

Année 10 - n° 102 - Septembre 2022

Bébé Mamans

bebesetmamans.20minutes.fr

Le magazine de la famille

BÉBÉ TARDE À SORTIR

Comment provoquer l'accouchement

L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE

Tout savoir sur ce moment si important

BEAUTÉ ET GROSSESSE

Petit check-up face au miroir

TRAVAIL ET GROSSESSE

Les challenges et les problèmes les plus fréquents

#cequevousalleztrouver



No 102

SEPTEMBER 2022

GROSSESSE

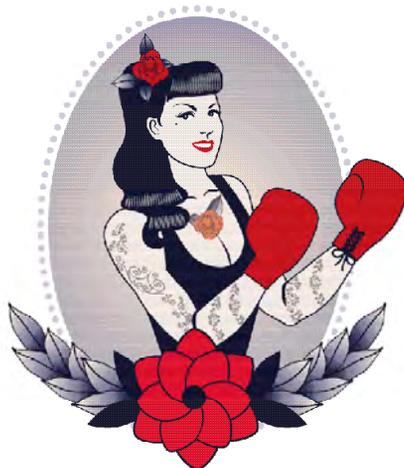
- 4 MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?
- 6 LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL
- 12 BÉBÉ TARDE À SORTIR !
- 16 SAGE-FEMME : CORDON AUTOUR DU COU, LE VRAI DU FAUX
- 18 LE SYNDROME POST-VACANCES : LE RETOUR AU TRAVAIL !
- 20 L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE : 10 RÉPONSES À VOS QUESTIONS
- 26 GYNÉCOLOGUE : LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT POUR L'ÉCONOMIE
- 28 PETIT CHECK-UP FACE AU MIROIR





MOI

C'EST PARTI POUR LE RETOUR À LA VIE NORMALE... DANS CE NUMÉRO, DÉCOUVREZ TOUTES LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL. CE MOIS-CI, ON VOUS EXPLIQUE AUSSI POURQUOI LE CORDON AUTOUR DU COU DE BÉBÉ N'EST PAS SI INQUIÉTANT QUE CELA. QUE FAIRE SI BÉBÉ TARDE À SORTIR ? FAUT-IL DÉCLENCHER ? ENFIN, ON VOUS DIT TOUT SUR L'ÉCHO LA PLUS ATTENDUE DES PARENTS : L'ÉCHO MORPHO ! BONNE RENTRÉE À TOUTES !



AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?

VOUS PENSEZ QU'UN OU DEUX ENFANTS C'EST SUFFISANT, OU QU'UNE FAMILLE NOMBREUSE C'EST BEAUCOUP MIEUX ? VOYONS CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

Oui, parce que...

... J'ai trois filles de sept, quatre et deux ans, et c'est la meilleure chose que j'ai faite. Je suis avec elles à la maison. Cela m'a demandé beaucoup de sacrifices et notamment sur le plan professionnel, mais en s'efforçant, on peut y arriver : avec de l'organisation... et beaucoup d'amour...

Catherine

... J'ai décidé d'avoir quatre enfants : j'en ai déjà trois et je suis enceinte du quatrième. Je pars toujours du principe que si on veut, on peut. Nos parents et grands-parents y arrivaient parfaitement à des époques bien plus difficiles, alors pourquoi pas nous ?

Eva

... J'ai quatre enfants de 19, 16, 11 ans... et 11 mois. Être maman est une chose merveilleuse. Je pense que nous devrions toutes avoir la possibilité de fonder la famille que nous souhaitons avoir et dont nous nous sentons capables de nous occuper.

Amélie

Non parce que...

... Il faut énormément travailler pour avoir les moyens d'élever plusieurs enfants et pour que, finalement, ce soit une nounou qui s'en occupe ! Non pas que je ne veuille pas d'une famille nombreuse, mais je préfère n'avoir que deux enfants et pouvoir en profiter plutôt que de ne pas les voir parce que je dois travailler plus.

