

Bébés Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

TRAVAILLER ENCEINTE

Les précautions à
prendre

VERTIGES ET NAUSEES

Pas de panique !

BEAUTÉ ENCEINTE

Petit check-up face au
miroir !



UN MOMENT MAGIQUE

Tout savoir sur l'échographie morphologique

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

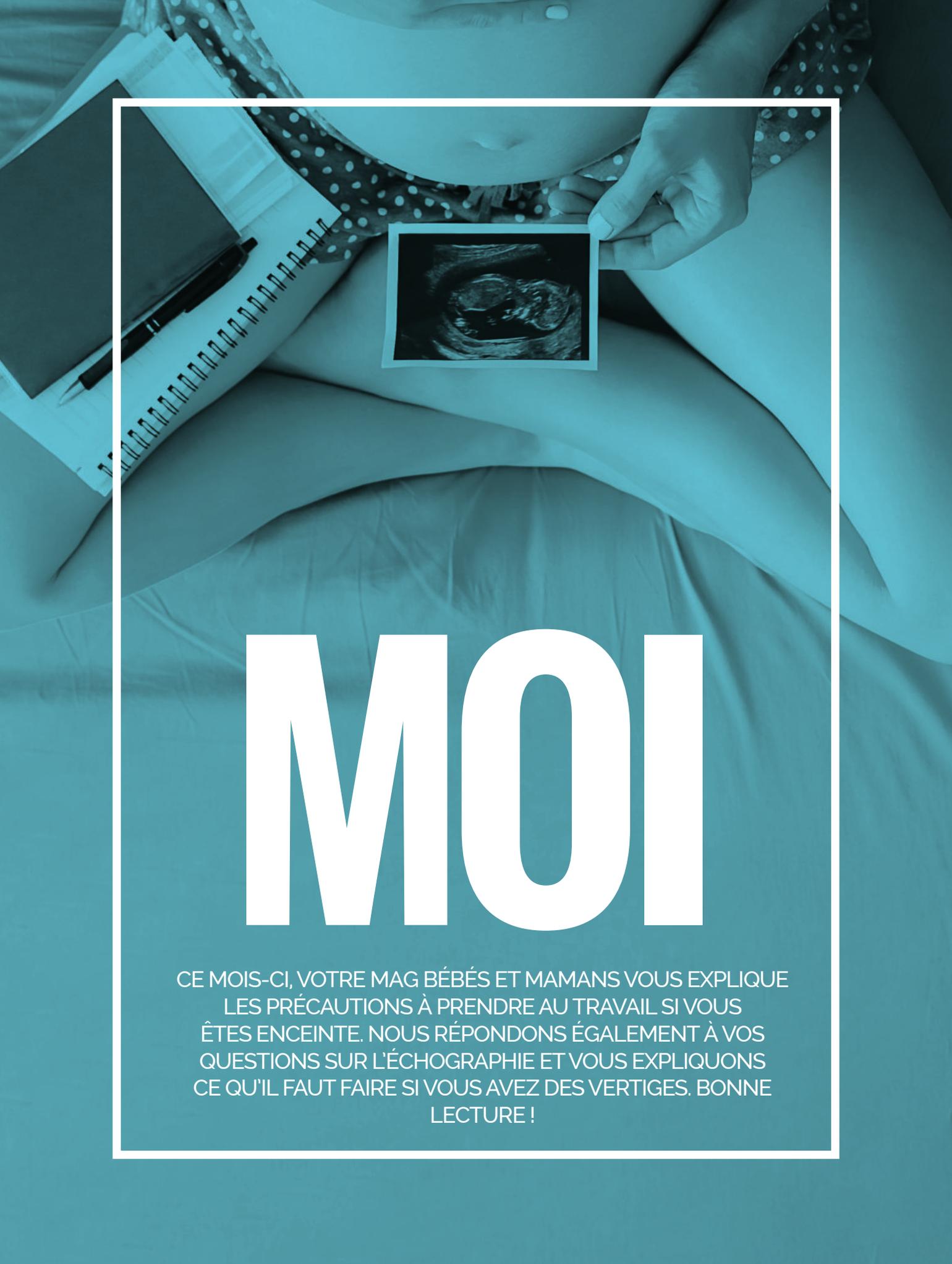
- 4 MON AVIS COMPTE : RENTRER À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE
- 6 LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL
- 12 GYNÉCOLOGUE : LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT POUR L'ÉCONOMIE
- 14 L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE : 10 RÉPONSES À VOS QUESTIONS
- 20 SAGE-FEMME : LA MINDFULLNESS POUR LES NOUVEAUX PARENTS
- 24 SI VOUS AVEZ DES VERTIGES, PAS DE PANIQUE !
- 28 PETIT CHECK-UP FACE AU MIROIR !

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

CE MOIS-CI, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS EXPLIQUE
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL SI VOUS
ÊTES ENCEINTE. NOUS RÉPONDONS ÉGALEMENT À VOS
QUESTIONS SUR L'ÉCHOGRAPHIE ET VOUS EXPLIQUONS
CE QU'IL FAUT FAIRE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES. BONNE
LECTURE !

