

Année 2 - n° 12 - Septembre 2014

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

POST-PARTUM

LES TRUCS
POUR RAVIVER
L'AMOUR

ALLAITEMENT

TOUT SAVOIR
SUR LA MASTITE

GYNÉCO

À QUOI SERT
LE LIQUIDE
AMNIOTIQUE

Grossesse

9 mois, 9 mythes

Sommaire

Septembre 2014



MAMAN

CHIFFRE

5% des femmes font un enfant après 40 ans

9 MOIS, 9 MYTHES

Decouvrez ce qu'il y a de vrai dans les mythes les plus répandus sur la grossesse

TRUCS POUR RAVIVER L'AMOUR

Comment récupérer l'harmonie et l'intimité du couple après avoir eu un bébé

GYNÉCOLOGUE

Le liquide amniotique

ALLAITEMENT

Les trucs pour avoir plus de lait

RECETTE

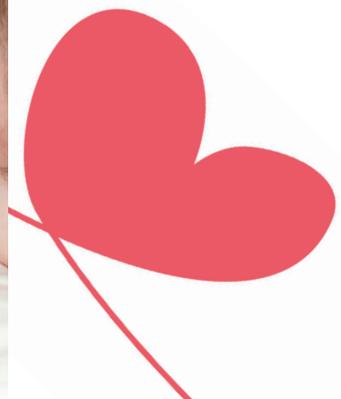
Des suggestions originales à base de lentilles

SAGE-FEMME

Mastite : comment l'éviter

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de septembre



Moi

Que faut-il penser des mythes qui circulent sur la grossesse, comment récupérer l'harmonie dans le couple après avoir eu un bébé et qu'est-ce que le liquide amniotique ?





5%

des femmes ont un enfant après 40 ans

Il ne s'agit pas de cas isolés, mais d'une situation de plus en plus commune dans notre société actuelle. 5% des françaises ont un bébé à 40 ans passés et il est prévu que ce pourcentage augmente dans les années à venir. Le phénomène est d'autant plus remarquable si l'on considère uniquement la catégorie des femmes de plus de 35 ans, qui représentent 23% de toutes les naissances.

Quelles seront les conséquences de cette maternité tardive ? Selon les experts, en l'absence de maladie cardiaque ou de diabète, être enceinte à 40 ans n'est pas plus dangereux pour la mère ou pour le bébé qu'à 25 ans. De plus, à cet âge, la naissance d'un bébé peut être

une expérience extraordinaire : à 40 ans les femmes sont satisfaites de leurs acquis sociaux et professionnels et se sentent plus sereines face à la maternité. Elles se sentent aussi plus fortes émotionnellement et sont généralement dans une relation stable et solide. Cependant, il ne faut pas exclure le fait qu'avec l'augmentation de l'âge de la maman, le risque que le bébé soit atteint d'une maladie chromosomique comme le syndrome de Down augmente, même si ces maladies peuvent être détectées très tôt au cours de la grossesse, durant le premier trimestre, grâce à des tests spécifiques.

Source : Enquête Nationale Périnatale 2010

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

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



Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de bercement intégré.

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



Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

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

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



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

9 mois : 9 mythes

Depuis toujours, les futures mamans reçoivent des conseils d'un peu tout le monde. Dans de nombreux cas, il ne s'agit que de mythes sans fondement, mais dans certains cas, il y a un fond de vérité...

Les femmes enceintes ont à leur disposition de nombreuses sources d'information : les articles lus ici et là, les conseils de leurs mamans ou d'une amie qui a déjà eu un bébé. Il y a beaucoup d'opinions qui circulent sur la grossesse... Certains conseils sont complètement faux, comme la croyance qui veut qu'il faille manger pour deux. D'autres affirmations soulèvent encore des doutes. Sont-elles vraies ou fausses ? Nous avons compilé pour vous 9 des mythes sur la grossesse les plus courants, pour les analyser.

DURANT LA JOURNÉE, IL FAUT SENTIR 10 MOUVEMENTS DU BÉBÉ DANS LE VENTRE

Cette idée est basée sur le fait que le fœtus va bien s'il fait au moins dix mouvements en 24 heures. Mais est-ce vraiment le cas ?

• **En fait, il n'y a pas un chiffre de référence : ce qui importe, c'est que la maman sente son bébé tout au long de la journée.** Certains bébés bougent beaucoup, d'autres moins. Ce n'est que si la maman remarque une différence significative dans les mouvements habituels de son bébé qu'elle doit aller voir son gynécologue pour s'assurer que tout va bien, notamment concernant la fréquence cardiaque du bébé.



