

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

MÉDICAMENTS

LESQUELS PRENDRE
(OU PAS) QUAND ON
ALLAITE ?

PEURS & ACCOUCHEMENT

NOUS VOUS AIDONS
À LES SURMONTER

GROSSESSE

QUE FAIT BÉBÉ DANS
VOTRE VENTRE ?

(une journée avec bébé)

Respirez !

DES EXERCICES POUR APPRENDRE À BIEN
RESPIRER ET NOS EXPLICATIONS

Sommaire

Novembre 2015



MAMAN

VOTRE ALLAITEMENT

C'était comme ce que vous aviez imaginé ? Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent !

24H DANS LE VENTRE

Découvrez le quotidien de bébé dans votre ventre

SAGE-FEMME

Dépistage du streptocoque

RESPIREZ !

Apprenez à respirer grâce à nos exercices

ACCOUCHEMENT : QUELLES SONT VOS PEURS ?

Comment vaincre les peurs les plus fréquentes liées à l'accouchement ?

ALLAITEMENT

Quels médicaments pouvez-vous prendre ?

DU SEIN AU BIBERON

Quel type de lait donner à bébé à partir de 6 mois ?

GYNÉCO

Infections urinaires

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de novembre



Moi



Dans ce numéro, nous vous aidons à surmonter les peurs de l'accouchement, nous vous apprenons à bien respirer et nous vous expliquons comment bébé vit son aventure dans votre ventre !



L'allaitement et vous...

L'allaitement s'est-il déroulé comme vous l'aviez imaginé. Voici l'avis de nos mamans !



Oui car...

... J'ai allaité mon bébé du moment où j'ai pu le tenir dans mes bras jusqu'à 17 mois, âge auquel il a alors décidé lui-même qu'il ne voulait plus prendre le sein ! C'était magnifique, mon mari m'a totalement soutenue dans cette démarche et cela n'a absolument pas été contraignant.

Africa

... Mon bébé a 11 mois et je l'allaiter toujours. Je n'ai eu aucun problème, au contraire, ce ne sont que de magnifiques moments de paix et d'union totale. Je continuerai donc jusqu'à ce qu'elle décide elle-même d'arrêter.

Jessica

... C'est merveilleux d'allaiter ! Mon bébé a 7 mois et nous profitons à chaque fois de ce moment que la vie nous offre.

Malen

... C'est une expérience merveilleuse. J'adore allaiter mon bébé : ma fille a 18 mois et je l'allaiterai tant qu'elle le demandera. C'est le plus beau cadeau que je puisse lui faire.

Léa

Non car...

... Personne ne vous dit qu'au début ça peut faire mal, voire très mal ! Même au moment d'arrêter c'est douloureux. J'ai allaité mon aînée jusqu'à 7 mois et je ferai la même chose pour sa sœur, mais là je sais à quoi m'attendre.

Mélissa

... Pour moi, ce fut une expérience horrible : j'avais très mal et mon bébé n'était jamais rassasié. Une vraie catastrophe.

Laura

... Certains jours, j'ai envie d'abandonner, mais je continue : ma fille va bientôt avoir un an et je l'allaiter toujours. Je la vois tellement heureuse que je me dis : pourquoi lui retirer ?

Mel

... Avec mon premier, ça s'est vraiment mal passé ; avec le deuxième, ça va beaucoup mieux, même si j'accuse toujours un manque de sommeil et que cela est parfois douloureux... mais avec de la persévérance et beaucoup d'amour on oublie tous ces désagréments.

Lorena

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

24 heures dans votre VENTRE

Dans le ventre de maman, bébé se prépare comme un athlète car, dans quelques mois, une grande épreuve l'attend : la naissance, son arrivée dans le monde qui l'entoure.

