

Année 2 - n° 11 - Août 2014

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

VOITURE & GROSSESSE

COMMENT COMBINER
LES DEUX ?

ANTIGYMNASTIQUE SES BIENFAITS PENDANT LA GROSSESSE

CUISINE

RECETTES AUTOUR
DU MONDE POUR
FEMMES ENCEINTES

Spécial Accouchement

Reconnaître le grand jour !



Sommaire

Août 2014



MAMAN

SAVEURS DU MONDE

Des plats exotiques adaptés aux besoins de la future maman

EN VOITURE, SANS SOUCI

Des conseils pour voyager en voiture confortablement et en toute sécurité pendant la grossesse

L'ANTIGYMNASTIQUE

Découvrez en quoi elle consiste et pourquoi elle est bénéfique en vue de l'accouchement

RECONNAÎTRE LE DÉBUT DE L'ACCOUCHEMENT

Apprenez à interpréter les signaux de votre corps

GYNÉCOLOGUE

Les bactéries du placenta

DES JAMBES LÉGÈRES

Des trucs pour combattre gonflement et lourdeur des jambes, typiques pendant la grossesse

SAGE-FEMME

Une grossesse de « haut-vol »

MÉDICAMENTS ET ALLAITEMENT

Toutes les précautions que vous devez prendre

