le massage à la 34ème semaine de grossesse, à raison de 1 à 2 fois par semaine.

• Si c'est votre partenaire qui procède au massage, il doit utiliser l'index et le majeur au lieu du pouce.

Je n'en peux plus, je veux accoucher !

Bonjour, Je suis à 40 semaines de grossesse et je n'en peux plus. Mon ventre est énorme. Je voudrais accoucher, mais mon bébé ne semble pas vouloir pointer le bout de son nez. On m'a dit que faire l'amour pouvait déclencher l'accouchement. Est-ce que c'est vrai ?

Sophie

Eh oui, avoir des rapports sexuels est une méthode de déclenchement. Le mécanisme est simple. Votre col, pour se dilater, va avoir besoin de contractions utérines, mais aussi de la libération de prostaglandine qui est libérée entre le col et la membrane qui entoure votre enfant. Les rapports sexuels vont intervenir non pas mécaniquement, mais grâce au sperme de votre conjoint qui contient des prostaglandines. Cette méthode s'appelle « le déclenchement à l'italienne ».

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

Du sein au biberon...

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour bébé. Cependant, si la maman n'est plus en mesure d'allaiter, ou si elle ne veut pas, le lait en poudre peut alors le substituer, dans la mesure du possible après l'âge de six mois.

Le lait maternel est un aliment unique car, en plus de fournir à bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin, bébé peut en disposer à tout moment. Cependant, dans certains cas, la maman n'allaite pas. Il faut alors recourir au lait en poudre.

LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS

• **Presque tous les laits en poudre sont élaborés à partir de lait de vache modifié et adapté,** afin de s'approcher le plus possible du lait maternel.

• **Pratiquement toutes les préparations pour nourrissons sont présentées sous forme de poudre.** Le lait est conservé dans une boîte contenant une cuillère en plastique qui permet d'en doser très précisément la quantité. Attention, il faut respecter scrupuleusement les proportions d'eau et de lait indiquées par le fabricant ! Un lait trop concentré (cuillère-dose trop remplie) peut entraîner une hypernatrémie, c'est-à-dire un excès de sodium dans le sang, ce qui peut conduire à une déshydratation de l'organisme.

LAIT 2ÈME ÂGE & LAIT DE CROISSANCE

• **Les laits de suite (ou laits 2ème âge) sont destinés aux bébés entre six mois et un an.** Facilement assimilables, ils ont été spécialement conçus pour couvrir les besoins nutritionnels des enfants de cet âge.

• **Les laits de croissance contiennent une bonne quantité de protéines et sont riches en minéraux** (notamment fer et calcium), vitamines et acides gras essentiels, autant d'éléments qui sont présents en petites quantités dans le lait de vache et qui sont essentiels à ce stade de forte croissance.

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

Le choix N°1 des maternités*

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 ressente que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers* Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

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

Pampers
aimerdormir&jouer

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

Vous aimez votre ventre ?

On a tous en tête l'image d'une femme enceinte, mais la réalité ne correspond pas toujours à l'imagination. Et vous, êtes-vous satisfaite de votre ventre rond ?

Oui car...

... Le mien est plutôt rond. Il est plus ou moins comme je l'imaginais, même si je le trouve plutôt haut. J'ai quelques vergetures, mais je veux bien tout accepter pour mon bébé qui va arriver dans moins d'une semaine !

Jeni

... Je suis à 28 semaines, je n'ai aucune vergeture et ma peau resplendit. Mon mari dit qu'il ne m'a jamais vu aussi belle que maintenant.

Marina

... Mon ventre est tous les jours un peu plus gros et j'adore ça ! Toutes les semaines, je me prends en photo pour voir comme il grossit, c'est incroyable ! J'ai tellement envie que ça continue comme ça.

Elise

... Je trouve que tous les ventres sont beaux, ils sont porteurs de la vie !

Vanessa

Non car...

... Je pensais grossir, mais pas autant. La partie inférieure de mon ventre est pleine de vergetures et j'ai une ligne de poils tout du long... Bof !