Lucas a presque sept mois, mais il n'est pas encore né. C'est un fœtus, un organisme en pleine croissance, que nous imaginons passant son temps à dormir et à s'alimenter par l'intermédiaire du cordon ombilical. Une journée qui pourrait sembler ennuyeuse à raconter ? Pourtant, certaines études menées sur la vie prénatale nous révèlent qu'il n'en est rien. Lucas, comme un petit astronaute enfermé dans sa navette spatiale, doit régulièrement tester ses capteurs sensoriels, enregistrer les données qu'il reçoit dans son cerveau-ordinateur et entraîner ses poumons, ses muscles et ses articulations en vue de la naissance.



Mathilde, mamans de Lucas

À L'ÉCOUTE DES BRUITS

9:00 Mathilde sort faire des courses. L'oreille de Lucas est maintenant complètement développée et les bruits extérieurs, bien qu'atténués, lui parviennent très nettement : les voix des personnes que sa maman croise, le ronronnement des moteurs, les klaxons



des voitures, etc... Bébé est immobile ; il écoute. Une ambulance passe ; il sursaute et s'agite : la sirène a un son strident et désagréable. De même que pour les adultes, certains sons, plus que d'autres, dérangent bébé. Depuis quelques semaines, Lucas est capable de réagir de façon beaucoup plus

sophistiquée aux bruits : il est capable de les distinguer et de les mémoriser. Dans la rue ou au supermarché, il y aura à chaque fois de nouveaux bruits qui vont le surprendre. C'est ce qu'on pourrait appeler « la réponse de l'orientation attentionnelle » : le fœtus reste immobile quelques

instants, son rythme cardiaque ralentit. À l'inverse, les vibrations répétées ou récurrentes au fil du temps, comme les sons de la maison, lui deviennent peu à peu familières et n'engendrent pas de réaction (c'est ce que les experts appellent le phénomène « d'accoutumance »).





UN PEU D'EXERCICE

11:00 Pour Mathilde, il est temps de vaquer à ses occupations quotidiennes. Curieusement, lorsque maman s'active, bébé a tendance à se calmer. Inversement, lorsque Mathilde s'assied pour se reposer, elle remarque depuis quelques jours que son ventre bouge ; parfois, ce sont des mouvements assez rythmés et, parfois, comme des petits sursauts : Lucas a le hoquet. Dans l'utérus, rien ne se passe par hasard : les expériences que vit le fœtus le préparent à la vie à l'extérieur. Ainsi, il contracte et gonfle la poitrine pour se préparer à la respiration ; il bouge ses jambes pour préparer les muscles et les articulations à la marche ; il suce son pouce pour habituer sa bouche à téter.



MANGER AVEC MAMAN

12:30 Maman s'est préparé un plat qu'elle aime bien et elle va transmettre ce plaisir à son bébé. Il s'agit d'un moment important pour le fœtus qui ressent le monde extérieur à travers les « explications » sensorielles et émotionnelles de sa maman. Une communication qui n'est pas à sens unique : l'enfant lui aussi transmet ses émotions. Tous deux se parlent à travers des canaux ouverts dans les deux sens, grâce à des échanges neuro-hormonaux ou neuro-endocrinaux. Pendant la grossesse, de nombreuses femmes vivent des sensations nouvelles jamais ressenties auparavant ; après la naissance, certains moments de profonde intimité avec leur enfant leurs permettent de les ressentir une nouvelle fois.



DUR DUR DE DORMIR

15:00 Mathilde s'est endormie sur le canapé. Elle est dans une position qui ne convient pas du tout à bébé, qui se sent écrasé et de plus en plus à l'étroit dans cette poche. Quelques coups de pied et maman se réveille. Elle change de position : maintenant, c'est plus confortable ! Une étude récente a montré qu'au cours du troisième trimestre, les phases de sommeil actif du fœtus (le sommeil paradoxal, fondamental pour le développement prénatal et néonatal du système nerveux) coïncident généralement avec l'état de veille de la maman. Certains spécialistes pensent que le fœtus revit pendant son sommeil des sensations tactiles, olfactives et émotionnelles, l'équivalent du rêve !