IL FAUT PRENDRE DE L'ACIDE FOLIQUE AVANT D'ÊTRE ENCEINTE

Pendant la grossesse, l'acide folique nourrit les cellules du système nerveux central du bébé, et il a été démontré que si on en prend dès la conception, et jusqu'à la fin du premier trimestre, cela permet de lutter contre le risque de spina bifida chez le bébé (malformation de la colonne vertébrale), et aide la maman à perdre moins de fer.

- De nombreuses études ont démontré que la prise d'un complément de 400 microgrammes d'acide folique peut faire diminuer de 50 à 70% certains types de malformation.

IL FAUT ÉVITER TOUT CONTACT AVEC LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Si les tests sanguins montrent que vous n'avez pas été immunisée contre la toxoplasmose, mieux vaut être prudente avec les chats et les canaris, car ce sont des porteurs potentiels de la toxoplasmose.

- Par mesure de précaution, il est toujours préférable pour la femme enceinte d'éviter de s'occuper personnellement du nettoyage de la litière du chat ou de la cage du canari. Dans tous les cas, il faut porter des gants et se laver les mains immédiatement après les avoir nettoyés.



LES MÉTHODES QUI PERMETTENT DE CHOISIR LE SEXE SONT-ELLES FIABLES ?

Certaines méthodes se basent sur l'alimentation : régime riche en calcium pour avoir une fille, ou plutôt salé si on veut un garçon. Et il semblerait que les femmes végétariennes aient plus de filles que de garçons. Mais ce n'est qu'une question de probabilités...

- **Faire l'amour à une date plus ou moins proche de l'ovulation n'est pas non plus fondé.** Il faut simplement faire confiance à Mère Nature et se préparer à recevoir avec joie votre bébé.



SEXE : IL PRÉFÉRABLE DE S'ABSTENIR PENDANT LA GROSSESSE

Il n'y a aucune raison de ne pas faire l'amour pendant la grossesse, à moins que votre gynécologue ne dise le contraire.

- **Durant le 1er trimestre, l'action des hormones peut nuire à la libido.** En revanche, au 2ème trimestre, la maman s'est adaptée à ce qui lui arrive et se sent mieux d'un point de vue physique. Quant au dernier trimestre, la taille du ventre et la fatigue peuvent, là encore, affecter la sexualité de la future maman.

EST-CE QUE LE BÉBÉ M'ENTEND SI JE LUI PARLE ?

Le bébé peut percevoir les sons de son environnement à partir du 6ème mois, lorsque le développement de la structure de l'oreille interne est terminé.

- **Les vibrations sonores passent par le liquide amniotique et arrivent jusqu'au bébé.** Les sons qui lui parviennent en premier sont ceux de la voix de sa maman, produits de l'intérieur du corps et plus nets. La voix du papa lui parvient plus tard, lorsque son ouïe se perfectionne.

Une peau et une maternité sublimées



NOUVEAU

**HUILE DE SOIN
VERGETURES**

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

Mustela propose sa toute nouvelle
Huile de Soins Vergetures

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

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

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

99%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

**TOLÉRANCE
MAMAN
BÉBÉ
GARANTIE**

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



EXPANSIENCE
LABORATOIRES

LES FEMMES ENCEINTES SE TORDENT LES CHEVILLES PLUS FACILEMENT

Sous l'effet de la progestérone, les ligaments sont plus souples pendant la grossesse : c'est un mécanisme physiologique qui permet au squelette de la maman et à ses muscles d'être plus « malléables » aux transformations que

son corps subi pendant la grossesse.

- Choisir la chaussure adéquate est fondamental. Le poids du corps doit être réparti de manière égale entre l'avant-pied, le métatarse et le talon. Un équilibre qui s'obtient avec un talon de 2 à 3 cm de hauteur et qui doit être assez large pour que le pied s'appuie sur le sol en toute sécurité.



IL EST DÉCONSEILLÉ DE FAIRE DU SPORT PENDANT LA GROSSESSE

Faire du sport est bénéfique pendant la grossesse. Les sports qui impliquent de sauter ou de réaliser de brusques changements de posture sont déconseillés.

- Gymnastique, natation et Pilates sont conseillés si la grossesse se déroule bien. Une femme enceinte en forme a une musculature plus tonique et soutient mieux le poids de son ventre.

IL PRÉFÉRABLE DE DORMIR SUR LE CÔTÉ GAUCHE

Souvent, le bébé met son dos du côté gauche du ventre de sa maman. Une bonne chose car il lui sera plus facile de faire ses « rotations » pendant l'accouchement. Dormir sur le côté gauche aide

le bébé à rester de ce côté. L'irrigation sanguine du placenta est également favorisée car le cœur est lui aussi situé sur le côté gauche.

- De plus, dans cette position, la veine cave (celle qui fait circuler le sang vers le haut) n'est pas compressée.

Bebes et Mamans boutique

<http://shop.bebesetmamans.com>

PROMOTION SPECIALE POUR LES MAMANS DE BEBES ET MAMANS!

10%

DE RÉDUCTION
SUR TOUT
LE SITE!



+ de
5.000
produits pour
votre bébé!



Profitez maintenant de l'offre avec ce code promo

HAPPY10



<http://shop.bebesetmamans.com>





Astuces pour raviver l'amour

Les six premiers mois après l'accouchement sont souvent difficiles pour le couple et il est nécessaire de trouver un nouvel équilibre. Voici quelques conseils qui vous permettront de retrouver l'harmonie dans votre couple.

Après la naissance du bébé, la fatigue, les nouvelles responsabilités et le manque de temps peuvent générer des grincements de dents, même au sein des couples les plus solides. Les six premiers mois vont vous servir pour trouver vos nouveaux repaires, mais vous devez avoir un comportement qui aide à maintenir compréhension et communication dans votre couple ! Voici quelques conseils que vous seriez bien avisés de suivre...

POUR **elle**

COMMUNIQUEZ AVEC AMABILITÉ

Quand on a un bébé, il est difficile de trouver le bon moment pour échanger des mots qui ne soient pas de simples communications de « service ». Cependant, il suffit de quelques paroles bien choisies pour maintenir un lien profond avec votre partenaire, même au milieu du « chaos » émotionnel qu'implique l'arrivée d'un bébé. Essayez de faire toujours attention à la façon dont vous demandez les choses !

INCLURE LE PAPA, LUI FAIRE CONFIANCE ET... LE LAISSER FAIRE

Parfois, l'expérience de la maternité est tellement satisfaisante pour les jeunes mamans qu'elles en excluent le papa. La symbiose avec un bébé peut être beaucoup plus gratifiante que la relation avec un adulte. Toutefois, essayez de ne pas tomber dans ce piège : faites en sorte que le papa ne se sente pas de trop. Ayez



confiance en lui et laissez-le s'occuper de bébé à sa manière et à son rythme. Et n'oubliez pas de reconnaître ses compétences de nouveau papa : « Avec toi, il s'endort tout de suite ! ».

PRENDRE L'INITIATIVE

Il est probable que vous redoutiez un peu les moments d'intimité car vous ne vous sentez pas au top physiquement. Prenez l'initiative en rappelant à son bon souvenir une nuit particulièrement chaude que vous avez passée tous les deux, en reconstruisant ainsi petit à petit le fil qui vous a conduit à être un couple avant d'être des parents. Au final, il vous faut créer un climat d'amitié sans arrière-pensée, qui vous rapprochera l'un de l'autre de manière agréable, sans plans préconçus.

ACCORDEZ-VOUS UNE TRÊVE

Beaucoup de femmes se sentent coupables à l'idée de laisser leur bébé, même si ce n'est que pour une demi-heure. Il est important que votre partenaire et vous retrouviez des moments pour vous seuls, même s'il ne s'agit que d'aller au cinéma.

PRÉVOYEZ DU TEMPS POUR VOUS

Essayez de prévoir un créneau pour avoir du temps pour vous seule et un autre pour être avec votre conjoint. Si vous ne vous y « obligez » pas, vous aurez toujours une urgence qui pointerait le bout de son nez. Votre famille est un peu comme une entreprise qui a besoin de son Directeur Général pour organiser les moyens et le temps alloués !

Edition 2014

les trophées de la famille



Le premier prix des marques Famille, attribué par les consommateurs



Participez aux Trophées de la famille Edition 2014 !

Votez pour vos marques préférées
et tentez de gagner des dizaines de cadeaux !



Rendez-vous sur

www.lestropheesdelafamille.fr

Avec le soutien de :



POUR **lui**

AIDEZ-LA : C'EST CE QUI COMPTE

L'amour passe également par un soutien concret et quotidien : faire les courses et le ménage. Partager ces choses évite qu'apparaissent des tensions et des ressentiments !

PARTAGEZ VOS PEURS

Votre partenaire est totalement absorbée par le bébé, elle ne fait que parler de lui et s'énerve pour un oui ou pour un non. Au début, tout cela est normal : une maman et son bébé ne font qu'un. Il faut que le papa cherche à rompre l'isolement dans lequel il se trouve et qu'il aille reconquérir sa douce ! Faites-lui ressentir que vous la désirez comme au premier jour et n'ayez pas peur de le lui dire.

SURPRENEZ-LÀ EN AYANT UNE ATTENTION POUR ELLE

Un bouquet de fleurs inattendu vaut mieux que mille mots. Vous pouvez aussi laisser une note sur le frigo



avec une pensée inattendue ou un petit mot doux. Ce qui compte, ce n'est pas tant la valeur du cadeau que vous lui faites, mais ce qu'il communique : « J'ai pensé à toi, je sais que c'est ce que tu aimes et je l'ai fait pour toi ». Pour une femme, savoir que son partenaire la connaît est un point essentiel pour renforcer votre amour. Enfin, n'oubliez pas que la soutenir lorsqu'elle a des moments de « moins bien » est aussi un cadeau précieux. L'appeler pendant un de ces moments compliqués pour lui dire que vous pensez à elle sera sans prix...

DITES-LUI COMBIEN VOUS L'AIMEZ

Les femmes ont besoin de se sentir appréciées dans leurs

multiples rôles : conjointe, mère et maîtresse. Une reconnaissance qui vient de façon inattendue permet de mieux faire face aux efforts quotidiens. Faites-lui des compliments, sans rien attendre un retour.

ÉVITER LES « INTRUSIONS » EXTÉRIEURES

Lorsqu'un bébé arrive, tout le monde a toujours quelque chose à dire. Dans ce cas, le rôle du papa est essentiel car c'est lui qui va limiter les intrusions extérieures en refusant poliment les invitations et les visites, ce qui permettra à la maman de se retrouver dans son rôle de mère et de femme. En résumé, occupez-vous de votre moitié et prenez soin d'elle, elle le mérite bien !!!

Le lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !

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



CLIQUEZ ICI!

Le liquide amniotique

Imaginez un bouclier très doux, qui agit comme une barrière entre le fœtus qui se développe et le monde extérieur.



Le liquide amniotique est le liquide présent dans la cavité entourant le bébé tout au long de son développement intra-utérin. Il est composé en grande partie d'eau enrichie avec des sels minéraux, des protéines et des cellules provenant de la peau du fœtus. À la fin de la grossesse, le liquide amniotique contient également le vernix, une substance jaunâtre, grasse et brillante qui recouvre la peau du bébé au cours de la grossesse et la protège de la macération.

SES FONCTIONS

- Le liquide amniotique agit comme un agent antibactérien et bactériostatique : il forme une barrière stérile qui défend le bébé des infections. Il a également une fonction mécanique puisqu'il délimite l'espace dédié au fœtus pour son développement, protège le bébé des blessures qu'il pourrait subir et amortit la pression due aux organes de la maman. Il permet de favoriser le développement des poumons et du système digestif du fœtus et aide à garder le bébé au chaud et à la même température que sa maman, ce qui lui permet de consacrer toute son énergie et ses efforts pour grandir et se développer. Lors de l'accouchement, le liquide amniotique agit aussi comme un lubrifiant.
- Le liquide amniotique est d'une aide précieuse dans la surveillance et le diagnostic des problèmes potentiels pendant la grossesse et l'accouchement. Il existe un équilibre entre la production de liquide amniotique, son élimination et sa réabsorption. Jusqu'à 20 semaines de grossesse, la fabrication de liquide amniotique est due à l'ultrafiltration de l'amnios et du chorion (membranes du placenta) à partir du plasma maternel et du filtrat aqueux de la peau fœtale (qui fabrique du liquide pour le processus de kératinisation). Plus tard, lorsque le fœtus est plus développé, les reins et les poumons du bébé contribuent également à la fabrication de liquide amniotique.



Lettres au gynécologue

Selon les tables de grossesse, le poids de votre bébé devrait être de 2.250 grammes, ce n'est donc pas très éloigné du poids que vous indiquez. Si cette différence de poids n'augmente pas, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter. Cependant, vous devez être suivie attentivement et je suppose que vous avez déjà la date de votre prochaine échographie. Il est important que vous mangiez de manière variée et équilibrée : de la viande, du poisson, des œufs, des fruits et des légumes, et que vous fassiez de l'exercice. Tant que le poids de votre bébé augmente, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter outre mesure. Le diabète gestationnel que vous avez doit être relativement léger car vous êtes traitée sans insuline. Pour cette raison, je pense que votre diabète gestationnel n'affecte pas votre grossesse de manière significative.

Diabète gestationnel

Je suis enceinte de 34 semaines et j'ai du diabète gestationnel, je dois donc suivre un régime alimentaire et faire de l'exercice. Au début, on m'a dit que mon bébé serait très grand, mais à la semaine 34, il ne pèse que 2.014 grammes et on me dit que ce n'est pas suffisant. Qu'est-ce que je peux faire pour que mon bébé prenne du poids ? Je suis très inquiète, merci beaucoup pour votre réponse.

Laure



*Règles peu abondantes
Ce mois-ci, j'ai eu des règles de courte durée et je n'ai saigné que les deux premiers jours, et très peu. Le sang était de couleur brunâtre et j'ai eu de la fièvre. Pensez-vous que la fièvre ait pu avoir une influence sur mes règles ? J'ai normalement des cycles très réguliers et je prends la pilule.*

Anaïs

D'après ce que vous me décrivez, je ne pense pas que votre état légèrement fébrile ait eu un impact sur vos règles. Tout simple-

ment, vous avez eu des règles un peu différentes de la normale, ce qui peut arriver. Les pilules contraceptives peuvent produire des règles brunes et de courte durée. Prenez soin de vérifier comment sont vos prochaines règles afin d'en informer votre gynécologue, qui pourra changer votre pilule le cas échéant.

Bebes et Mamans.com



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



Les astuces pour avoir + de lait

La première « règle » est de mettre bébé au sein dès la naissance et d'être près de lui pour pouvoir l'allaiter lorsqu'il a faim.





L'OFFRE ET LA DEMANDE

Après avoir garanti le bien-être du bébé pendant neuf mois, le corps de la maman est naturellement « prédisposé » à continuer à le nourrir. Pour stimuler la production de lait, il suffit de mettre le bébé au sein dans les premières heures après la naissance et de l'allaiter à chaque fois qu'il montre des signes de vouloir manger : il est agité, ouvre et ferme bouche, tourne la tête comme s'il cherchait quelque chose, ou se met les poings dans la bouche. Plus le bébé tète, plus la poitrine produira de lait. Mettez donc bébé au sein le plus souvent possible ! Dans les premières semaines, le bébé doit téter 8 à 10 fois par jour et n'a pas besoin d'autres liquides : il ne faut pas interférer avec cette phase de « réglage » mutuel.



UN MASSAGE QUI PEUT ÊTRE UTILE

Le but est de stimuler la production d'ocytocine, l'hormone responsable de la sécrétion du lait. Asseyez-vous face à une table, posez vos bras sur la table et appuyez-y votre tête. Vous pouvez aussi vous asseoir à cheval sur une chaise et laisser reposer vos bras sur le dossier de la chaise. Faites-vous masser le dos par le papa : qu'il vous fasse des mouvements circulaires autour de la colonne vertébrale en partant du cou, descendant dans la région lombaire pour finalement remonter de nouveau. Ce massage génère un état de détente qui favorise la hausse de la production de lait maternel et, en cas d'obstruction mammaire, qui facilite la descente du lait avant la tétée.



LE CONTACT PEAU CONTRE PEAU

Un allaitement réalisé exclusivement à la demande garantit au bébé une alimentation adéquate. Mais que faire si bébé ne réclame pas le sein assez souvent ou si maman veut augmenter la production de lait maternel ? Utilisez et abusez du contact peau contre peau : appuyé sur la poitrine de sa maman, le bébé reconnaît son odeur et cherchera le sein avec plus de facilité, par réflexe. De même, les tétées nocturnes sont des alliées de qualité. Le niveau de prolactine dans l'organisme de la maman (l'hormone qui favorise la production du lait maternel) est plus élevé durant la nuit et le bébé peut téter jusqu'à 25% de ses besoins quotidiens lors des tétées de nuit.



Vous avez attrapé un rhume ? Continuez à donner le sein, mais buvez plus !

Si vous avez un rhume, vous pouvez continuer à allaiter : en effet, vous transmettez les anticorps à votre bébé grâce à votre lait. Il faut cependant faire attention au risque de déshydratation qui pourrait avoir des conséquences négatives sur l'allaitement et la production de lait. Le conseil de base est de boire dès que l'on a soif. Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main, près de l'endroit où vous donnez le sein à votre bébé, et buvez à toutes les tétées.



UNE ALIMENTATION CORRECTE

Durant l'allaitement, vous avez besoin d'environ 500 à 800 calories de plus par jour. Vous pouvez manger des portions un peu plus conséquentes (sans pour autant exagérer) ou prendre un en-cas supplémentaire. Si vous suivez un régime alimentaire riche et équilibré, vous trouverez dans les aliments que vous consommez tous les nutriments et vitamines dont vous avez besoin. Préférez les fruits et les légumes de saison, qui sont gorgés de vitamines. Il suffit de vous adapter à ce que vous dit votre appétit (pas votre gourmandise...) et, si vous le jugez nécessaire, de prendre un goûter à base de fruits et de légumes.



ALTERNER LES SEINS PENDANT LA TÉTÉE

Une autre manière d'augmenter la production de lait est d'utiliser l'allaitement continu alterné. Donnez le sein à votre bébé durant quelques minutes, puis changez de sein et donnez-lui l'autre. Changez à nouveau de sein pour que bébé continue à téter, ce qui permet de stimuler encore plus la poitrine. En répétant cette opération plusieurs fois par jour, le niveau de prolactine dans l'organisme maternel augmente et, par conséquent, la production de lait maternel.

Bebes et Mamans.com 

ENTREZ DANS LA SECTION **BÉBÉ/ALIMENTATION/ALLAITEMENT** ET DÉCOUVREZ TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR L'ALLAITEMENT.



Les lentilles



Source de protéines et de minéraux importants comme le fer et le potassium, c'est un aliment essentiel dans l'alimentation des jeunes et des moins jeunes.

FICHE D'IDENTITÉ

Les lentilles sont les légumes secs les plus riches en amidon et en protéines : 100 g de lentilles contiennent 50 g d'amidon et fournissent 291 calories, soit autant qu'un plat de pâtes de 80 g qui, lui, ne fournit que 8 g de protéines contre près de 23 g pour les lentilles. Les protéines des lentilles atteignent leur valeur nutritive maximale lorsqu'elles sont accompagnées de céréales. Les lentilles sont également riches en minéraux et sont une précieuse source de potassium, de phosphore et de sélénium.

COMMENT LES CHOISIR ?

On peut trouver des lentilles sèches ou en conserve. Si vous avez un peu de temps pour les préparer, mieux vaut les choisir sèches. Les lentilles précuites emballées sont plus pratiques, mais contiennent beaucoup plus de sel : environ 357 mg pour 100 g de lentilles précuites, contre 2 mg pour 100 g de lentilles cuites à la maison, sans ajout de sel.

FICHE NUTRI-TIONNELLE

QUE CONTIENNENT 100 G DE LENTILLES

ÉNERGIE (KCAL):	291
EAU (G):	11,2
PROTÉINES (G):	22,7
MAT. GRASSES (G):	1
GLUCIDES (G):	51,1
FIBRES (G):	13,8
SODIUM (MG):	8
POTASSIUM (MG):	980
FER (MG):	8
CALCIUM (MG):	57
PHOSPHORE (MG):	376
MAGNESIUM (MG):	10,5

Quand introduire les lentilles dans l'alimentation de l'enfant ?

Les lentilles sont l'un des premiers légumes secs qui peuvent être introduits, à partir de 8 mois environ. Préférez-les sans peau : elles sont plus digestes et sont parfaites pour préparer des purées. Après 1 an, vous pouvez les lui donner entières en les cuisant beaucoup et en les accompagnant de céréales.



Purée de lentilles

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

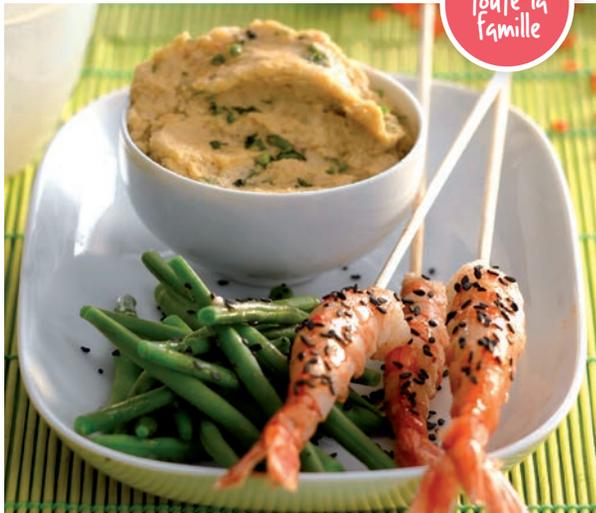
60 G DE LENTILLES CUITES
1 TRANCHE DE PAIN SEC
1/4 L DE BOUILLON DE LÉGUMES
1 CC D'HUILE D'OLIVE VIERGE

PRÉPARATION

1 Mettre les lentilles dans le bouillon de légumes, ajouter le pain sec en morceaux et mixer.

2 Chauffer le mélange et assaisonner avec une cuillère à café d'huile d'olive.

Pour toute la famille



Houmous de lentilles aux crevettes

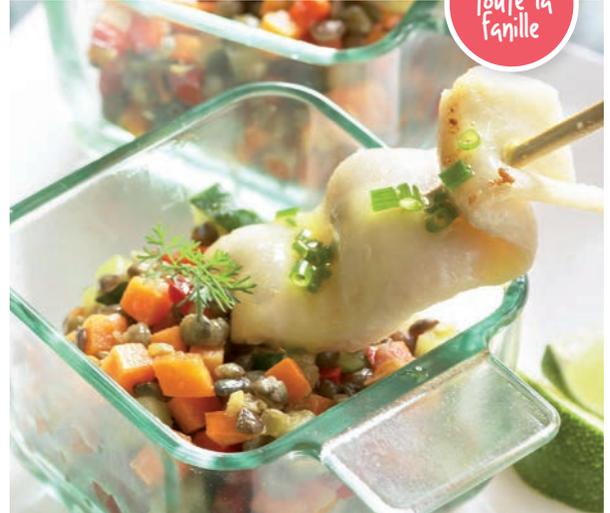
INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

200 G DE LENTILLES	BRINS DE CORIANDRE
1 CS DE BEURRE DE CACA-HUËTE	250 G DE HARICOTS VERTS
1 CITRON	12 CREVETTES CUITES
1 OIGNON	SÉSAME NOIR
	HUILE D'OLIVE ET SEL

PRÉPARATION

- 1 Rincer les lentilles. Les mettre dans une casserole avec 2 fois leur volume d'eau. Cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2 Peler et hacher l'oignon. Laver la coriandre, la hacher et mélanger avec l'oignon.
- 3 Égoutter les lentilles et les mettre dans un mixeur, ajouter le jus d'1/2 citron, le beurre de cacahuètes et une pincée de sel. Mixer le tout en une purée fine. Laisser refroidir puis mélanger à la coriandre et mettre de côté.
- 4 Mettre les crevettes sur des brochettes et les saupoudrer de sésame.
- 5 Faire cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ». Servir avec le *houmous* de lentilles et les brochettes de crevettes.

Pour toute la famille



Brochettes de poisson et lentilles

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes -

100G DE LENTILLES	1 CAROTTE
500 G DE FILETS DE MERLU	1 POIVRON ROUGE
50 G DE BEURRE	1 CITRON VERT
2 GOUSSES D'AIL	1 CUILLÈRE À SOUPE DE CIBOULETTE HACHÉE
1 COURGETTE	

PRÉPARATION

- 1 Laver les courgettes, les carottes et les poivrons rouges et les couper en petits cubes.
- 2 Faire cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau pendant 15 à 20 minutes.
- 3 Retirer la peau des filets de poisson et vérifier qu'ils n'ont pas d'arête. Enfiler sur les brochettes. Dans un bol, mélanger la moitié du beurre, les gousses d'ail, le zeste de citron et la ciboulette. Réserver au réfrigérateur.
- 4 Faire fondre le reste du beurre dans une poêle et y faire revenir les légumes à feu doux pendant dix minutes. Ajouter les lentilles et les faire revenir quelques minutes.
- 5 Faire cuire les brochettes sur un grill ou au four, assaisonner et servir avec les lentilles.

Tout savoir sur la mastite

La mastite est une inflammation de la glande mammaire. Elle est plus fréquente 2 ou 3 semaines après l'accouchement, mais peut se produire n'importe quand après la naissance.

La mastite est due à la stagnation du lait dans la glande mammaire, ce qui crée un environnement idéal pour le développement de bactéries. Cette stagnation a lieu lorsque le lait n'est pas extrait du sein de manière efficace : le bébé ne prend pas correctement le sein (source de crevasses sur le mamelon), il ne tète pas correctement, les tétées sont rares ou espacées dans le temps...

- La mastite se manifeste par une douleur très aiguë, des signes d'inflammation (rougeur, zone dure, œdème) et des symptômes plus généraux (fièvre, frissons, malaises, nausées, vomissements, etc.). Un autre type de mastite ne présente pas de symptômes aussi marqués (uniquement des picotements et des crevasses), et est généralement sous-estimé et sous-diagnostiqué.

COMMENT ÉVITER LA MASTITE

- L'allaitement doit débuter dans la première heure après l'accouchement, et il faut s'assurer que le bébé prend bien le sein : son corps doit être tourné vers la maman « ventre contre ventre », il doit avoir la bouche grande ouverte et saisir le mamelon ET l'aréole, et le mouvement de succion doit s'étendre jusqu'à la mâchoire. Allétez à la demande et alternez les deux seins pour les drainer correctement.
- Mettez des compresses chaudes sur les seins juste avant d'allaiter, et des compresses froides une fois terminé. Massez doucement les zones un peu enflées lorsque votre bébé prend le sein.



LES TRAITEMENTS LES PLUS EFFICACES CONTRE LA MASTITE

- Le traitement se base sur trois axes : les antibiotiques, les anti-inflammatoires et analgésiques (ibuprofène et paracétamol essentiellement) et la bactériothérapie.
- Le lait maternel est une source précieuse de bactéries probiotiques. Selon certaines études médicales, l'administration de bactéries probiotiques saines peut être une alternative ou un traitement complémentaire aux antibiotiques traditionnellement administrés.
- Il n'est pas nécessaire d'arrêter d'allaiter si vous avez une mastite car elle ne génère pas obligatoirement une infection chez le bébé. Il faut simplement vider les seins pour diminuer la concentration bactérienne et soulager les gênes occasionnées.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il regorge d'énergie et de confiance en lui à partir du 13, car Mars l'encourage aux découvertes, sans pour autant le mettre en danger. Il vous pose des questions pour connaître les autres.

Avec le soutien de Vénus, il agit avec calme et supporte la frustration si, par exemple, il perd à son jeu préféré ! Jupiter le fait tomber dans les excès et le fait se jeter sur tous les bonbons !

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Le stress le fait se sentir vulnérable. Il vous demande de l'aide et cherche des amis ayant de l'initiative. Cependant, il est aidé par le passage de Mercure qui le fait participer activement aux jeux.

Affectueux, spontané et sympathique, il reçoit des félicitations qui renforcent sa confiance en lui. Il marche bien car il se sent fort et solide. Cependant, il a quelques difficultés à écouter ce que vous lui dites...

**LION**

(23/07 au 23/08)

Plusieurs planètes lui sont favorables, il rayonne donc de joie et de curiosité. Il oublie un peu les règles, et s'il se met dans de beaux draps, il saura comment faire pour que vous ne le grondiez pas !

C'est un mois spécial du fait de la présence de Vénus dans son signe ! Il se montre délicat et disponible pour les autres. Il est affectueux dans son vocabulaire et se fait facilement des amis.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Soutenu par Mercure et Mars, il teste de nouveaux jeux, exprime mieux les différents concepts et suit des séquences logiques pour arriver à ses propres conclusions. Le début de la crèche est un plus pour lui.

Lorsqu'il s'applique, il obtient de bons résultats, mais l'opposition de Jupiter le fait tomber dans l'inconstance et l'insatisfaction. Proposez-lui de recycler des objets en les décorant pour l'intéresser.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il se montre très introverti jusqu'au 1. L'arrivée de Mars et l'appui de Jupiter lui donnent ensuite vitalité et joie et il est plus extraverti. Laissez-lui un peu d'espace et vous verrez qu'il débordera d'énergie !

Ce mois-ci, il sera l'exemple parfait de l'esprit de contradiction... Il met en place de nouvelles manières de penser qu'il aura besoin d'exprimer par la parole. N'oubliez pas d'être affectueuse à chaque moment.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Les planètes favorisent les interactions ! Il partage tout ce qui est à lui et respecte les choses qui sont aux autres. Il se laisse un peu guider par ses émotions et, à partir du 14, il se montre plus aventurier !

Il a soif d'histoires et d'informations. Il se rapproche de vous pour échanger des confidences et ne se lasse pas de les répéter. Il fait de grands progrès dans la connaissance du corps humain.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

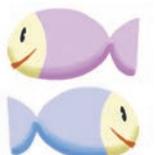
(24/08 au 22/09)

**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 !