OUI



NON

RENTREZ 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, parce que...

... 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 toute 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. À mon avis, rien de mieux qu'être chez soi et bien entourée de ses proches pour bien récupérer après l'accouchement.

Sherezade

Non parce que...

... 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

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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

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

Pampers
aimerdormir&jouer

#avantlecongématernité



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.

#avantlecongématernité

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 trop longtemps assise. 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. Comment y remédier ?

- **Lorsque vous êtes assise, le bassin doit toucher le dossier de la chaise et le dos doit être droit.** Afin d'éviter les tensions, vous pouvez pratiquer quelques exercices simples :

1. Assise, les pieds bien à plat sur sol et les bras relâchés le long du corps, faites quelques flexions latérales modérées du tronc, d'abord à droite, puis à gauche. Répétez 20 fois l'exercice.

2. Toujours assise, tournez lentement le torse vers la gauche, en agrippant le bord gauche du dossier de la chaise avec votre main droite. Faites de même de l'autre côté. Répétez l'exercice dix fois de chaque côté.

3. Assise ou debout, avec les jambes légèrement





écartées, les genoux légèrement fléchis, les bras au repos le long du corps et le menton légèrement vers le bas, faites quelques rotations des épaules en alternant l'une et l'autre (en décrivant d'abord un cercle vers l'avant, puis vers l'arrière).

4. Debout, les genoux légèrement fléchis, inclinez le tronc vers l'avant, les bras vers le sol en courbant lentement la colonne vertébrale.

BOIRE SUFFISAMMENT

Il faut aussi faire attention dans le choix de la boisson. 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. Vous pouvez aussi apporter quelques infusions saveurs agrumes ou fruits des bois.

SOYEZ ATTENTIVE À VOTRE ALIMENTATION

Pour la pause-déjeuner, vous avez deux solutions : soit apporter votre repas de la maison, soit aller au restaurant ou à la cantine.

- **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 au restaurant, demandez un plat de pâtes par exemple avec des légumes,** et si vous allez dans un bar commandez un sandwich avec des légumes et du fromage, ce qui sera relativement équilibré.
- **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

#avantlecongématernité



entraîner de graves conséquences si elle est contractée pendant la grossesse. Il vaut mieux, dans ce cas, se préparer un sandwich à la maison.

• **Évitez les sandwiches trop gras qui rassasient rapidement mais n'ont pas une valeur nutritive suffisante.**

Par exemple : 10 grammes de mayonnaise, c'est-à-dire, une cuillère à soupe, fournissent environ 70 calories et digérer un œuf dur nécessite deux heures et demi.

• **La meilleure option est encore le sandwich classique au fromage et à la tomate, qui apporte calcium et protéines (le fromage) ainsi que du fer et des minéraux (la tomate).** Il suffit de compléter ce repas avec d'autres légumes et un jus de fruits : ils sont riches en vitamine C et aident à absorber le fer végétal. Un sandwich au thon (naturel) avec quelques feuilles de laitue assure aussi 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, agrémentée d'une boule de crème glacée sera le complément parfait, car elle fournit des vitamines et du potassium.

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, ce qui peut être le cas dans certaines industries chimiques. Si les conditions de travail présentent un risque pour la



santé de la mère ou du fœtus, celle-ci peut demander à l'entreprise qui l'emploie un changement provisoire d'emploi. Si cela n'est pas possible, la mère peut bénéficier d'une suspension de contrat pour risque pendant toute la durée de la grossesse. C'est le médecin qui se chargera de la demande d'arrêt de travail jusqu'à ce que le congé maternité commence.

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

PRUDENCE DANS LES DÉPLACEMENTS

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, partez quelques minutes à l'avance pour éviter la cohue.** Si personne ne vous propose son siège spontanément, n'hésitez pas le réclamer. Dans tous les cas, vous devez toujours 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 clavicle 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.

LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT POUR L'ÉCONOMIE

SELON UNE ÉTUDE, L'ALLAITEMENT PARTICIPERAIT À LA RÉDUCTION DES DÉPENSES PUBLIQUES D'UN PAYS GRÂCE À LA PROTECTION QU'OFFRE L'ALLAITEMENT CONTRE DE NOMBREUSES MALADIES.



Le groupe britannique de Recherche en Économie de la Santé s'est penché sur une pratique que le monde médical préconise depuis déjà plusieurs décennies, à savoir l'allaitement, qui correspondrait parfaitement aux besoins de la nature et présenterait plusieurs avantages :

- **Cette étude ne porte pas sur les avantages de l'allaitement pour la santé mais sur son intérêt économique.** Elle montre ainsi que consacrer des ressources pour faciliter et soutenir des programmes qui encouragent les femmes à allaiter est économiquement très intéressant. On estime qu'au Royaume Uni, l'augmentation de la durée moyenne de l'allaitement maternel permettrait une économie de plus de 40 millions de livres dans le budget santé.