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



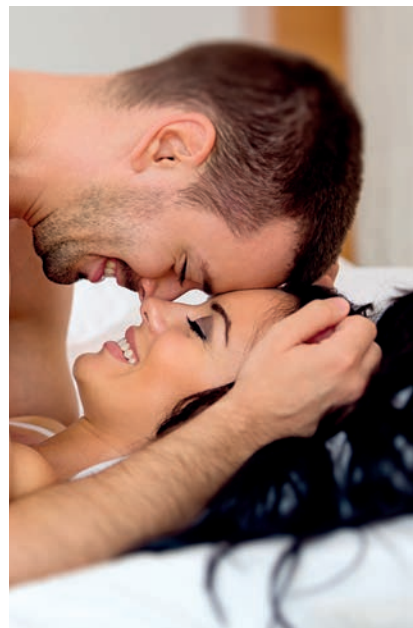
UN LIEN À TROIS

19:00 Papa est arrivé. Lucas reconnaît sa voix. Plus grave et plus lointaine, elle est différente des sons doux et rassurants qui l'entourent. Les deux fréquences se fondent néanmoins dans un ensemble harmonieux. La voix profonde s'approche. Lucas « comprend » qu'on lui parle. Il ne saisit pas le sens des mots, mais le ton sur lequel on s'adresse à lui est rassurant, suffisant pour lui donner une sensation de bien-être. Il a été démontré que les enfants de 18 mois à qui les parents parlaient deux ou trois fois par jour pendant la grossesse ont un vocabulaire plus riche et plus étendu que les autres.



ÉCOUTER UNE CHANSON

21:00 La télévision permet à Lucas de pouvoir apprécier toutes les nuances de la musique. Une fois encore, les notes lui parviennent à travers les émotions que ressent sa maman. Récemment, certains chercheurs américains ont observé des réactions qualifiées « d'orientation attentionnelle » de la part de nouveau-nés au moment où ils entendaient une certaine musique : il s'agissait, en l'occurrence, du générique d'une célèbre série télévisée dont les mamans n'avaient raté aucun épisode au cours de leur grossesse.



LE MOMENT DES JEUX AMOUREUX

22:30 Une fois au lit, papa s'adonne à un petit jeu : sur le ventre de Mathilde, il donne trois petites tapes auxquelles bébé répond avec autant de coups de pied. Puis il essaye avec 4, et il obtient la réponse correspondante. Et si papa et maman veulent faire l'amour ? Comment va réagir bébé, si éveillé et conscient qu'il est de la réalité ? Avoir une vie sexuelle équilibrée est essentiel pour le couple, et ne peut qu'avoir des conséquences bénéfiques sur le bien-être de bébé. La future maman doit vivre son intimité en toute plénitude, sans crainte de faire mal à son bébé !

BABYBJÖRN®



Transat Balance Soft
www.babybjorn.com

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.

Dépistage du streptocoque

Nous vous expliquons ici à quoi sert et en quoi consiste ce test pratiqué à toutes les futures mamans en fin de grossesse.



Le dépistage du *Streptococcus Agalactiae* est un test dont vous avez très certainement entendu parler si vous avez déjà eu des enfants ou que vous êtes au dernier stade de votre grossesse.

• Le *Streptococcus Agalactiae* est une bactérie qui se trouve dans le système digestif des êtres humains et qui, parfois, migre vers l'appareil urinaire ou les organes génitaux. On estime que l'infection par le streptocoque concerne entre 10 et 30% des fem-

mes enceintes. Elle peut s'avérer d'autant plus grave que la bactérie risque de contaminer le bébé à la naissance lors de son passage par la voie vaginale et donc d'entraîner septicémie (infection généralisée), pneumonie ou méningite.

• C'est pourquoi, entre la 35^{ème} et la 37^{ème} semaine de grossesse, la sage-femme procède à un prélèvement au niveau du vagin et du rectum (avec un écouvillon qui est une sorte de long coton-tige) qui, après analyse en laboratoire, permettra de détecter s'il y a ou non infection.