Leila

... Avec la vie que nous menons aujourd'hui, nous n'avons pas le temps de nous occuper de plus de deux enfants. Il faudrait arrêter de travailler et s'occuper d'eux à plein temps pour que ce soit bien.

Réjane

... Je pense que deux enfants, c'est suffisant. J'ai un petit garçon de 4 ans et une petite fille de 4 mois à qui je dédie tout mon temps. Je ne sais pas comment je ferais avec un de plus ; les deux m'accaparent déjà complètement.

Dorothée

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



Partenaire de
sospréma
& 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.

##jenenpeuxplus



**BÉBÉ TARDE À
SORTIR!**

IL ARRIVE PARFOIS QUE BÉBÉ TARDE À NAÎTRE. INUTILE DE VOUS INQUIÉTER CAR CELA NE COMPORTE GÉNÉRALEMENT AUCUN RISQUE, NI POUR LA MÈRE NI POUR L'ENFANT.

Vous arrivez à terme et ne ressentez aucune contraction. Comment expliquer ce retard ? Un dépassement de terme n'est pas un phénomène exceptionnel : environ 30% des femmes doivent patienter au-delà des 40 semaines avant de pouvoir prendre leur bébé dans leurs bras. Il ne faut pas oublier en effet que ce délai de 40 semaines est calculé sur la base de ce qui se passe « la plupart du temps », il ne s'agit donc, en aucun cas, d'une valeur absolue : ce n'est qu'une valeur indicative. Ainsi, un tiers des femmes donne naissance spontanément entre la fin de la 40ème et le début de la 42ème semaine de grossesse, sans que cela n'implique aucune complication. Il suffit juste de rester calme, d'attendre patiemment et de procéder à quelques examens.

EXPLICATIONS...

Prédisposition génétique : Cela a été démontré, la prédisposition génétique joue un rôle important dans la durée de la grossesse. On peut considérer qu'il s'agit d'une sorte de « destin » biologique qui se transmet de mère en fille comme l'irrégularité ou la ponctualité des règles et la présence ou l'absence de douleur pendant les règles.

CYCLES PLUS LONGS : Les femmes qui ont des cycles menstruels de plus de 28 jours accouchent généralement plus tard que celles qui ont des cycles plus courts. C'est également le cas des femmes ayant des cycles irréguliers.

LES ERREURS DE CALCUL : On calcule la date de l'accouchement en partant du principe que la conception a eu lieu 14 jours après le début des dernières règles. Un calcul pour le moins théorique, car même chez les femmes qui ont des cycles très réguliers l'ovulation peut être retardée et avoir lieu au cours de la seconde moitié du cycle.

LA PILULE : On a observé que les femmes qui tombent enceintes au cours des trois premiers mois suivant l'arrêt de la pilule ont tendance à accoucher après

terme. Il en va de même lorsque la conception a lieu pendant l'allaitement. Dans les deux cas, les variations hormonales sont susceptibles de retarder l'ovulation.

CERTAINS MÉDICAMENTS : Les AINS (médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens) peuvent retarder la date de l'accouchement. Leur action, qui consiste à diminuer la douleur et l'inflammation, entraîne également un blocage de la production des prostaglandines, les substances que le corps libère pour permettre les contractions utérines et démarrer la dilatation. L'administration occasionnelle d'AINS au cours des dernières semaines de grossesse peut donc retarder l'accouchement.

QUAND FAUT-IL DÉCLENCHER LE TRAVAIL ?

- **Si, 3 jours après la fin de la 41ème semaine, il ne se passe toujours rien, dans la plupart des maternités on déclenche le travail,** même si tout va bien et que les examens n'ont révélé aucun problème au niveau du fœtus.
- **On introduit d'abord dans le vagin un gel à base de prostaglandines.** Si la dilatation ne se produit toujours pas, on procède à la rupture du sac amniotique (rupture de la poche des eaux) dont le principal effet est la libération d'une grande quantité de prostaglandines qui vont stimuler les contractions. Si, malgré cela, bébé ne semble toujours pas décidé à sortir, on administre à la maman une perfusion d'ocytocine : cette hormone agit directement sur l'utérus qu'elle fait se contracter régulièrement jusqu'à ce que l'enfant naisse.

Si ça ne marche pas... césarienne

Lorsqu'aucune méthode n'a permis la dilatation et que les différents examens révèlent que l'enfant commence à montrer des signes de souffrance, on procède à une césarienne. Cela reste tout de même un cas très rare.

##jenenpeuxplus

LES CONTRÔLES À EFFECTUER

À partir de 39 S+5 d'aménorrhée, la future maman doit se soumettre à des examens visant à s'assurer que la grossesse se déroule correctement. Ces tests sont répétés à 40 S et demi, à 41 S et à 41 S+2.

LE MONITORING : Deux jours avant le début de la 40ème semaine, on procède à un monitoring. Cet examen enregistre les fréquences cardiaques du bébé et les contractions de l'utérus. L'examen est répété toutes les 48h entre les sem 40 et 41, puis toutes les 24h, entre les sem 41 et 42.

LE DOPPLER : Il s'agit d'une échographie spécifique qui analyse le cordon ombilical et le placenta et permet de s'assurer que le fœtus, à travers le flux sanguin maternel, est correctement alimenté et reçoit l'oxygène nécessaire. Il est réalisé lors de l'échographie de la 20ème sem, puis tous les 3-4 jours à partir de 39 SA+3.

L'ÉCHOGRAPHIE : L'échographie permet d'évaluer l'état du placenta et, surtout, la quantité de liquide amniotique. Le liquide ne doit pas diminuer en-dessous d'un niveau spécifique ; dans le cas contraire, cela indique que le placenta ne remplit plus correctement sa fonction.



Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !



CLIQUEZ ICI !



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

#rubriquesagefemme

CORDON AUTOUR DU COU : LE VRAI DU FAUX

TROIS BÉBÉS SUR DIX ONT LE CORDON OMBILICAL AUTOUR DU COU À LA NAISSANCE. VOICI COMMENT LES PROFESSIONNELS AGISSENT DANS CETTE SITUATION.



Très souvent, on entend des personnes raconter des histoires d'accouchement et celles qui reviennent fréquemment concerne le cordon ombilical. « Elle a eu une césarienne parce que le bébé avait le cordon autour du cou et qu'il étouffait ». « Il avait le cordon enroulé autour du cou et ils ont dû sortir le

bébé rapidement » et bien d'autres anecdotes que les professionnels ne finissent pas d'entendre. Il est possible que les professionnels n'informent pas correctement les familles, que les interprétations de ces informations soient fausses, ou qu'il s'agisse simplement d'un mythe qui existe depuis des années sur ce sujet.



CE QU'IL FAUT SAVOIR

• **Les circulaires du cordon autour du cou des bébés sont très fréquentes et sont présentes dans 30% des naissances.** Elles peuvent apparaître durant le dernier trimestre de grossesse, parce que bébé bouge et change fréquemment de position. C'est un phénomène normal qui n'est pas souligné lors des échographies. Si, par hasard, on le visualise par ultrasonographie, il n'est pas pour autant recommandé de provoquer l'accouchement ou d'effectuer une césarienne électorale car il a été démontré que ces interventions n'ont aucune influence positive sur le bébé.

• **Lors de l'accouchement, une intervention sera nécessaire en cas d'altération du rythme cardiaque fœtal.** Le rythme cardiaque du bébé peut être affecté en de rares occasions si le cordon est autour du cou mais, la plupart du temps, les battements du cœur du bébé sont parfaitement normaux.

• **C'est après la sortie de la tête du bébé que**

l'on peut voir s'il a le cordon autour du cou.

Plusieurs tours peuvent être comptés, mais cela n'empêchera pas le bébé de sortir et, une fois sorti, le cordon sera déroulé comme un foulard. Cette manœuvre simple exécutée par des professionnels s'appelle la « manœuvre Somersault ». Il est important de rappeler que, pendant la grossesse, le fœtus respire grâce au cordon ombilical et que c'est encore le cas à la naissance et pendant les premières minutes du bébé. C'est pour cette raison qu'il est important de ne pas le pincer pour que le bébé puisse continuer de recevoir du sang oxygéné après la naissance.

En conclusion, les circulaires du cordon sont fréquentes dans les accouchements et leur présence est physiologique. Les professionnels peuvent agir avec sécurité pour que le cordon ne soit pas un obstacle à la sortie de la tête du bébé. Le cordon ombilical est un allié du bébé, qui l'aide à continuer à recevoir de l'oxygène pendant la naissance et dans les instants d'après.

#recommencer

LE SYNDROME POST-VACANCES : LE RETOUR AU TRAVAIL !



VOUS VOUS SENTEZ TRISTE,
IRRITABLE ET IL VOUS
SEMBLE IMPOSSIBLE DE
VOUS RÉADAPTER À VOTRE
RETOUR AU TRAVAIL? VOUS
SOUFFREZ SÛREMENT
DU SYNDROME POST-
VACANCES TANT REDOUTÉ.
NOUS VOUS EXPLIQUONS
EN QUOI IL CONSISTE ET
COMMENT VOUS POUVEZ
L'ÉVITER.

Vous retrouvez votre routine, le réveil, les enfants, le petit-déjeuner, le travail, la crèche... Pas étonnant que ces jours-ci vous vous sentiez plus fatiguée et triste. Vous souffrez très probablement du fameux syndrome post-vacances : l'incapacité de s'adapter au travail.

L'irritabilité, la tristesse, l'anxiété, l'insomnie, les problèmes de digestion... sont quelques-uns des symptômes qui vous informent que votre retour au travail ne va pas être facile. À quoi est dû ce syndrome? En principe, c'est le résultat d'un dérèglement horaire. Les heures des repas changent, ainsi que les heures de réveil et de coucher, les relations sociales... Avec le retour au travail, les cycles et les habitudes changent et notre corps a besoin de temps pour se réadapter. Pour tout ceux qui croient souffrir du syndrome post-vacances, ne vous inquiétez pas trop, dans deux semaines, votre corps se sera habitué à la nouvelle routine et les symptômes auront disparu.

COMMENT ÉVITER LE STRESS ?

Que pouvons-nous faire pour éviter que le retour au travail soit une expérience traumatisante? Comme toujours, la réponse est entre nos mains. Dans notre capacité à voir le verre à moitié plein ou à moitié vide. Nous devons vivre le retour au travail comme quelque chose de positif, comme une rencontre avec la vie réelle.

Cependant, il y a toujours des façons de rendre le retour à la routine plus agréable. Parmi elles, rentrer à la maison trois ou quatre jours avant de reprendre le travail pour s'adapter progressivement aux nouveaux horaires.

Comme Voltaire l'a dit: «Le travail nous donne l'occasion d'être utiles à la société à laquelle nous appartenons ». Prenons le retour au travail avec cette philosophie et voyons ce verre à moitié plein. Nous savons combien il est difficile pour beaucoup d'entre vous d'affronter ces jours avec le sourire, c'est pourquoi, bebesetmamans.20minutes.fr vous encourage et vous souhaite bonne chance dans votre retour au travail.

Bon retour au travail aux mamans!

#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

4
5
6

déterminants. Gardez également à l'esprit que le fœtus 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.



#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 foetale, la diminution ou l'excès de liquide amniotique et autres. L'échographie de troisième niveau est encore

7 8

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.

19

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.



**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 !

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%.



♡ Bébés & Mamans ♡

#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.

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.

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

Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