UN INVESTISSEMENT POUR LA SANTÉ

- **Ces données sont extrapolables à tous les pays européens, car elles se basent sur la réduction des maladies infantiles et la diminution de la probabilité de cancer du sein chez les femmes qui allaitent.** L'étude évalue à 89 millions de livres les dépenses de santé pour traiter les

maladies infantiles, les troubles de la croissance ou les soins aux prématurés, autant de cas qui pourraient être limités avec l'allaitement maternel. De fait, il a été prouvé que les nouveau-nés nourris au sein souffrent moins de diarrhées, ont une meilleure vision, se développent plus rapidement s'ils sont nés prématurés et ont une moindre propension au diabète, à l'obésité, au cholestérol et à l'hypertension à l'âge adulte. À cela s'ajoutent les 960 millions de livres de dépenses pour les traitements du cancer du sein. De nombreuses études ont montré que l'allaitement maternel est la meilleure prévention contre cette maladie.

L'ALLAITEMENT MATERNEL EN CHIFFRES

La pratique de l'allaitement maternel en Europe a augmenté de façon exponentielle. En 1975, l'allaitement était de l'ordre de 15%, aujourd'hui on estime à 75% les mères qui allaitent leur bébé à la naissance. En France, les données sont moins optimistes : 69% des nouveau-nés sont allaités ; à un mois, le pourcentage tombe à 54% ; et à six mois, il n'est plus que de 20%.

vertbaudet

60 ans que vous adorez être parents



Les jouets bébé ont un vrai rôle... à jouer !

Dès les premiers mois, les doudous, tapis d'éveil, livres animés et autres jouets tout doux font leur apparition dans la vie de bébé. Le rassurer, l'éveiller, l'amuser... c'est leur spécialité !

Découvrez notre offre du moment grâce à ce QR code ou sur [vertbaudet.fr](https://www.vertbaudet.fr)



Je découvre

#unmomentmagique

L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE



10 RÉPONSES À VOS QUESTIONS

LES FUTURS PARENTS SONT TOUJOURS IMPATIENTS À L'IDÉE DU RDV DE L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE CAR ELLE LEUR PERMET DE VOIR BÉBÉ. VOICI NOS RÉPONSES AUX 10 QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES.

1
2
3

À quel moment a-t-elle lieu et à quoi sert-elle ?

L'échographie morphologique a lieu de préférence entre les semaines 19 et 21 de la grossesse. Elle correspond à l'échographie du deuxième trimestre. Elle est réalisée à ce moment-là pour laisser au couple le temps d'étudier la situation en cas de problème grave. L'examen ne sert pas seulement à évaluer l'anatomie du fœtus. Son but est aussi de déterminer le nombre de fœtus, de vérifier la présence d'une activité cardiaque et l'âge gestationnel ; elle permet également de localiser le placenta et de vérifier la quantité de liquide amniotique.

Un dispositif spécial est-il nécessaire ?

Non, la seule exigence technique est que le système à ultrasons soit pourvu d'une sonde gastrique, avec une fréquence de 3,5 MHz, matériel dont même les centres les plus modestes sont équipés.

Où la fait-on ?

S'il ne la fait pas lui-même, votre gynécologue vous dira où vous rendre. Dans de nombreux cas, cet examen se fait à l'hôpital.

#unmomentmagique

Comment procède le gynécologue et combien de temps dure-t-elle ?

C'est un examen non invasif, indolore, rapide et relativement simple. Après avoir appliqué un peu de gel sur le ventre de la mère, le médecin passe une sonde qui émet des ultrasons. Lors du passage à travers les parois de l'utérus, ces ondes sont réfléchies différemment selon le type de tissu trouvé. Cela permet de dessiner avec précision l'image du bébé et de l'observer sur un écran d'ordinateur. Cet examen mesure également la longueur du fémur et de l'humérus, la circonférence de la tête et de l'abdomen et la distance entre les oreilles (diamètre bipariétal). Cette échographie dure environ 20 minutes.

Qu'est-ce qui est diagnostiqué et à quelle précision ?

L'échographie morphologique de premier niveau, que toutes les femmes font au cours de leur deuxième trimestre de grossesse, n'est pas un examen de diagnostic, mais une étude de surveillance visant à identifier les cas qui nécessitent une étude plus approfondie. C'est un examen qui se base sur des résultats probabilistes : on compare les mesures fœtales que prend le médecin à des paramètres prédéfinis par l'âge gestationnel. Par conséquent, l'expérience et la compétence de l'échographiste sont des facteurs déterminants. Gardez également à l'esprit que le fœtus

4
5
6

est en constante évolution et que certaines malformations peuvent se développer après avoir effectué l'échographie morphologique. Pour toutes ces raisons, la finesse de l'échographie morphologique, à savoir la capacité de l'examen à identifier les anomalies que présentent certains fœtus, est variable. Selon des études récentes, en prenant en compte les différents organes et systèmes, la finesse moyenne est comprise entre 38 et 61%. En général, les maladies du système nerveux central sont bien identifiées, tandis que celles relatives à l'appareil cardiovasculaire et au squelette sont détectées dans une moindre mesure.

Échocardiographie : doit-on la combiner avec l'échographie morphologique ?

Avec l'échographie morphologique, on peut détecter jusqu'à 40% des anomalies cardiaques. Si l'échographiste arrive à afficher le croisement des gros vaisseaux sanguins (l'aorte et l'artère pulmonaire), sa « prévisibilité » (la probabilité qu'un individu positif à un examen de surveillance soit effectivement malade) est de 80%.

Ce n'est que si des anomalies sont détectées ou qu'il y a des doutes, qu'il est approprié de réaliser une échocardiographie fœtale, qui est l'étude du cœur faite par un spécialiste, à l'aide d'une sonde spécifique.



**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**



-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !

#unmomentmagique



Si le résultat de l'étude indique des complications possibles, quels autres examens peuvent être nécessaires ?

Certainement des études échographiques plus complètes. Dans ces cas-là, il est question d'un diagnostic à proprement parler.

L'échographie du deuxième niveau est un examen sous prescription, visant à résoudre un problème spécifique. Le médecin qui a effectué l'examen de premier niveau indique à la femme enceinte un centre spécialisé qui dispose d'appareils échographiques plus sophistiqués. Les indications pour l'examen de deuxième niveau sont multiples : suspicion d'une malformation, découverte de marqueurs faibles, c'est-à-dire des paramètres qui, statistiquement, s'associent à des pathologies (telles que l'épaisseur de la clarté nucale, ce qui peut conduire à la suspicion de syndrome de Down), le contrôle de la croissance fœtale, la diminution ou l'excès de liquide amniotique et autres.

7 8

L'échographie de troisième niveau est encore plus spécialisée. Le test est effectué par un obstétricien, avec les conseils de professionnels de différentes spécialités (selon la malformation détectée), invités à compléter le diagnostic prénatal et à établir une continuité dans le traitement après la naissance.

3D, 4D et 5D : quelles différences et quand sont-elles recommandées ?

En utilisant la technologie 3D, le dispositif stocke un certain nombre de photogrammes et effectue le rendu, qui permet d'obtenir une image tridimensionnelle détaillée et similaire à celle d'origine. Cependant, c'est une représentation statique. En revanche, avec l'échographie 4D, il est possible de voir l'image tridimensionnelle en mouvement et en temps réel, comme pour la 5D. Du point de vue du diagnostic, elles peuvent être utiles pour mieux visualiser l'entité de la malformation, comme dans le cas d'un bec de lièvre ou en présence d'anomalies squelettiques.

Dans la littérature médicale, on a parlé des défauts négligés par l'échographie morphologique, comme l'absence de jambes. Cela peut-il vraiment se produire ?

Avec l'échographie morphologique, ne peut être détectée qu'une partie des plus de trois mille malformations possibles (bien souvent les plus importantes). Le fait de ne pas pouvoir diagnostiquer une anomalie, en plus de la compétence du médecin et de l'instrumentation appropriée, dépend également de l'échogénicité de la patiente, à savoir le degré d'adéquation de ses tissus lorsqu'ils reflètent les ultrasons. Par exemple, chez les femmes obèses, il peut y avoir des difficultés. Mais la quantité de liquide amniotique et la position du fœtus peuvent aussi influencer. Par ailleurs, certaines pathologies se développent *a posteriori*, au cours du troisième trimestre, comme la microcéphalie ou une dysplasie squelettique.

Peut-on faire d'autres tests ?

Dans certains cas, on peut combiner les ultrasons avec une vélocimétrie Doppler des artères utérines. C'est un examen de second niveau qui n'est indiqué que dans certaines circonstances ; par exemple, si la maman a souffert de pré-éclampsie lors d'une grossesse précédente ou si elle a eu un enfant avec un retard de croissance intra-utérin. L'échographie Doppler est utilisée pour évaluer le flux sanguin du placenta, de l'enfant et des artères utérines. Par conséquent, elle détermine si le fœtus est capable de se développer normalement.

19



#rubriquesagefemme

LA *MINDFULLNESS* POUR LES NOUVEAUX PARENTS

DÉCOUVREZ COMMENT CETTE TECHNIQUE PEUT AIDER À SOULAGER L'ANXIÉTÉ, LE STRESS ET LA FATIGUE DES PREMIERS JOURS APRÈS LA NAISSANCE, SURTOUT SI VOUS AVEZ UN BÉBÉ TRÈS DEMANDEUR.



Un nouveau-né peut apporter beaucoup d'émotion et de joie, mais aussi des situations pouvant provoquer stress et anxiété. Les idées préconçues sur la maternité ne reflètent pas forcément la vraie vie, qui est souvent plus difficile. Il est fréquent que les parents se sentent submergés et dépassés par des moments de doute, de peur et de manque de confiance en eux. Le mal être, la douleur et la fatigue sont très communs et sont des

sentiments de la maternité aussi importants que la joie.

La clé pour gérer les émotions ressenties lors de la transition entre vie de couple et famille qui s'agrandit, est le devoir commun de prendre soin d'un autre être humain. Cette situation n'est pas automatique, elle dépend surtout de la façon dont les parents y font face.

• La pratique du *Mindfulness* ou pleine conscience peut aider les parents à identifier



et avoir une vision claire de chaque nouvelle expérience, et à réagir de manière appropriée, avec tolérance et compassion. Le *Mindfulness* vous permet de vivre pleinement des moments autant sublimes que désagréables et permet de développer un sentiment d'équilibre, de concentration et de tranquillité.

CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION

L'une des pratiques simples du *Mindfulness* est d'apprendre à faire attention à sa respiration. La respiration est la chose la plus naturelle au monde et c'est le fondement de votre vie. Elle aide à gérer adéquatement le stress et l'anxiété et à connecter vos mondes extérieur et intérieur.

• **Lorsque vous vous sentez stressée, accordez-vous un temps d'attention** : observez attentivement votre corps et prenez conscience de votre anxiété. En effet, il est impossible d'aider ou de rassurer votre bébé si vous n'êtes

pas présent mentalement. Adoptez une posture stable et confortable, si possible assise, et les yeux fermés. Concentrez-vous quelques minutes sur votre respiration et observez les sensations ascendantes et descendantes de votre ventre. Vérifiez que vos épaules sont relâchées, légèrement en arrière, et que vos bras reposent sur vos genoux, et respirez par le nez. Vous pouvez prendre 3 respirations profondes et ensuite respirer normalement. Observez la respiration tout au long de son cycle, depuis le début de l'inspiration jusqu'à la fin de l'expiration, sans essayer de la forcer ou de la réguler. Laissez votre corps respirer. Vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit... Si votre attention est distraite, ramenez-la doucement vers votre respiration.

• **Après quelques cycles, vous pouvez délaissier la respiration et choisir de vous concentrer sur votre sentiment d'anxiété.**

Sentez comment l'anxiété se manifeste dans votre corps : le rythme de votre cœur, de votre respiration, la tension musculaire dans vos épaules ou un nœud dans votre estomac.



Ressentez les sensations corporelles avec intérêt et curiosité. Observez comment elles changent d'un moment à l'autre. Si l'esprit s'éloigne des sensations, il reviendra à elles sans essayer de les changer ou de les éloigner. De cette façon, avec l'acceptation, vous cesserez d'associer la peur à l'anxiété. Votre attention cessera d'être dans le passé ou dans le futur, pour se concentrer sur le présent avec sérénité. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre soin de votre corps grâce à la respiration. Ensuite, mettez votre respiration de côté et laissez tout ce qui apparaît dans votre conscient tel qu'il est.

• **Lorsque vous ouvrez les yeux, avec une meilleure compréhension de ce qui se passe en vous, prenez votre bébé avec amour dans vos bras, accordez votre respiration à la sienne en faisant attention au son et à sa régularité.** Observez le rythme, l'intensité, la

vitesse de sa respiration et vous percevrez la manière dont il réagit aussi à l'expérience de la vie, à ce voyage qui vient de commencer. Les enfants qui apprennent à percevoir l'attention, la patience, la confiance et l'acceptation seront capables de les transmettre plus tard à leurs enfants parce qu'on n'oublie jamais ce qu'on a appris dans notre berceau.

VIVRE UNE MATERNITÉ PLUS COMPLÈTE

La pratique du *Mindfulness* est d'une grande aide pour faire face aux problèmes quotidiens de la parentalité avec beaucoup plus d'attention, de tranquillité et de confiance en soi, en particulier lorsque les enfants sont très sensibles et que l'anxiété des parents est très élevée.

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

#nonauxdouleurs

*Si vous avez
des vertiges,
pas de panique !*

ÉTOURDISSEMENTS SOUDAINS, SENSATION D'INCONFORT ET BOURDONNEMENT DANS LES OREILLES SONT LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE TENSION ARTÉRIELLE BASSE. COMMENT CONTRÔLER LA SITUATION ?



Quand il fait chaud, il est très facile de s'évanouir et encore plus si vous attendez un enfant. Mais pourquoi les vertiges sont-ils plus fréquents en période de chaleur et pourquoi augmentent-ils pendant la grossesse ? Y a-t-il un moyen de les éviter ? Nos experts répondent à ces questions.

LA CIRCULATION SANGUINE CHANGE, À CAUSE DES HORMONES

- **Au cours du premier trimestre de grossesse, la quantité de progestérone augmente.** C'est une hormone sécrétée d'abord par le corps jaune, puis par le placenta, qui exerce un effet relaxant sur les muscles lisses de l'organisme. En conséquence, la paroi des vaisseaux sanguins a également tendance à se relâcher, ce qui dilate et fait circuler le sang avec moins de force.
- **De plus, pendant la grossesse, la production des neurotransmetteurs change, ces substances qui régulent le système végétatif** (qui exécute les fonctions involontaires telles que la fréquence cardiaque) et qui sont responsables des réactions subies par l'organisme face aux différentes émotions (par exemple la peur ou la colère). Ces substances, parmi lesquelles l'adrénaline et l'acétylcholine, sont modifiées lors des premiers mois de grossesse et ont tendance à baisser la tension artérielle.

Pendant la grossesse, une pression artérielle basse

Contrairement à ce qui se passe avec une hypertension artérielle, l'hypotension n'est pas une maladie, mais un simple trouble, très fréquent au cours du premier trimestre de la grossesse. Mais qu'est-ce que la tension ?

- **La tension est la force que le sang utilise pour circuler dans les artères et pour transporter l'oxygène dans tout l'organisme.** Par conséquent, la valeur de la tension est déterminée par la force du sang dans les artères et par la résistance qu'offrent ses parois. Cette valeur est mesurée en millimètres de mercure et en deux temps.
 - **La pression maximale est obtenue immédiatement après la contraction du cœur,** qui pousse avec force le sang qui circule dans les artères.
 - **La pression minimum indique, au contraire, la pression au moment successif,** c'est-à-dire lorsque le cœur se détend pour pouvoir recevoir le sang « en retour ».
 - **Les valeurs recommandées sont de maximum 120 et de minimum 80,** mais pour des valeurs allant jusqu'à 90-60, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

#nonauxdouleurs



LE CORPS MATERNEL PROTÈGE LE FOETUS

• **Au cours de la seconde moitié de la grossesse, une augmentation du trophoblaste intermédiaire a lieu.** Il s'agit du tissu qui compose le placenta qui, modifié, réduit la pression au niveau placentaire, permettant d'éviter d'éventuelles élévations qui pourraient entraîner des problèmes au fœtus.

CONSEILS ANTI-VERTIGE

Voici quelques conseils destinés à éviter les chutes de tension.

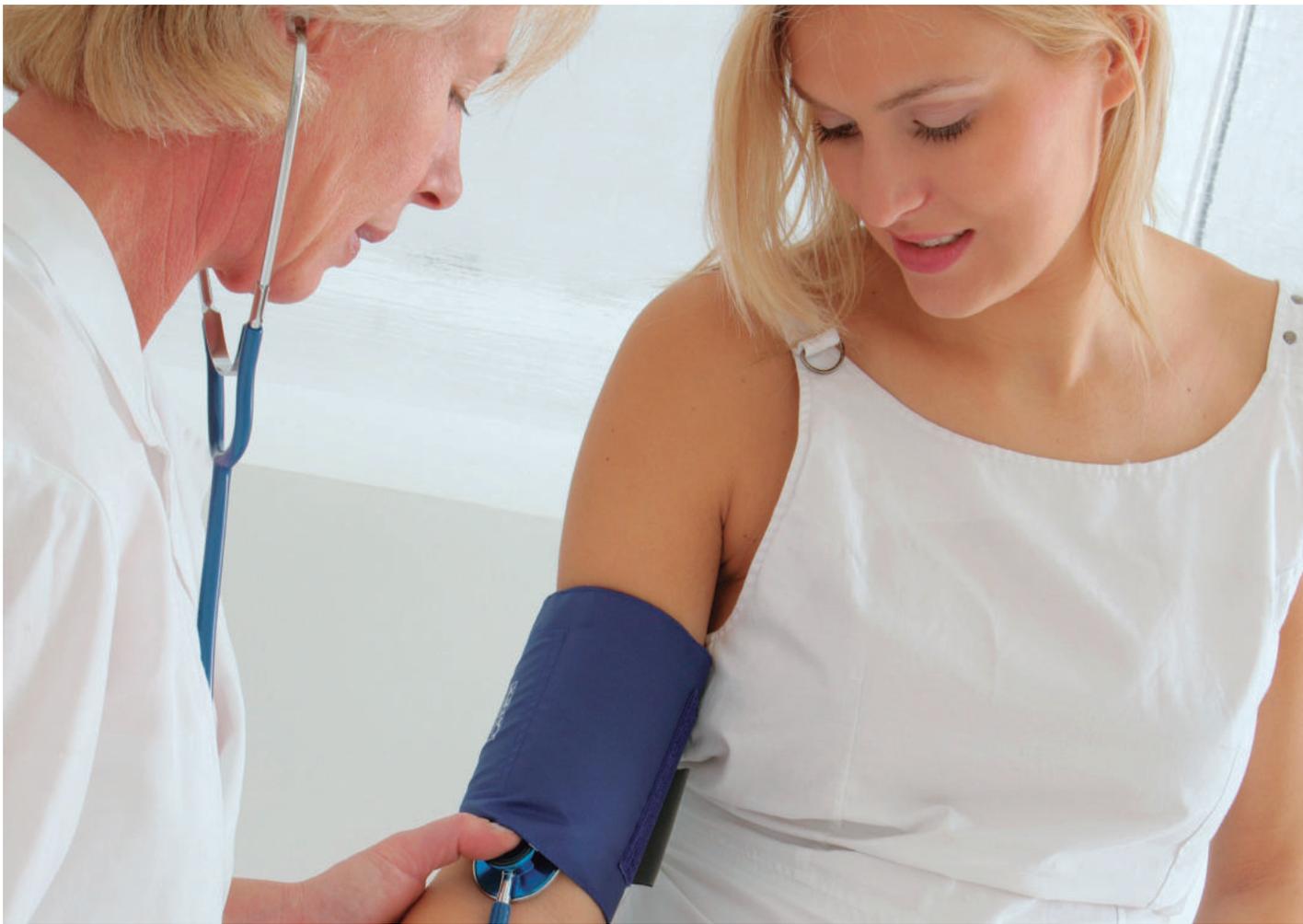
- **Consommer beaucoup de fruits et légumes**, car ils garantissent à l'organisme un apport équilibré en sels minéraux, indispensables pour élever la pression sanguine.
- **Les compléments de fer et de potassium sont conseillés pensant la deuxième moitié de la grossesse**, car ils compensent les pertes de ces éléments, utiles pour le développement du fœtus. Naturellement, c'est le gynécologue qui doit les prescrire.
- **Éviter les médicaments destinés à élever la tension**,

car ils sont contre-indiqués pendant la grossesse et ne sont pas nécessaires, puisque la diminution de la tension n'est pas une maladie, mais seulement un trouble.

• **Attention avec les changements soudains de posture.** Le matin, avant de vous lever, il est préférable que vous restiez assise quelques minutes dans votre lit avant de passer progressivement de la position horizontale à la position verticale.

AVEC LA CHALEUR, LES RISQUES AUGMENTENT

- **Lorsque la chaleur se ressent, les troubles liés à la diminution de la tension sont plus fréquents.** Ce phénomène est dû aux températures élevées, qui sont souvent accompagnées d'une forte humidité (en particulier dans les villes), qui empêche la transpiration et provoque la dilatation des vaisseaux sanguins (vasodilatation), donnant lieu à des variations consécutives de tension.
- Il se peut aussi que, si la femme enceinte se lève rapidement, ou passe rapidement d'une position couchée à une position assise, le cerveau reçoive soudainement moins de sang et moins d'oxygène. En conséquence, des évanouissements peuvent se produire.



QUAND LA TENSION BAISSÉ, LES DÉSAGREMENTS COMMENCENT

Voici quels sont les premiers symptômes typiques d'une baisse de tension :

- **Fatigue.**
- **Maux de tête.**
- **Sueur froide.**
- **Troubles de la vue** (la personne a la sensation de voir flou).
- **Baisse de l'audition** et bourdonnement dans les oreilles.
- **Tendance à bâiller.**
- **Pâleur du visage.**
- **Diminution soudaine de la fréquence cardiaque.**

Ensuite, vous avez le sentiment de vous évanouir, mais vous ne perdez pas connaissance. Cependant, ne vous inquiétez pas, car la situation a tendance à se résoudre toute seule en très peu de temps. Il suffit de vous coucher sur le sol, avec les jambes élevées, de sorte que le flux sanguin arrive vers le cerveau plus rapidement. Dès réception d'une plus grande quantité d'oxygène, le corps se remet à fonctionner normalement.

Contrôler la tension

Si vous savez que vous avez une pression artérielle basse, vérifiez-la régulièrement en vous rendant chez le médecin, à la pharmacie ou en la prenant vous-même à l'aide d'un tensiomètre.

1. LES TENSIONNOMÈTRES AU MERCURE

Ce sont ceux que les médecins utilisent habituellement. Ils sont les plus précis, mais nécessitent des connaissances. Pour obtenir des valeurs correctes, il faut savoir les utiliser de la bonne manière. Ils sont composés d'un brassard, qu'on place au-dessus du coude, d'une poire en caoutchouc pour l'introduction d'air et d'un appareil par lequel le mercure glisse, avec un système de lecture soit en forme de colonne, soit en forme d'horloge.

2. LES DISPOSITIFS NUMÉRIQUES

Ils sont beaucoup plus faciles à utiliser, même à la maison. Ils sont constitués de brassards reliés à une base informatisée qui enregistre les valeurs de la pression et les transmet à un écran qui permet de les lire facilement.

Attention : la tension doit toujours être prise en position assise.

#resplendissanteenceinte

Petit check-up ...



face au miroir !

LA GROSSESSE PEUT LAISSER DES SIGNES SUR LA PEAU ET LE CORPS D'UNE FEMME. VOICI COMMENT FAIRE FACE À CES PROBLÈMES ET, SI POSSIBLE, LES ÉVITER DÈS LA GROSSESSE.

Au cours des neuf mois de la grossesse, la nouvelle organisation hormonale offre à la femme enceinte une peau lisse et lumineuse, un décolleté incroyable et des cheveux brillants et forts. En outre, la maternité est un booste de jeunesse pour l'organisme, qui se traduit par un état de grâce général. Cependant, une fois fermée cette parenthèse, la femme fait face à un brusque retour à son équilibre hormonal normal. Certaines se retrouvent alors avec des problèmes esthétiques liés à cet inévitable processus de réorganisation : vergetures, masque de grossesse, ou chute de cheveux... Comment éviter, si possible, ou réparer ces désagréables « héritages » de l'accouchement ?



VERGETURES : OBSERVEZ LEUR COULEUR

Au début, ce sont de fines lignes roses. Au fil du temps, elles deviennent blanches et nacrées. Les vergetures sont des cicatrices produites par la rupture des fibres élastiques de l'épiderme. Elles se manifestent à la suite d'une traction excessive de la peau à cause d'un changement rapide des volumes du corps : quand on prend du poids ou pendant la grossesse, quand le ventre grossit. Leur apparition au cours de la grossesse est favorisée par l'action d'une hormone, la relaxine, qui agit sur le tissu conjonctif et réduit la synthèse de collagène pour justement permettre les changements de l'organisme de la future maman. La faculté à développer des vergetures varie d'une personne à l'autre et dépend de l'élasticité de la peau, une caractéristique individuelle qui n'est pas forcément liée à l'âge.

ANTICIPEZ !

Les femmes les plus « à risque » pendant la grossesse sont celles qui ont déjà eu des vergetures

à l'adolescence, un âge où le corps change rapidement.

On recommande aux femmes enceintes de bien hydrater leur ventre, leur poitrine, leurs fesses et la partie intérieure des cuisses, afin de minimiser le risque de dommages aux fibres élastiques. Les produits à utiliser sont ceux contenant de la vitamine E, une substance qui, en plus de prévenir les vergetures, les atténue une fois qu'elles sont là, à partir du moment où elles sont encore roses.

ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Si les vergetures sont blanches, les crèmes ne suffisent pas à réparer les dommages. Il faut recourir à des infiltrations d'acide hyaluronique ou au laser fractionné, un dispositif qui stimule les fibroblastes, les cellules du tissu conjonctif qui produisent du collagène et des fibres élastiques. Ces deux traitements permettent de réduire l'épaisseur des vergetures et leur visibilité.



♡ Bébés & Mamans ♡

CHLOASMA : LE « MASQUE » DE LA GROSSESSE

Communément appelé masque de grossesse, il s'agit d'une altération de la pigmentation de la peau qui se manifeste avec des taches sombres étendues sur les joues, le front et les tempes. Il est dû à l'action des hormones œstrogènes qui stimulent la production de mélanine, et est accentuée par l'exposition au soleil.

ANTICIPEZ !

Toutes les femmes enceintes n'ont pas ce masque de grossesse ; seules celles qui ont une prédisposition génétique. Dans tous les cas, il est conseillé d'utiliser un écran solaire total lors de l'exposition directe au soleil dans les mois les plus chauds. Vous devez l'appliquer sur toutes les zones exposées et le

renouveler toutes les deux heures. Après l'accouchement, les taches ont tendance à disparaître progressivement au fil du temps. Normalement, il faut environ six mois pour qu'elles s'atténuent de façon satisfaisante, mais elles ne s'en vont pas totalement et elles peuvent réapparaître avec l'exposition au soleil. Par conséquent, il faut protéger votre peau en permanence.

ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Si six mois se sont écoulés, le dermatologue peut vous conseiller des produits à base d'acide glycolique, de rétinol ou de vitamine C qui, si on les applique quotidiennement, éclaircissent les taches, mais ne les font pas disparaître. Vous pouvez également vous faire faire un peeling à base de rétinol par un spécialiste ; à faire en hiver pour réduire le chloasma. Enfin, certains traitements au laser stimulent la régénération de la peau.





CHEVEUX : UNE CHUTE CONSIDÉRABLE

Avec l'accouchement et la chute des niveaux d'œstrogènes, on assiste à un phénomène appelé l'effluve télogène, qui est parfois assez frappant. En effet, les cheveux entrent dans une phase de repos, c'est pourquoi certaines femmes constatent que, lorsqu'elles se coiffent, et encore plus quand les cheveux sont mouillés, elles en perdent beaucoup. Cependant, c'est un phénomène physiologique et temporaire, qui se rétablit en quelques mois.

QUE FAIRE SI ÇA DURE TROP LONGTEMPS ?

Dans ce cas, vous devez faire une prise de sang pour voir s'il existe une carence qui peut être résolue avec un supplément vitaminique. Une chute de cheveux anormale peut être un symptôme d'anémie, un trouble fréquent après la naissance d'un enfant, ou d'un dysfonctionnement de la thyroïde, très sollicitée pendant la grossesse. Comme traitement local, si la chute de cheveux est excessive, vous pouvez utiliser une lotion qui stimule la circulation dans les capillaires du cuir chevelu.

Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