SI LE RÉSULTAT EST POSITIF ?

- Un résultat positif signifie qu'il y a une infection au niveau du vagin ou du rectum. Il faudra donc, au moment de la rupture du sac amniotique ou du début de travail, administrer un traitement antibiotique afin de minimiser le risque de contamination du bébé.
- Pourquoi réalise-t-on ce test en fin de grossesse ? L'infection par le *Streptococcus Agalactiae* est intermittente, c'est-à-dire qu'une femme peut faire un test qui s'avère négatif au début ou pendant sa grossesse et avoir un résultat positif en fin de grossesse ou vice-versa.

DANS QUELS CAS EST-IL INUTILE DE FAIRE CE TEST ?

Dans certains cas, il est inutile de procéder à un prélèvement recto-vaginal puisque des antibiotiques devront de toutes façons être administrés à la future maman lors de l'accouchement : c'est le cas notamment si, lors d'une précédente grossesse, le nouveau-né a été infecté ou si la bactérie a déjà été détectée dans une analyse d'urine au cours de la grossesse actuelle.

Lettres à la sage-femme

Mycose pendant la grossesse

Me voilà encore avec une mycose, ma 2ème depuis que je suis enceinte. Mon gynéco m'a prévenu que je vais sûrement continuer jusqu'à mon accouchement... Avez-vous un remède miracle à part les ovules et les culottes en coton ? Merci.

Séverine

Les mycoses durant la grossesse sont d'apparition fréquente et souvent dues aux variations hormonales. Il est à noter quelques conseils pour éviter d'avoir des mycoses à répétitions. Nous vous conseillons de ne pas porter des pantalons trop serrés, ainsi que de ne pas mettre des culottes synthétiques, mais de préférer des culottes en coton.

Les mycoses vulvo-vaginales apparaissent dans le cadre d'un déséquilibre de la flore vaginale et/ou de la présence d'une bactérie à Gram+ ou d'un *candida albicans*. Des traitements antifongiques en ovule et en crème sont disponibles. En cas de récurrence, il est conseillé de rééquilibrer la flore à l'aide de probiotiques (*Lactobacillus*) sous forme de capsule/ovule. Nous vous conseillons de vous adresser à votre sage-femme ou votre médecin traitant.

Posez votre question à notre sage-femme en nous écrivant à :

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel



Respirez !

Nous vous proposons ici quelques exercices simples pour transformer ce qui est un réflexe en un geste conscient, bénéfique tant pour la maman que pour son bébé.

Ces exercices permettent une bonne oxygénation de l'organisme de la maman et de son bébé. Ils facilitent en outre le développement des poumons et soulagent la détresse respiratoire, un phénomène typique des derniers mois

de la grossesse. Ajoutons que, grâce à eux, la future maman se sent plus dynamique et pleine de vitalité, à un moment où l'inquiétude et la fatigue ont tendance à dominer. Bref, ils relaxent pour amener au bien-être absolu.

Nous avons toutes une vie trépidante à laquelle même notre cœur et nos poumons doivent s'adapter en adoptant un rythme plus rapide. Rythme qui s'accélère encore pendant la grossesse, lorsque le cœur et les poumons doivent pomper plus de sang et d'oxygène pour permettre au fœtus de grandir. Si notre organisme est tout à fait capable de faire face à cette surcharge de travail, elle en sera d'autant plus facilitée avec une respiration calme et régulière. C'est d'abord un avantage pour la maman :

en respirant plus lentement et plus profondément, on ouvre le diaphragme, ce qui permet de ralentir le rythme cardiaque et entraîne presque automatiquement une sensation de détente et de bien-être. Pour le bébé également : une bonne respiration améliore la circulation sanguine et donc l'irrigation du placenta en sang bien oxygéné. Réussir à emmagasiner plus d'air sera également très utile lors des derniers mois de la grossesse lorsque bébé, occupant de plus en plus d'espace,

poussera le diaphragme vers le haut, empêchant sa pleine expansion et rendant de ce fait la respiration plus difficile.