Patricia

... Je n'ai presque pas eu de ventre, ma famille et mes amis peinaient d'ailleurs à croire que j'étais enceinte.

Rose

... Je suis enceinte de 22 semaines et je n'ai pas de ventre. Je m'attendais à quelque chose de plus spectaculaire, surtout maintenant que je suis à la moitié de ma grossesse.

Laura

... Je l'imaginais autrement. Il a grandi vers le haut et je peux à peine bouger ou faire les choses de tous les jours. J'espère que ça va s'arranger avec le temps.

Ségolène

BÉLIER
(21/03 au 20/04)

Grâce à Mercure et à Mars, il exprime mieux ses désirs et ses besoins ; il veut que son point de vue soit pris en compte. Plus réfléchi, il fait preuve d'une grande intelligence analytique.

TAUREAU
(21/04 au 20/05)

Heureux et souriant, il est possible qu'il fasse preuve d'une certaine indolence. Encouragez-le à essayer de nouvelles activités. Parlez-lui beaucoup, il a besoin de stimuli verbaux.

GÉMEAUX
(21/05 au 21/06)

Avec la grande clarté mentale qu'apportent Mercure et le Soleil, il sait exactement ce qu'il veut et comment l'obtenir. Actif et énergique, il veut diriger les jeux avec ses amis et explorer de nouvelles choses.

CANCER
(22/06 au 22/07)

Calme et rêveur, il a besoin de câlins et de protection. Il apprend de nouvelles façons de gérer les petites tâches du quotidien. Quand vous jouez avec lui, profitez-en pour retrouver la petite fille que vous étiez.

LION
(23/07 au 23/08)

Calme, heureux et plein de vie, il a envie de jouer avec vous et que vous lui racontiez des histoires. Faites une activité en famille pour qu'il sente le soutien et l'harmonie du groupe.

VIERGE
(24/08 au 22/09)

Un peu irritable et susceptible, il veut faire les choses à sa façon, même s'il se trompe sans arrêt. Ne vous inquiétez pas, soyez patiente, compréhensive, pleine d'humour et d'amour.

BALANCE
(23/09 au 22/10)

Sensible et affectueux, il est très communicatif. Écoutez ses idées, elles peuvent être source d'inspiration pour vous. Entourez-le de beaucoup d'amour et d'harmonie pour qu'il développe son potentiel.

SCORPION
(23/10 au 22/11)

Actif et dynamique, il veut faire plein de choses à la fois. Inquiet, il vous pose de nombreuses questions et se déconcentre facilement. Maintenez une discipline et des routines pour l'aider à s'apaiser.

SAGITTAIRE
(23/11 au 21/12)

Sous l'influence de Jupiter, il dirige les jeux avec ses amis et veut être écouté par sa famille. Jouez beaucoup avec lui pour qu'il se sente toujours accompagné et faites-lui de gros câlins.

CAPRICORNE
(22/12 au 20/01)

Vous le découvrez très organisé et habile de ses mains, surtout dans les jeux de construction. Avec la nouvelle Lune le 30, il vous confie une partie de ses secrets les plus intimes.

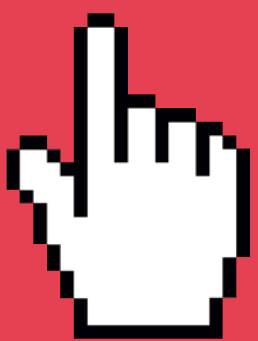
VERSEAU
(21/01 au 19/02)

Coquin, il vous fait des blagues à vous et à ses frères et sœurs. Uranus le rend particulièrement créatif et espiègle. Faites attention aux éventuelles chutes et ne le perdez pas de vue une minute.

POISSON
(20/02 au 20/03)

Protecteur et très attaché à sa famille, il vous aide à la maison. La pleine Lune le 15 renforce son amour pour ses grands-parents. Il invente des histoires et vous les raconte ; écoutez-le avec attention !

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !