

Année 3 - n° 24 - Septembre 2015

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

**IL SE PRÉSENTE
PAR LE SIÈGE**

**AIDEZ-LE À SE
RETOURNER**

INCONTINENCE...

**COMMENT LA
COMBATTRE**

**LA RELATION AVEC
BELLE-MAMAN**

QU'EN PENSEZ-VOUS ?

Suivi de grossesse

L'évolution de bébé, semaine par semaine

Sommaire

Septembre 2015



MAMAN

VOUS ENTENDEZ-VOUS BIEN AVEC VOTRE BELLE-MÈRE ?

Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent

VOTRE GROSSESSE EN 40 SEMAINES

Semaine après semaine, découvrez l'évolution du bébé et de votre corps

IL SE PRÉSENTE PAR LE SIÈGE ?

Les techniques pour l'aider à se retourner

COMBATTRE L'INCONTINENCE

Les solutions à ce trouble gênant

AVOIR UNE BELLE POITRINE

Plein de conseils pour avoir une belle poitrine



SAGE-FEMME

Grossesse & vaccins

GYNÉCO

La vitrification d'ovocytes

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de septembre



Moi



Dans ce numéro, nous vous expliquons comment se développe bébé et comment change votre corps pendant la grossesse, mais aussi ce que vous pouvez faire si bébé se présente par le siège.



Ma belle-mère...

Les relations avec la famille, notamment avec la mère de notre compagnon, ne sont pas toujours, ni faciles, ni comme on le souhaiterait. Et vous, vous entendez-vous bien avec votre belle-mère ?



Oui car...

... J'adore ma belle-mère. J'ai beaucoup de chance : elle est toujours là quand j'ai besoin d'elle, n'est pas envahissante et nous aime tous beaucoup.

Laure

... Ma belle-mère est une personne formidable : attentionnée, aimante et généreuse. C'est comme une seconde mère pour moi et la meilleure des grands-mères, tout comme mon beau-père. Je suis très heureuse de les avoir à mes côtés.

Gisèle

... Je suis enchantée de mes beaux-parents. Certes, ils ont leurs habitudes, mais on peut toujours compter sur eux. Je leur demande souvent des conseils et ils sont toujours là pour m'aider. Il y a un grand respect mutuel.

Vanessa

... Depuis 10 ans que je vis avec son fils, ma belle-mère ne s'est jamais immiscée dans notre relation et a toujours été là quand j'ai eu besoin d'elle.

Jessica

Non car...

... Qui ne s'est jamais accroché avec sa belle-mère ? Non pas qu'elle soit méchante, mais c'est une mère extrêmement présente, trop présente, et moi c'est quelque chose que j'ai eu du mal à comprendre. J'ai moi aussi mon caractère. Finalement, nous avons appris à nous respecter.

Mery

... Nous avons des caractères très différents et, malgré mes efforts pour m'habituer, je n'y suis jamais parvenue. Ma belle-mère donne son avis et intervient dans tout.

Adeline

... Mon mari fait tout ce que sa mère lui dit. Ça me dépasse ! Elle vit loin, mais c'est comme si elle était là tous les jours. Heureusement que j'ai une famille merveilleuse qui m'aide énormément.

Mag

... Je n'ai aucune relation avec ma belle-mère et je ne m'en porte pas plus mal.

Marie



LES PREMIERS JOURS

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

vertbaudet.fr



DOUDOU & KITS

Jolis et pratiques !



-25%

pour toute 1^{ère} commande*

&

LA LIVRAISON
OFFERTE
avec le code

4948

* voir conditions sur vertbaudet.fr



MEUBLES & DECO...

puéri & linge de lit
tout mimi !



COLLECTION PREMA

spéciale (tout) petits...



April



GROSSESSE



Votre grossesse, semaine par semaine

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



bebesetmamans.com

L'évolution de bébé & de votre corps

1^{ère}-2^{ème} 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.

3^{ème} 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.

4^{ème} SEMAINE

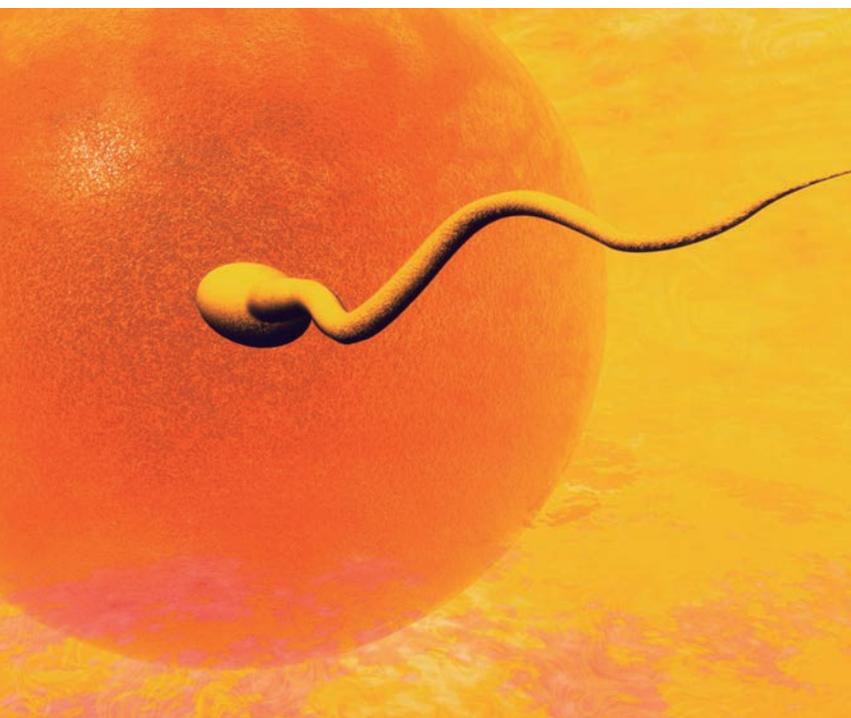
BÉBÉ. L'embryon est complètement installé sur la muqueuse utérine. Une partie de ses cellules se détache pour former le futur placenta, qui le nourrira jusqu'à la fin de la grossesse. Les cellules restantes vont servir à « construire » le corps de l'enfant et sont divisées en trois couches : la couche 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.

5^{ème} 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.





6^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Son cœur commence à battre, ses yeux et ses oreilles se dessinent, et sur son petit corps (qui atteint 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.

7^{ème} 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.

8^{ème} 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.

difrax®
care since 1967



Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



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

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



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



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



9^{ème} 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.

10^{ème} 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.

11^{ème} 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.

12^{ème} 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.



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.

Laboratoires Expanscience SA - RCS Nanterre 331 930 081 - Capital 3 081 420 euros - Crédit typo: Vanessa Bays



EXPANSCIENCE
LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela®**

13^{ème} 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.

14^{ème} 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.

15^{ème} 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.



16^{ème} 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.

17^{ème} 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.

18^{ème} 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.

19^{ème} 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 !

20^{ème} 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.

21^{ème} 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.

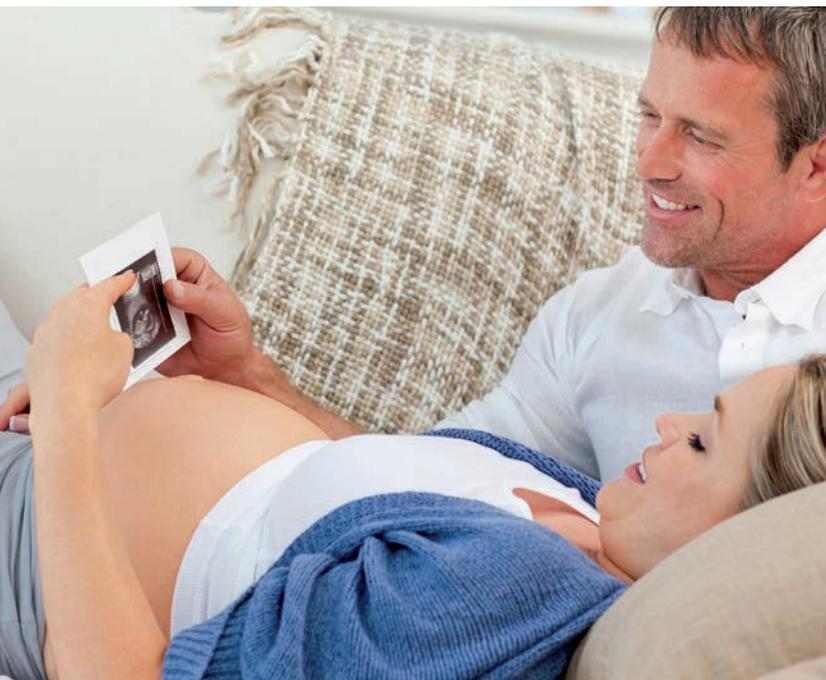
VOUS. Les ligaments entre les os se détendent. La pression de l'utérus sur les veines abdominales peut faire gonfler les jambes et les pieds.

22^{ème} 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.





23^{ème} 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.

24^{ème} 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.

25^{ème} 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.

26^{ème} 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.

27^{ème} 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 3^{ème} trimestre. La prise de poids est plus rapide, du fait de la croissance des foetus-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.

VOTRE BÉBÉ EST LE PLUS BEAU ? MONTREZ-LE !

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



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

↪ WWW.PLANET-CARDS.COM ↩



Livraison est OFFERTE



Fabrication dans LA JOURNÉE



Fabriqué en FRANCE



Les enveloppes OFFERTES



+ de 5000 MODÈLES

28^{ème} 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 les premiers jours de vie.

29^{ème} 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.

30^{ème} 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.

31^{ème} 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.



32^{ème} 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.

33^{ème} 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.

34^{ème} 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.

35^{ème} 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.

36^{ème} 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.

37^{ème} 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.

38^{ème} 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.

39^{ème} 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.

40^{ème} 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.

Aidez-le à se RETOURNER

À la naissance, bébé devrait se présenter la tête en bas. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. S'il ne le fait pas spontanément, certaines techniques peuvent l'aider à se retourner, évitant ainsi le recours à la césarienne.

Aux environs de la 30^{ème} semaine, la plupart des bébés se préparent à l'accouchement et se mettent en position céphalique, c'est-à-dire tête orientée vers le col de l'utérus et jambes et bras repliés. À la fin de la grossesse, 95% des bébés sont dans la bonne position, 4% ont la tête vers le haut, autrement dit vers le fond de l'utérus, et la partie basse du corps vers le bassin de la mère. C'est ce que l'on appelle la présentation par le siège, qui peut avoir plusieurs variantes : bébé

peut être plié en deux, les pieds à côté de la tête et les fesses en bas, ou accroupi avec les pieds et les jambes proches des fesses. Enfin, dans 0,5 à 1% des grossesses, le fœtus peut se trouver en position transversale.

Si, autrefois, on considérait que ces présentations nécessitaient obligatoirement une césarienne, aujourd'hui on essaye, dans la mesure du possible, d'utiliser des méthodes alternatives afin de favoriser l'accouchement naturel et d'éviter ainsi le recours excessif au bistouri.





LA VERSION PAR MANŒUVRE EXTERNE

- **Efficace dans 40% des cas**, cette technique nécessite l'intervention de deux personnes préparées et qualifiées. Tandis que l'une d'elles essaye, en manipulant doucement l'abdomen de la maman, de remonter les fesses du fœtus, l'autre spécialiste contrôle, en temps réel, la position que prend bébé et ses réactions à la manœuvre.

- **Au moindre obstacle lors de la rotation ou si le fœtus manifeste une gêne**, la manœuvre est instantanément interrompue. Ceci explique pourquoi elle est réalisée à l'hôpital, afin de pouvoir intervenir le cas échéant par césarienne. Bien effectuée, c'est une intervention tout à fait sûre.

- **Outre la compétence et la délicatesse du spécialiste**, cette manœuvre requiert également la participation active de la future maman qui peut, parfois, ressentir un certain inconfort, en particulier lorsque l'enfant passe par la position transversale.

LA MOXIBUSTION

• Cette technique de la médecine traditionnelle chinoise consiste à stimuler par chauffage d'un bâtonnet de moxa (à base d'armoise séchée et broyée) le point d'acupuncture BL 67, qui correspond à l'angle externe de l'ongle du 5^{ème} orteil. Après avoir été formée par une sage-femme expérimentée, la future maman peut pratiquer elle-même, chez elle, cette technique ancestrale. Nombreuses sont celles qui l'utilisent pour éviter une césarienne si bébé n'est pas dans la bonne position en fin de grossesse.



Autres méthodes

La gamme des traitements et techniques, médicales et non médicales, pour amener bébé en position céphalique s'est considérablement élargie au cours de ces dernières années.

- Homéopathie, ostéopathie, musicothérapie, méditation, massages et techniques posturales.
- Malheureusement, jusqu'à présent, aucune de ces techniques n'a encore fourni la preuve indiscutable de son efficacité.

• Néanmoins, son efficacité n'est pas totalement prouvée. On dispose de données empiriques, mais d'aucune certitude quant au mécanisme qui justifierait son efficacité. Dans les années 80, des chercheurs chinois ont déclaré que la stimulation du point BL 67 entraînerait la production de prostaglandine et de cortisol, induisant ainsi des variations de la tonicité utérine et donc une mobilité du fœtus. Ces résultats n'ont cependant pas été confirmés en Occident.

• À cela il faut ajouter que les mises en œuvre de la technique de moxibustion sont trop hétérogènes pour permettre une comparaison. Les futures mamans qui choisissent la pratique de la moxibustion pour éviter la césarienne doivent savoir qu'il n'y a aucune certitude quant à son efficacité et qu'elle ne doit pas être considérée comme une alternative, mais plutôt comme une technique complémentaire à d'autres dont l'efficacité a déjà été démontrée.

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

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

ENVIE *de* FRAISE

paris

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

Incontinence : comment la combattre

Nous vous expliquons comment retrouver le contrôle de votre vessie et en finir avec ce trouble particulièrement gênant.

On estime que 40 à 50% des femmes enceintes souffrent, à un moment ou à un autre, de troubles urinaires ; l'incontinence toucherait 10% des femmes un mois avant la naissance et 30% après la naissance. En général, le problème trouve une solution de façon spontanée dans les 3 mois qui suivent l'accouchement.

Pour prévenir ce trouble, ou tout au moins en accélérer la guérison, il suffit souvent de faire quelques exercices de tonification des muscles qui appuient sur l'appareil urinaire et qui servent à contrôler la « fermeture » de l'urètre, le petit canal qui transporte l'urine vers l'extérieur.





UN PROBLÈME FÉMININ

- La raison en est, en partie, les changements qui se produisent pendant la grossesse et l'accouchement, notamment le déplacement et l'augmentation de volume de l'utérus ainsi que les changements hormonaux.
- D'autre part, le poids du bébé qui appuie sur la vessie et l'ensemble des voies urinaires rend souvent difficile le contrôle de la miction. Si l'on ajoute à cela l'augmentation de la production d'urine, on comprend facilement qu'il puisse y avoir des difficultés.
- Enfin, l'accouchement, notamment au moment des poussées, peut entraîner des dommages au niveau des ligaments (étirements), des muscles et des nerfs du plancher pelvien (qui soutient l'appareil urinaire) favorisant encore l'incontinence.

PRÉVENTION ET RÉCUPÉRATION

- Il est fondamental de tonifier les muscles du plancher pelvien afin de les rendre plus forts et plus efficaces.
- Pour pouvoir les exercer, il faut avant tout apprendre à identifier et à contracter les bons muscles. Mais cela n'est pas aussi simple qu'il y paraît car cette partie de leur corps est peu familière à nombre de femmes. C'est pourquoi les sages-femmes insistent tant, lors des cours de préparation à l'accouchement, sur la connaissance du plancher pelvien et sur les exercices à pratiquer.
- Il existe d'autres techniques de tonification, comme le biofeedback, qui permet de prendre conscience de l'activité pelvienne à travers des signaux visuels et auditifs, ou encore la stimulation électrique fonctionnelle.

COMMENT ÉLIMINER LE PROBLÈME ?

- Aujourd'hui, la rééducation permet de guérir, dans sept cas sur dix, l'incontinence après accouchement.
- Cependant, dans les cas les plus graves, lorsque ni ces techniques ni les traitements pharmacologiques ne fonctionnent, on peut en dernier recours envisager une intervention chirurgicale.
- Si vous êtes en surpoids, la première chose à faire est de perdre les kilos superflus qui surchargent considérablement le plancher pelvien et aggravent l'incontinence.
- Il convient également d'éviter la constipation et le tabac. En effet, ce dernier, en favorisant la toux, augmente l'effort et le risque d'incontinence.

Une poitrine

Des traitements spécifiques aux remèdes naturels, en passant par les astuces maquillage, voici toutes les techniques pour garder une poitrine ferme.





parfaite

LES TRAITEMENTS COSMÉTIQUES

Objectif : Régénérer les tissus, pour les rendre plus toniques et homogènes.

• Le matin, plusieurs actions :

Pour le décolleté, utilisez une crème nourrissante, qui va donner de l'élasticité.

Choisissez-la avec des principes hydratants (tels que l'acide hyaluronique qui limite la perte en eau de la peau), des cytokines aux propriétés anti-inflammatoires, des facteurs

naturels d'hydratation de la peau, de l'extrait de prêle, d'avoine et de germe de blé, de l'huile de karité, des céramides et des glycoprotéines, qui favorisent la cohésion cellulaire des tissus. Assurez-vous qu'elle contient également un filtre solaire et des antioxydants : lycopène, coenzyme Q10, ginkgo biloba, thé vert, vitamine E, polyphénols (extraits du raisin ou de baies

rouges) et des radicaux libres. Ensuite, massez chaque matin votre poitrine, avec une crème hydratante et raffermissante aux extraits végétaux : menthe, centella asiatica, ruscus et marron d'Inde.

• Le soir, vous pouvez utiliser, pour le cou et la poitrine, une émulsion rafraîchissante à base d'acides alpha-hydroxydés, et plus particulièrement d'acide glycolique, qui a un effet tenseur, ou de poly hydroxyles, moins agressifs si votre peau est très délicate.

• Deux fois par semaine, faites un masque à base de cytokines (pour l'élasticité), en alternance avec « un voile de collagène » composé de protéines de collagène, un traitement aux remarquables propriétés hydratantes, calmantes et restructurantes.

Les remèdes naturels

L'huile d'amande douce, de germe de blé et l'huile d'olive, de préférence adoucie avec de l'huile de lavande sont quelques-uns des produits prescrits en phytothérapie pour réaffirmer les tissus délicats de la poitrine. Voici quelques recettes naturelles.

1. MASQUE DE CAROTTES : Idéal pour hydrater et adoucir la peau.

Lavez et écrasez une carotte, ajoutez un jaune d'œuf et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien et appliquez sur la poitrine, autour des mamelons, avec un pinceau plat.

2. PEELING DE SEMOULE : Pour donner une peau lisse et éclatante sans abimer cette zone délicate. Ajoutez un peu de lait à deux ou trois cuillères à soupe de semoule puis massez doucement la peau avec le mélange obtenu.

Maquillage pour un magnifique décolleté

1° ÉTAPE

Éliminez les cellules mortes et les impuretés avec un peeling délicat à base d'argile blanche qu'il suffit de mélanger pendant 15 min et d'appliquer ensuite sur le cou. Rincez avec une éponge imbibée d'eau de rose, nettoyante et astringente.

2° ÉTAPE

Appliquez un fond de teint fluide clair (les teintes sombres accentuent les rides), puis quelques touches de poudre libre d'un ton légèrement plus accentué. Un peu d'anti cernes en stick ou en crème atténuera les taches et autres imperfections, tandis que la poudre donnera de la luminosité à la peau. Si vous avez une petite poitrine, appliquez un maquillage « effet bronzage » d'un ton un peu plus sombre que votre couleur de peau, du creux de votre poitrine vers l'extérieur. Si, au contraire, vous avez une forte poitrine, qui a un peu tendance à tomber, vous pouvez étendre sur tout le décolleté un gel illuminateur puis un maquillage perlé ou irisé.



LES TRAITEMENTS ESTHÉTIQUES

Voici trois traitements esthétiques spécifiques pour la poitrine et le décolleté qui compléteront l'action des cosmétiques et que vous pourrez réaliser après l'allaitement.

• **Pour lutter contre les vergetures, l'électroporation est très utile :** après avoir étendu sur la peau un gel à base de nucléotides, le spécialiste passe sur les zones touchées un appareil qui produit des pulsions et des vibrations électriques légères.

- **La carboxythérapie améliore la fermeté et le compactage des tissus.** Le médecin esthétique injecte du dioxyde de carbone dans la couche superficielle du derme, stimulant ainsi l'afflux de sang et d'oxygène.
- **Le Stone :** cet appareil est composé de deux senseurs qui, appliqués sur la poitrine, émettent des micro-vibrations mécaniques capables de stimuler les fibres musculaires, normalement peu sollicitées.



Grossesse & vaccins

Se faire vacciner pendant la grossesse entraîne-t-il un risque pour le fœtus ?
Quels vaccins sont-ils contre indiqués ?



Il y a encore quelques années, on déconseillait aux femmes enceintes de se faire vacciner car on ne savait pas s'il y avait un risque pour le bébé. De nombreuses études ont été menées depuis et, aujourd'hui, on recommande au contraire certains vaccins, non seulement pour que la femme ne souffre pas de la maladie pendant sa grossesse, mais également pour que les anticorps qu'elle va développer contre la maladie visée passent, à travers le placenta, à son bébé qui sera donc également protégé.

Attention cependant ! Pour créer les anticorps, les vaccins contiennent une partie du micro-organisme qui provoque la maladie. Les vaccins pour lesquels cette partie est

vivante-atténuée, ne sont pas conseillés; en revanche, ceux dans lesquels elle est inactivée peuvent être administrés, mais toujours après le premier trimestre.

VACCINS & GROSSESSE

• **Vaccins non administrables (car ils contiennent des micro-organismes vivants-atténués) :**

- BCG (tuberculose)
- Choléra (par voie orale)
- Typhoïde (par voie orale)
- Varicelle
- Fièvre jaune
- Polio (par voie orale)

- Rougeole

- Rubéole

- Oreillons

• **Vaccins administrables (car ils contiennent des micro-organismes inactivés) :**

- Grippe

- Coqueluche

- Rage

- Hépatite B

- Polio et choléra (par voie parentérale)

- Encéphalite japonaise

- Diphtérie

- Tétanos

- Méningocoques A, C, Y, W135

- Pneumocoque 23-valente et 7-valent

- Hib (Hæmophilus Influenzæ de type b conjugué)

Vitrification d'ovocytes

Cette technique permet de congeler les ovules de la femme tant qu'elle est fertile, et donc de préserver sa capacité de reproduction.



La fécondité de la femme dépend d'une horloge biologique, qui commence à la puberté, avec la première ovulation, et se termine à la ménopause, lorsque les ovaires cessent d'ovuler. Aujourd'hui, cependant, la médecine dispose de nouvelles techniques pour préserver la fertilité de la femme, au cas où elle retarde son désir de maternité, que ce soit pour des raisons personnelles, professionnelles ou même médicales. Il s'agit de la vitrification des ovocytes.

EN QUOI ÇA CONSISTE ?

- On commence par une stimulation ovarienne induite grâce à un traitement hormonal qui permet, au cours d'un cycle ovarien, de développer plusieurs ovocytes dans le but d'en extraire, dans le meilleur des cas, 10 à 18. Cette étape dure environ 12 jours.

- On extrait ensuite les ovocytes matures par ponction ovarienne, sous anesthésie et guidage échographique. Cette intervention dure 20 min. Les ovocytes prélevés sont ensuite expédiés au laboratoire où ils sont stockés dans l'azote liquide à une température de -196°C . Ce processus doit être réalisé très rapidement avec l'ajout de cryoprotecteurs pour qu'il n'y ait pas de cristaux qui se forment à l'intérieur des ovocytes, ce qui les rendrait inutilisables.

- Les ovocytes sont ainsi conservés dans une banque en attendant que la femme ne décide de démarrer une grossesse : ils sont alors décongelés pour commencer un processus normal de fécondation in vitro (FIV). Si cette vitrification a lieu avant 35 ans, les ovocytes seront de meilleure qualité.

Combien ça coûte ?

En France, la vitrification des ovocytes pour des raisons personnelles n'est pas autorisée, alors que c'est le cas dans certains pays comme l'Espagne ou la Belgique. Elle est par contre autorisée depuis 2011 pour les femmes risquant de devenir stériles après traitement d'un cancer ou souffrant de certaines maladies génétiques.

Dans les centres privés européens proposant cette technique, l'extraction et le stockage des ovocytes au cours des cinq premières années est d'environ, selon les centres, de 3.500 euros. Le coût de conservation annuelle s'élève par la suite, à peu près, à 300 euros. La facture peut, avec la FIV, s'élever à 5 ou 6.000 euros.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Même s'il est un peu agressif dans sa manière de montrer son indépendance, l'opposition en Mercure le rend curieux de ce que font les personnes qui l'entourent.

Il a besoin de petites victoires pour combattre Mars qui, jusqu'au 25, favorise les disputes. En revanche, Jupiter le rend enthousiaste et optimiste.

N'insistez pas sur la perfection, vous risquez de le rendre nerveux.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Jupiter et le Soleil le perturbent pendant les 20 premiers jours du mois. Il est d'humeur changeante, manque de confiance en lui et se montre impulsif. En revanche, il a le contrôle de ce qu'il fait et est très drôle.

Il discute de tout et a besoin de temps. Il se montre à la fois conciliant et renfrogné. La solution : proposez-lui les choses l'une après l'autre et encouragez-le à jouer avec d'autres enfants.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Grâce à Vénus et à Mercure qui le font s'exprimer de manière irrésistible, il sait comment attirer les baisers et les câlins. Les jeux physiques lui permettent de canaliser son énergie.

Jupiter dans son signe développe ses facultés visuelles et auditives. Il recherche les émotions intenses et apaisantes comme les contes dont il connaît déjà la fin mais « assaisonnés » de rebondissements.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il est intéressé par les secrets et aime regarder dans les tiroirs et les sacs. Il parle tout seul et apprend en écoutant les conversations ; les chuchotements et les confidences éveillent sa curiosité.

Assurez-vous de ne pas générer de tension. Une attitude détendue vous permet de mieux faire face à ses caprices et sautes d'humeur. Il a besoin d'exprimer sa volonté et de savoir que vous l'aimez.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il navigue entre divers états émotionnels : il recherche les câlins mais se montre réticent à exprimer ses besoins avec des mots. Posez-vous un moment et écoutez-le. Donnez-lui du temps et des sourires.

Il est manifestement de bonne humeur et rit facilement. Il est réceptif et sensible aux stimuli agréables. Si le ton est grave, ou qu'il s'agit d'obligations ou de critiques, il fait la sourde oreille.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il ne cesse de faire des associations d'idées et de parler et apprécie les jeux les plus complexes. Il surmonte les obstacles avec ténacité et patience. Vous serez étonné de le voir marcher très tôt.

Il aime la lumière douce et prendre votre main avant de s'endormir, mais aussi parler avec les yeux ou par gestes. Cette intimité le rassure : il se sent protégé et unique.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

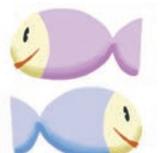
(24/08 au 22/09)

**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 !