QUATRE FONCTIONS IMPORTANTES

En plus d'oxygéner le sang et d'irriguer tous les organes, une bonne respiration assure quatre autres fonctions fondamentales, utiles tout au long de la vie mais encore plus particulièrement pendant les neuf mois de la grossesse.

Exercice 1

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Les yeux fermés, commencez par écouter tous les bruits qui vous entourent. Puis concentrez-vous sur votre corps, et pensez à chaque zone l'une après l'autre, de bas en haut ; ne cherchez pas à tout prix à vous détendre, observez votre respiration, sans la forcer. Après cette prise de contact, essayez de respirer de manière consciente. Vous observerez que votre souffle devient plus long, comme des vagues qui vont et viennent. Lorsqu'enfin vous vous sentez plus calme et détendue, ouvrez les yeux et reprenez votre rythme normal de respiration.

Intérêt de cet exercice : il fait prendre conscience de la respiration, détend l'organisme et permet de « recharger les batteries ».



1 Plus d'énergie

Chaque fois que nous respirons, nous absorbons de précieuses substances contenues dans l'air et qui constituent une source importante d'énergie pour notre corps. Une pratique d'autant plus bénéfique pendant la grossesse lorsqu'on se sent très fatiguée. Savoir bien respirer s'avère aussi particulièrement utile après la naissance pour compenser l'énorme dépense énergétique exigée par l'accouchement et par les soins que réclame bébé.

2 Éliminer les toxines

Une autre des fonctions stratégiques de la respiration est, lors de l'expiration, la purification de notre corps. Comme la peau, le foie, les intestins et les reins, les poumons sont d'importants organes chargés d'éliminer les impuretés et autres déchets du métabolisme. Il est essentiel, à travers l'expiration, de se débarrasser de tout l'air contenu dans les poumons pour éliminer les toxines...



Exercice 2

LA RESPIRATION THORACIQUE ET CLAVICULAIRE

Commencez comme dans le premier exercice, en vous concentrant sur votre environnement puis sur votre corps. Posez ensuite une main sur votre thorax, légèrement au-dessus de votre poitrine : au moment d'inspirer, faites entrer l'air uniquement dans la zone thoracique puis expirez en dégonflant cette même zone. Répétez plusieurs fois puis faites une pause : les mains sur les jambes, paumes tournées vers le haut, respirez normalement. Posez ensuite une main plus haut sur votre thorax, au niveau des clavicules, puis inspirez et expirez en laissant la poitrine le plus immobile possible pour ne travailler que la partie supérieure des poumons. Faites quelques respirations puis relâchez.

Intérêt de cet exercice : il augmente la capacité pulmonaire.

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

3 Conscience de l'instant présent

La respiration aide également l'esprit à se maintenir dans l'instant présent, surtout pour les femmes, dont l'esprit est submergé de pensées et d'obligations et oscille entre le passé et l'avenir. Nous oublions alors de vivre le présent, somme toute la seule véritable réalité. C'est encore plus vrai pendant la grossesse, période au cours de laquelle la future maman revient sur son existence passée et pense, parfois avec appréhension, à l'avenir.

La respiration est l'acte qui nous ramène au présent (on ne peut pas respirer pour hier ou pour demain !). En prendre conscience est l'un des meilleurs moyens pour faire revenir l'esprit à l'instant présent et ainsi savourer pleinement les émotions de ces neuf mois, se concentrer sur bébé, sentir et apprécier les changements de son corps. S'entraîner à vivre l'instant présent vous sera extrêmement utile lors de l'accouchement, d'abord pour vous concentrer, et ensuite pour profiter des pauses et recharger votre énergie.

Exercice 3

LA RESPIRATION COMPLÈTE (YOGA)

Après vous être concentrée comme indiqué dans les deux premiers exercices, poursuivez avec la respiration complète : inspirez en gonflant d'abord la cage thoracique puis la zone claviculaire ; expirez en vidant complètement les deux zones.