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'août



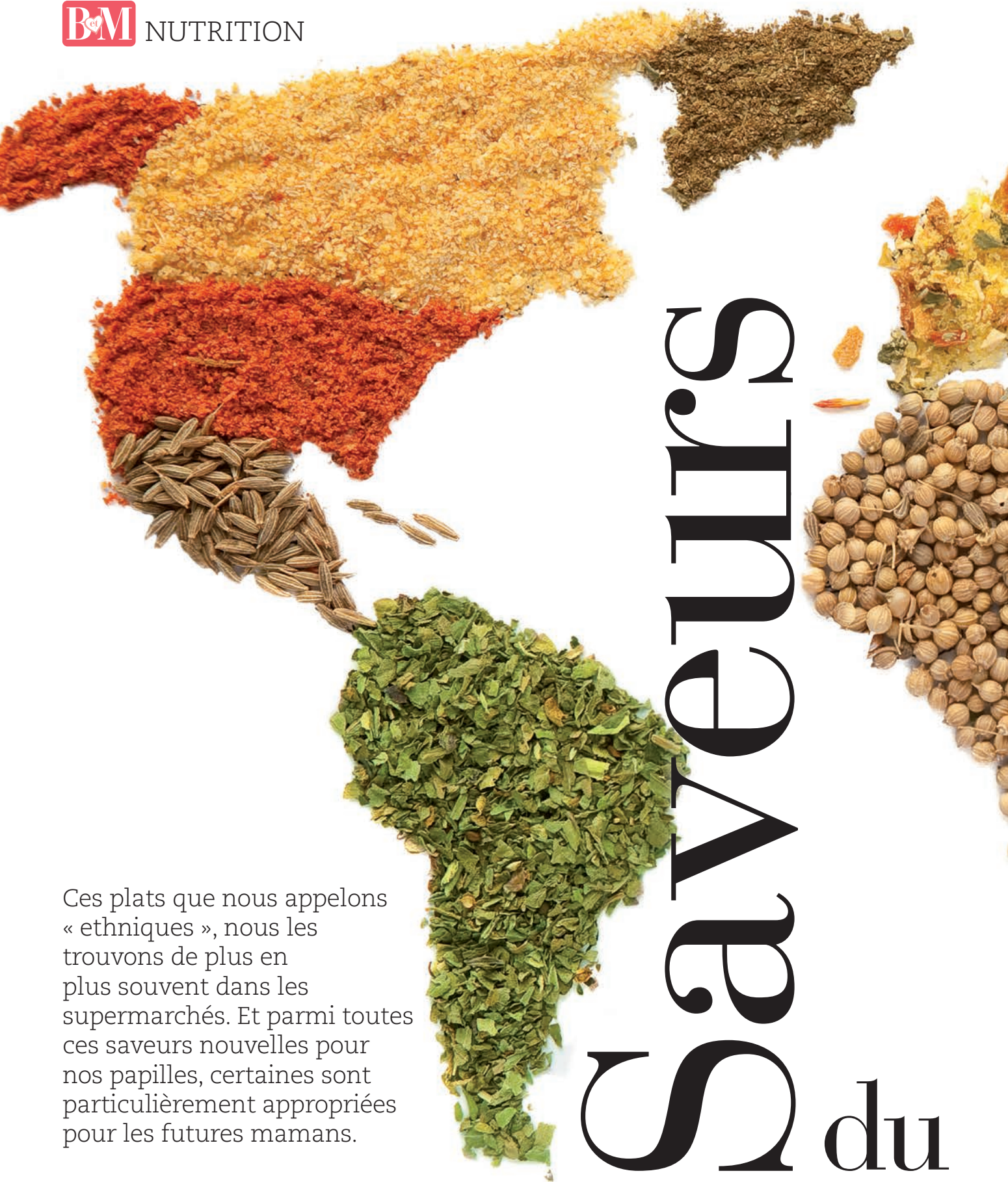
MOI



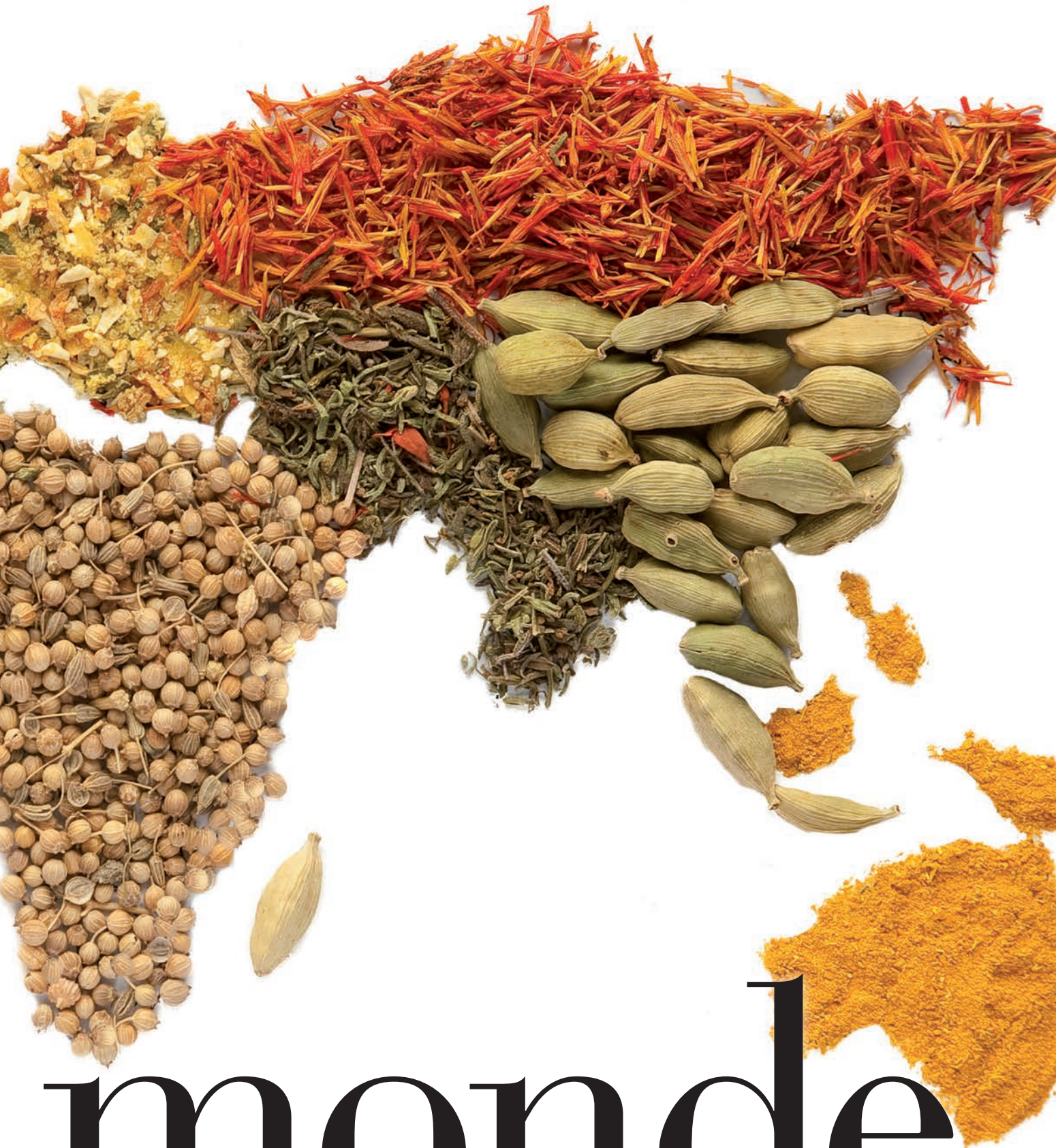
Ce mois-ci, nous vous proposons des recettes exotiques à déguster même quand on est enceinte, des exercices parfaits pour la grossesse et nous vous aidons à reconnaître le grand jour...



bebesetmamans.com



Ces plats que nous appelons « ethniques », nous les trouvons de plus en plus souvent dans les supermarchés. Et parmi toutes ces saveurs nouvelles pour nos papilles, certaines sont particulièrement appropriées pour les futures mamans.



monde



bebesetmamans.com

POIS CHICHE

À la mode libanaise

Notre cuisine les sous-estime, par rapport à l'importance que leur donne la cuisine d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Dans ces pays, les femmes enceintes mangent des pois chiches en complément des protéines animales afin de couvrir l'augmentation des besoins en acides aminés nécessaires au développement du fœtus.

HOUMOUS

Pour 4 personnes : 250 g de pois chiche cuits, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère à soupe de tahini (ou de beurre de cacahuète), un peu de lait, le jus de 1 citron, huile d'olive, persil haché, 1 cuillère à café de graines de sésame, sel, poivre.

- Mixer les pois chiches et passer la pâte obtenue à travers un moulin à légumes ou un tamis pour enlever les restes de peau. Verser la pâte dans un saladier. Ajouter ensuite le reste des ingrédients et bien mélanger avec une cuillère en bois. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins une heure et servir avec du pain grillé.



CURRY

Un avant-goût d'Inde

En Inde, pendant la grossesse, on réserve une attention particulière aux recommandations d'hygiène et aux épices, pour assurer une plus grande sécurité alimentaire. Le *curry*, dans sa version la plus douce et consommé avec modération, a une action stimulante sur les fonctions digestives et fournit des substances protectrices, comme la curcumine, bénéfique pour ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et stimulantes pour le système immunitaire.

LÉGUMES ET CURRY

Pour 4 personnes : 50 g de margarine, 1 oignon, 2 gousses d'ail hachées, 1 CS de curry en poudre, 1 poivron vert haché, 350 g de légumes coupés en petits morceaux, 1 CS de noix de coco en poudre, bouillon de légume, 1/2 CC de curcuma, sel et poivre.

- Faire fondre la margarine dans une poêle et faire revenir l'oignon et l'ail. Saupoudrer de curry et de curcuma et laisser cuire pendant deux minutes, en remuant souvent. Ajouter le poivron et laisser prendre avant d'ajouter le reste des légumes. Ajouter la noix de coco, recouvrir de bouillon et laisser cuire quelques minutes. Assaisonner avec le sel et le poivre et servir avec du riz, du *chutney* et du yaourt velouté.



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 Soin 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.

AVOCAT

En direct des Caraïbes

Pendant la grossesse, il est essentiel de consommer une quantité suffisante de matières grasses, en particulier des « bonnes » graisses, qui servent à construire le tissu nerveux du bébé. Dans les Caraïbes, en plus du poisson, riche en Oméga-3, on consomme de l'avocat, un fruit très particulier car il contient plus de 20% de matières grasses, principalement insaturées, c'est-à-dire « bonnes ».

SOUPE D'AVOCAT

Pour 4 à 6 personnes : 3 avocats bien mûrs, 2 poireaux ou oignons coupés fins, le jus d'un citron vert, 1/2 litre de lait, sel et poivre.

- Couper l'avocat en tranches dans la longueur. Écraser la pulpe et préparer une purée. Ajouter les poireaux ou les oignons puis le jus de citron, en remuant bien. Ajouter le lait, assaisonner avec le sel et le poivre, puis laisser refroidir au réfrigérateur avant de servir.



ANANAS

Une idée de la Thaïlande

La médecine traditionnelle thaïlandaise se rapporte à la conception orientale selon laquelle, pour être bien, il faut maintenir un équilibre entre les facteurs opposés. La grossesse est considérée comme une condition « chaude », qui doit être contrôlée par l'utilisation d'aliments « frais ». L'ananas occupe une place particulière : il est riche en facteurs vitaminiques et en fibres, et il contient une grande quantité d'une enzyme, la broméline, qui facilite la digestion des protéines.

KAS PAD SUPPAROT

Pour 4 à 6 personnes : 1 gros ananas, 450 g de riz cuit, 3 CS d'huile, 1 œuf battu, 1 oignon moyen en rondelles, 1 CS de sauce soja, 100 g de crevettes ou de thon, 100 g de noix, 1 poivron rouge, 1 CS de coriandre hachée, sel et poivre.

- Couper l'ananas en morceaux. Dans une poêle, faire cuire l'omelette des deux côtés, la retirer du feu et couper en lanières. Faire revenir l'oignon, ajouter la sauce soja et le riz et cuire trois minutes. Ajouter l'ananas, les crevettes, les noix et l'omelette. Faire revenir et ajouter le sel et le poivre. Servir avec des lamelles de poivron et de la coriandre.



COMMENT? QUOI??

PAS ENCORE MEMBRE DU
COIN DES MAMANS !?

Des milliers de mamans vous attendent!

Rejoignez le Coin des Mamans et recevez gratuitement
le magazine Bébés et Mamans!

Echangez avec d'autres mamans, c'est GRATUIT!

CLIQUEZ ICI!

Il n'y a pas de contre-indication à conduire pendant la grossesse. L'important est de mettre sa ceinture de sécurité et d'observer quelques règles simples.



En voiture SANS problème

La ceinture est-elle dangereuse pour le bébé ?

Pendant la grossesse, la femme est tenue par la loi de mettre sa ceinture de sécurité, mais de nombreuses mamans se demandent si, en cas d'accident, elle ne va pas exercer une tension soudaine sur le ventre et la poitrine qui pourrait causer de graves dommages au fœtus. Ce risque n'existe que si l'impact est violent et, dans ces cas, le fait de ne pas avoir la ceinture

serait un danger pour la vie de la maman ! Il faut donc mettre sa ceinture, en la positionnant correctement entre les seins et sous le ventre, au niveau de l'aîne.

Les vibrations et les petits impacts peuvent-ils provoquer des contractions ?

Normalement, non, si vous voyagez sur une route goudronnée. Les voitures modernes ont une bonne

suspension qui minimise les vibrations et la gêne occasionnée. Toutefois, la conduite sur des routes non goudronnées ou en très mauvais état peut effectivement causer des problèmes.

Les longs trajets sont-ils déconseillés ?

Il n'y a pas contre-indication, à condition de séparer le trajet en étapes d'environ



deux heures, et de descendre du véhicule pour marcher un peu. Le but est de ne pas rester trop longtemps avec les jambes pliées et immobiles, ce qui ralentit la circulation sanguine dans les membres inférieurs et peut entraîner des troubles du retour veineux, qui, par ailleurs, sont plus fréquents pendant la grossesse. Il faut également boire beaucoup d'eau pendant le voyage pour fluidifier le sang et combattre les troubles circulatoires, mais aussi éviter des micro-thromboses.

La future maman peut-elle conduire ?

Au premier trimestre, la

somnolence et la fatigue physiologique causées par l'action des hormones peuvent diminuer la rapidité des réflexes. Pendant cette période, mieux vaut se limiter à de courtes distances et éviter les heures de pointe, souvent synonymes d'embouteillage.

Les femmes enceintes souffrant de nausées sont-elles plus malades en voiture ?

Les nausées dues à la grossesse tout comme le mal des transports sont des troubles subjectifs. Certaines femmes en souffrent et d'autres pas. Si vous êtes souvent malade en voiture, choisissez un moyen de

transport alternatif et évitez la voiture pendant les premiers mois de grossesse, ou tant que le problème persiste. Les bracelets et autres remèdes que l'on trouve sur le marché pour atténuer ce trouble sont rarement efficaces lorsque les deux sources de nausées sont combinées, et les médicaments contre le mal des transports sont contre-indiqués au premier trimestre.

Quelle est la place la plus sûre pour une femme enceinte ?

Le siège arrière. En cas de collision ou de freinage violent, le conducteur et le passager avant sont les personnes les plus exposées. Mais être sur le siège arrière n'implique pas d'être à l'abri de tout danger.

En cas d'accident mineur, faut-il faire une échographie de contrôle ?

Il est impératif que la femme enceinte aille aux urgences pour faire une échographie et un examen de contrôle afin de s'assurer qu'il n'y a pas de dommage pour le fœtus, un possible décollement du placenta ou des microfissures des membranes.

L'antigymnastique

L'antigymnastique n'est pas destinée à développer les muscles, mais à les détendre. C'est une discipline idéale pour les futures mamans car elle les aide à préparer leur corps en vue de la dilatation pendant l'accouchement.

Faire de l'exercice sans effort particulier et exercer ses muscles sans même bouger est le secret sur lequel repose l'antigymnastique. Pour faire face au stress de notre vie quotidienne, notre musculature travaille énormément et a tendance à se contracter. En se contractant, les muscles les plus forts empêchent les muscles plus faibles de

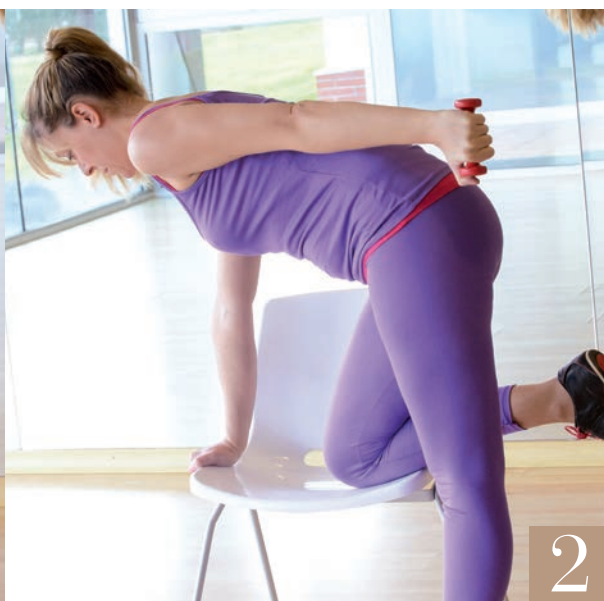
travailler correctement, ce qui crée un déséquilibre musculaire. Contracter encore plus les muscles et les détendre par la suite durant plusieurs minutes aide le corps à se libérer de toutes les tensions accumulées. Grâce à ces exercices, au moment de l'accouchement, la future maman aura plus de facilités à se détendre et affrontera mieux les contractions.

Jambes et fessiers

- Debout, tenez-vous à une chaise afin de ne pas perdre l'équilibre.
- Gardez le dos droit, serrez les pieds et maintenez-les parallèles.
- Pliez la jambe droite vers l'arrière, en l'approchant le plus possible de vos fesses.
- Pliez la jambe gauche et, le dos bien droit, rapprochez le plus possible le genou droit du sol.
- Répétez l'exercice 20 fois, puis changez de jambe et refaites une série de 20 flexions.

Ces exercices musclent les jambes et les fesses, zones dans lesquelles vous risquez de perdre une certaine tonicité à cause de la rétention de liquides, trouble typique durant la grossesse.





Muscles lombaires

Cet exercice aide à détendre et étirer les muscles du dos.

- Posez le genou droit et la main droite sur la chaise. Prenez une petite altère dans la main gauche et pliez le bras (fig. 1).
- Gardez les jambes parallèles et pliez légèrement le genou gauche.
- En rythme, tendez le bras gauche à hauteur de votre dos et tendez votre jambe gauche (fig. 2). Répétez l'exercice de l'autre côté.



Passez ensuite au second exercice...

- Écartez les jambes, le dos bien droit, faites basculer le bassin en avant puis pliez les genoux et baissez-vous afin de rapprocher le bassin du sol (fig. 3).
- Levez-vous lentement afin de récupérer votre position de départ (fig. 4). Répétez l'exercice 20 fois.

Cet exercice vous aidera à maintenir une bonne courbure de la colonne vertébrale lorsque votre ventre sera plus lourd.



Poitrine, épaules et bras

Vous aurez besoin de deux altères de 500g.

- Allongez-vous sur le dos. Mettez des oreillers sous vos épaules pour soutenir votre nuque et votre tête.
- Pliez les jambes et levez les bras en arc de cercle jusqu'à ce qu'ils soient droits et perpendiculaires à la poitrine (fig. 1).
- Ouvrez les bras, étendez-les lentement et faites un mouvement en arc de cercle. Gardez cet arc tendu jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de votre dos s'étirer avec la traction que vous réalisez (fig. 2). Répétez 20 fois.
- Ensuite, asseyez-vous, pliez les coudes et rapprochez-les de votre poitrine (fig. 3) sans lever les pieds du sol.
- Levez vos bras en gardant vos coudes pliés (fig. 4). Répétez l'exercice 20 fois.

Vous êtes Entrepreneur, Mompreneur ou Responsable marketing ?



La 1^{ère} journée dédiée aux innovations marketing auprès des familles

Rendez-vous le 2 octobre 2014
Au Loft Roquette à Paris



- **Découvrez** les dernières tendances et chiffres clés du secteur.
- **Rencontrez** et échangez avec d'autres experts et agences.
- **Profitez** des retours d'expériences partagés par d'autres marques.

Réservez votre place sur
www.marketingwithmums.com

Tarif Spécial
"Early Birds" pour
les 1ers inscrits

Avec le soutien de :



Reconnaître le DEBUT de l'accouchement

Vous sentez une contraction, puis une autre... semblables à des crampes et aux douleurs des règles : est-ce que ce sont les contractions de l'accouchement ? Apprenez à interpréter les signaux de votre corps.

COMMENT COMMENCENT-ELLES ?

Il est important d'apprendre à reconnaître les signes annonçant la naissance de bébé, et à ne pas confondre les contractions.

- **L'un de ces signes est la perte du bouchon muqueux :** une formation de consistance gélatineuse, avec des stries roses ou rouges dues à la présence de gouttes de sang causées la rupture de vaisseaux sanguins (le bouchon muqueux permet d'isoler le col de l'utérus de l'environnement extérieur). La perte du bouchon muqueux est indolore, ce qui fait que, parfois, on ne s'en rend pas compte. Il peut aussi arriver que la perte du bouchon muqueux se produise plusieurs jours avant le début réel du travail, mais mieux vaut aller à l'hôpital pour faire un contrôle.





- Des douleurs situées dans le bas du dos peuvent se faire ressentir, similaires à celles ressenties pendant les règles.
- Les véritables contractions qui annoncent sans équivoque le début de l'accouchement sont reconnaissables car elles ont un rythme spécial. Elles apparaissent au début toutes les 15 à 30 minutes, puis deviennent de plus en plus fréquentes et les pauses entre les contractions se font plus brefs.
- Une fois commencées, elles ne s'arrêtent plus. La douleur est provoquée par l'étirement des muscles du col de l'utérus et son intensité va en augmentant, mais disparaît entre deux contractions.

VRAIES OU FAUSSES... COMMENT DISTINGUER LES CONTRACTIONS ?

Pendant la grossesse, il est possible de ressentir des contractions utérines, souvent liées aux mouvements fœtaux. Elles apparaissent à intervalles irréguliers et, en général, ne sont pas douloureuses. Ces contractions sont semblables aux crampes que l'on peut ressentir pendant les règles. Par ailleurs, on ne les ressent pas à intervalles réguliers et elles peuvent

cesser brusquement. Il est normal que ces contractions inquiètent la future maman, mais, lorsque le médecin confirme que ce sont de fausses contractions, il faut évacuer le stress et savoir que même ces contractions ont leur fonction. Il s'agit d'une espèce de répétition générale pour habituer l'utérus aux contractions, ce qui est très utile avant le début du travail.

QUAND FAUT-IL ALLER À L'HÔPITAL ?

- Il faut mesurer la fréquence et la durée des contractions.
- On calcule la fréquence en mesurant l'intervalle entre deux contractions, qui est de 15 à 30 minutes au début du travail.
- On calcule la durée du début à la fin de chaque contraction qui, dans les premières étapes du travail, est de 15 à 20 secondes.
- Vous devez vous rendre à la maternité lorsque les contractions se font ressentir toutes les 10 minutes et ont une durée de 40 à 50 secondes.

Les bactéries du placenta

Le placenta, organe qui nourrit le bébé dans l'utérus, possède des bactéries qui lui sont propres et qui influent sur le déroulement de la grossesse.



Une étude récente menée par le Baylor College of Medicine à Houston (Etats-Unis), a fait voler en éclats le schéma de pensée selon lequel le placenta est un organe stérile dont la mission est uniquement de fournir de l'oxygène et de la nourriture au fœtus, provenant de la mère par l'intermédiaire du cordon ombilical. Les scientifiques de ce centre ont constaté que cet organe contient une communauté bactérienne similaire à celle présente dans la bouche et peut influencer le développement de la grossesse et la future santé du bébé.

SANTÉ BUCCALE ET ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ

Dans cette étude ont été analysés des échantillons de tissus placentaires de 320 femmes juste après l'accouchement. Les scientifiques ont extrait l'ADN à partir des tissus et l'ont séquencé,

ce qui leur a permis de trouver plus de 300 types différents de bactéries. La somme de tous ces types de bactéries représente 10% du poids total du placenta, pourcentage similaire à celui des bactéries présentes dans l'œil.

- Selon les experts, les bactéries présentes dans le placenta sont plus semblables à celles trouvées dans la bouche d'un adulte que celles présentes dans le vagin, les intestins ou toute autre partie du corps. Il semblerait que les bactéries se déplacent de la bouche vers le placenta à travers le sang, peut-être pendant le brossage des dents.

- Les chercheurs ont également découvert que les placentas de nouveau-nés prématurés ont une population de bactéries différente de celles des nourrissons nés à terme. Une conclusion cohérente avec des études antérieures qui montraient que les femmes ayant des gencives sensibles ou d'autres maladies bucco-dentaires ont un risque plus élevé d'accouchement prématuré. Comme les bactéries qui peuplent le placenta viennent principalement de celles vivant dans la bouche de la mère, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire avant et pendant la grossesse afin de prévenir le risque d'accouchement prématuré.

- Sur la base de ces études, on peut considérer que l'utilisation d'antibiotiques peut altérer la population de bactéries placentaires. Ces bactéries sont importantes pour le développement normal de la grossesse, et formeront la base bactérienne à partir de laquelle se formera la flore intestinale que le bébé aura à sa naissance.

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>

Des JAMBES

Pendant la grossesse, l'augmentation du volume de l'utérus et les changements hormonaux entravent la circulation sanguine, ce qui provoque gonflement et sensation de lourdeur dans les jambes.

Hydrater, raffermir et rafraîchir

- La première chose à faire est de nourrir la peau des jambes pour améliorer leur résistance et leur élasticité. Appliquez une crème hydratante deux fois par jour et alternez avec un produit raffermissant qui tonifie les tissus et favorise la microcirculation.
- Chaque fois que vous sentez vos jambes lourdes, appliquez une crème ou un gel aux propriétés apaisantes et rafraîchissantes.



Épilation : les méthodes appropriées

- **Rasoirs** : ils coupent les poils en surface et permettent une élimination rapide et indolore.
- **Crèmes dépilatoires** : elles détruisent la kératine, une protéine à l'origine de la formation des poils. Les composants ne sont pas absorbés par le corps.
- **Épilateur électrique** : ils arrachent le poil à la racine.
- **Cire froide** : très adaptée pour celles qui ont des problèmes de circulation.



légères!



Changez votre style de vie

- Buvez 1,5 L d'eau par jour. Mangez beaucoup de fruits et légumes qui aident à fluidifier le sang.
- Utilisez des bas de contention qui augmentent la compression des jambes, facilitent le retour veineux et soulagent la sensation de gonflement et de lourdeur.
- Marchez 30 min à un rythme rapide au moins deux fois par jour ; évitez de rester trop longtemps debout et dormez avec les jambes légèrement surélevées.



Les massages qui vous aident

- Enduisez vos jambes d'huile pour le corps et prenez votre peau entre votre pouce et votre index, comme si vous vouliez la « décoller » puis frottez vigoureusement avec les paumes ouvertes et gardez les jambes surélevées pendant 15 minutes.
- Appuyez les doigts derrière les genoux avec des mouvements d'avant en arrière, comme des espèces de vibrations. Ce massage aide à éliminer les liquides.

Grossesse de «haut vol»

Vous êtes enceinte et ne savez pas si vous pouvez voyager en avion ? Voici toutes les réponses à vos questions !



Il existe beaucoup de mythes et de controverses autour des femmes enceintes et des avions, mais qu'est-ce qui est vrai et faux dans ces affirmations ?

- **Dire qu'il est interdit de prendre l'avion pendant les premières semaines de grossesse** et que l'avion augmente les risques de fausse-couche est une légende urbaine et aucune preuve scientifique n'est venue confirmer cela.
- **En général, la plupart des compagnies aériennes exigent un certificat médical à partir de la semaine 28.** Et, à partir de la semaine 36 (ou 32, si

c'est une grossesse multiple sans complication), l'Association Internationale du Transport Aérien recommande de ne pas prendre l'avion, non pas à cause d'un risque accru de rupture de la poche des eaux (autre mythe), mais bien car il est plus probable que l'accouchement se déclenche dans les dernières semaines de grossesse.

ET SI J'ACCOUCHE DANS L'AVION ?

- **Les risques sont limités si vous voyagez avant la 36ème semaine et si le vol est court.** Cependant, si vous ressentez des contractions qui annoncent l'accouchement, vous devez en avertir l'équipage qui est préparé à faire face à ce type de situation.
- **Selon les lois de l'aviation internationale,** un avion est considéré comme une excroissance du territoire dans lequel il est immatriculé et, dans le cas où votre bébé viendrait à naître dans un avion, il aurait la nationalité de la compagnie aérienne auquel appartient l'avion.
- **Dans tous les cas, vous devez toujours suivre les conseils de votre sage-femme ou de votre gynécologue** car chaque grossesse est différente. N'oubliez pas de consulter les conditions particulières de chaque compagnie aérienne et, indépendamment du type de voyage ou de sa durée, il est important de vous hydrater correctement et de porter des vêtements confortables afin de profiter d'un confort maximal durant le voyage. Prenez aussi avec vous toute la documentation concernant votre grossesse !

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!

A close-up photograph of a blonde woman with blue eyes, smiling gently. She is holding a baby in a white shirt. The background is a soft, out-of-focus light color.

Médicaments

Si la jeune maman a besoin de suivre un traitement médical, sachez que certains médicaments peuvent être pris pendant l'allaitement, mais toujours sous prescription médicale.



bebesetmamans.com

& allaitement

Pendant l'allaitement, il se peut que la nouvelle maman doive prendre certains médicaments pour guérir une maladie temporaire. Dans d'autres cas, des médicaments peuvent être nécessaires pour gérer une maladie chronique comme le diabète. Cela ne se traduit pas automatiquement par une contre-indication à l'allaitement.

QUELLE QUANTITÉ PASSE DANS LE LAIT ?

- La plupart des médicaments passent dans le lait maternel, mais la concentration du principe actif ne s'élève qu'à 1 à 2% de la dose prise par la mère. En outre, tous les médicaments dilués dans le lait ne seront pas forcément absorbés par l'intestin du bébé.
- Les médicaments incompatibles avec l'allaitement sont peu nombreux, ce qui ne signifie pas qu'on peut les prendre à la légère sans consulter son médecin. Parfois, même un médicament « banal » peut réserver quelques surprises, comme l'aspirine. La quantité d'acide acétylsalicylique qui passe dans le lait maternel est faible, mais peut provoquer chez le bébé le syndrome de Reye, un état clinique très rare.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

- Contactez toujours votre médecin avant de prendre un médicament, même s'il ne nécessite pas de prescription médicale.
- Suivez bien la dose de médicament nécessaire ainsi que le calendrier indiqués par votre médecin.
- Prenez les médicaments immédiatement après la tétée du bébé : lorsque vous redonnerez le sein, plusieurs heures auront passé et votre corps aura métabolisé et éliminé en grande partie le principe actif du médicament.
- Si vous suivez un traitement pour des maladies chroniques continues, vous devrez évaluer avec votre médecin si le traitement doit être remis en cause pour poursuivre l'allaitement.

LES TROIS CHOSES À ÉVITER

- Ne pas prendre des cachets au moindre bobo : si le trouble dont vous souffrez est léger, il est fréquent que le corps lui-même résolve le problème.
- Ne pas réduire ou suspendre de votre propre initiative les traitements prescrits par votre médecin de peur que cela puisse nuire à votre bébé.
- Ne pas préférer automatiquement des médicaments à base de produits naturels : même les herbes contiennent des principes actifs qui peuvent être mauvais pour votre bébé.



ET SI LA MAMAN SOUFFRE D'UNE MALADIE CHRONIQUE ?

Les plus grandes craintes liées à la prise de médicaments se posent surtout lorsque la jeune maman doit suivre un traitement prolongé pour traiter une maladie chronique, comme le diabète, une maladie de la thyroïde ou de l'hypertension.

- **Toutefois, même dans ces cas, ne vous inquiétez pas outre mesure** car tous les médicaments considérés comme « importants » ne sont pas forcément incompatibles avec l'allaitement maternel.
- **Par exemple, les traitements à base de thyroxine pour traiter l'hypothyroïdie ou encore ceux contenant de l'insuline pour lutter contre le diabète peuvent être pris en toute tranquillité.** Les premiers ne sont pas nuisibles pour le bébé et l'insuline est éliminée dans le ventre du bébé.
- **Toujours sous un strict contrôle médical, vous pouvez aussi prendre des antidépresseurs de dernière génération.** De plus, la majeure partie des antibiotiques ne présente pas de contre-indication durant l'allaitement maternel.



UNE UTILISATION MODÉRÉE ET RESPONSABLE

Quelle est l'attitude correcte à adopter quand on prend des médicaments pendant l'allaitement ?

- **Il ne s'agit pas de les éliminer complètement ni de les prendre à la légère !**
- **En cas de constipation, mieux vaut utiliser des produits à base d'huile de paraffine ou d'huile de vaseline** qui ne modifient pas la production du lait maternel.
- **Lorsque vous avez de la fièvre ou un rhume, préférez des préparations à base de paracétamol** : ces produits sont efficaces et sans effet néfaste sur votre bébé.





BÉLIER

(21/03 au 20/04)



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)



LION

(23/07 au 23/08)



BALANCE

(23/09 au 22/10)



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Les planètes favorisent son expression émotionnelle à travers des gestes « artistiques » : il trouve des manières imaginatives de jouer avec les autres, heureux, en faisant preuve d'empathie.

Il apprécie l'environnement qui l'entoure, profite des balades, cueille des fleurs, découvre les animaux et explore des endroits où il peut laisser libre cours à son imagination et profiter de la nature.

Il vous semble plus « grand » car il utilise les mots corrects quand il raconte ses histoires. Il évite les conflits et fait preuve de générosité. À partir du 15, la tranquillité est finie : mieux vaut qu'il joue dehors !

Il gère bien les relations avec les grands. Il apprend à demander la permission et à « bien » dire bonjour aux adultes. Mars aiguise sa confiance en lui et son courage, il est donc plus direct.

L'action combinée de Jupiter et de Saturne favorise les comportements modérés. S'il se sent triste, il est probable qu'il préfère parler. Faire la sieste l'aide à être plus détendu.

Ce mois-ci, il risque de se sentir impuissant et soupçonneux si vous ne répondez pas à ses exigences. Pendant la journée, réservez-lui des moments spéciaux et vous verrez que son inquiétude va se calmer.

Mars l'abandonne et Jupiter lui fait la cour : il était temps. Il est plus détendu et serviable. Il vous aide avec plaisir si vous lui proposez de faire des choses ensemble.

Passionné et plein d'énergie, il s'adapte rapidement aux nouvelles situations. Il aime faire des galipettes et s'échapper rapidement quand vous lui courez après. À partir du 15, il est encore plus éveillé.

Il a la chance de son côté et trouve des objets et des amis qui le rendent heureux. À partir du 15, avec Mercure contre lui, des allergies momentanées ou des comportements agressifs peuvent réapparaître.

Rapide comme le vent, à partir du 13, il se sent plus fort que jamais. Il canalise son agressivité, ce qui fait qu'il se sort bien des conflits avec d'autres enfants et reçoit l'appréciation des adultes.

À partir du 10, il est bien conscient qu'il lui faut faire des efforts pour obtenir ce qu'il veut. Au lieu de faire semblant et d'attendre, il préfère agir. Il est convaincu qu'il a raison et rien ne peut l'arrêter.

Mars accélère sa capacité de récupération. À partir du 20, il a des moments de doute et a besoin d'un coup de pouce psychologique, de beaucoup jouer et de se faire dorloter.



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)

Bebés et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