Intérêt de cet exercice : En plus d'augmenter la capacité à se concentrer sur l'instant présent, il permet de se purifier en profondeur et de se recharger en énergie.



4 Contrôler ses émotions

Certaines techniques de respiration peuvent également agir sur les émotions. On sait aujourd'hui qu'une bonne respiration peut avoir un impact notable sur le système nerveux. Il suffit d'observer comme notre respiration évolue en fonction des émotions que nous ressentons : la peur semble bloquer notre respiration, nous manquons d'air ; quand nous sommes

en colère, notre souffle est court, laborieux ; en revanche, lorsque nous sommes détendus, notre respiration est plus longue et plus profonde. En conclusion, si notre état d'humeur agit sur notre souffle, *a contrario* travailler notre respiration peut nous permettre de contrôler nos émotions. L'idée n'est pas de prétendre éliminer la cause, juste en respirant, mais plutôt de réussir à ne pas se laisser submerger par une émotion négative.



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...



Vous

Toutes les futures mamans ressentent des craintes à l'approche de l'accouchement. Voici les conseils des spécialistes.

EST-CE QUE JE SAURAI RECONNAÎTRE LE MOMENT ?

Cette crainte conduit de nombreuses mamans à se rendre à la maternité avant la date prévue.

NE CRAIGNEZ RIEN...

Les signaux de l'accouchement sont en général très clairs :

- **Les contractions deviennent régulières** : elles durent 40s, sont espacées de 5-10 min et durent depuis au moins 2h.
- **La poche des eaux se rompt.**
- **Le bouchon muqueux est expulsé** indiquant que le col de l'utérus est en train de se modifier.

La grossesse se passe bien, bébé grandit et il sera bientôt là. Malgré tous les conseils de votre entourage qui vous encourage à rester détendue, les doutes vous assaillent, les craintes vous envahissent. Et si mon bébé n'était pas en bonne santé ? Et s'il souffrait pendant l'accouchement ? Pas de panique ! Ces peurs, et beaucoup d'autres encore, sont normales et disparaîtront presque instantanément dès que vous tiendrez bébé dans vos bras.

avez peur...?

EST-CE QUE JE SUPPORTERAI LES CONTRACTIONS ?

C'est l'une des plus grandes craintes des futures mamans, notamment en raison des récits qu'elles ont pu entendre. Mais rappelez-vous que chaque femme perçoit la douleur de façon différente.

NE CRAIGNEZ RIEN...

Vous pouvez agir pour soulager la souffrance.

- **En suivant un cours de préparation à l'accouchement :** on contrôle mieux ses peurs lorsqu'on connaît toutes les étapes du travail ! On vous apprendra des techniques de relaxation (training autogène, yoga, hypnose) qui vous aideront physiquement et psychologiquement.
- **Vers la fin de la grossesse, le gynécologue informe la future maman** de la possibilité d'une anesthésie péridurale pour soulager les douleurs : cette intervention consiste à injecter un anesthésique liquide à un endroit précis de la colonne vertébrale.



EST-CE QUE JE SAURAI POUSSER ?

Cette crainte est liée à une autre, qui est que le bébé souffre lors de son passage au niveau du bassin ou que des déchirures se produisent.

NE CRAIGNEZ RIEN...

- **Lors des cours de préparation,** on apprend à la future maman à pousser.
- **La sage-femme est aussi là pour fournir un soutien psychologique** à la future maman.
- **L'épisiotomie empêche certaines déchirures inévitables** et plus difficiles à suturer. Il n'y a aucune raison cependant pour que celles-ci affectent en quoi que ce soit la santé ou la vie sexuelle de la femme.

J'ARRIVERAI À TEMPS À LA MATERNITÉ ?

Lorsque la maternité se trouve loin de son domicile, la maman peut craindre de ne pas arriver à temps.

NE CRAIGNEZ RIEN...

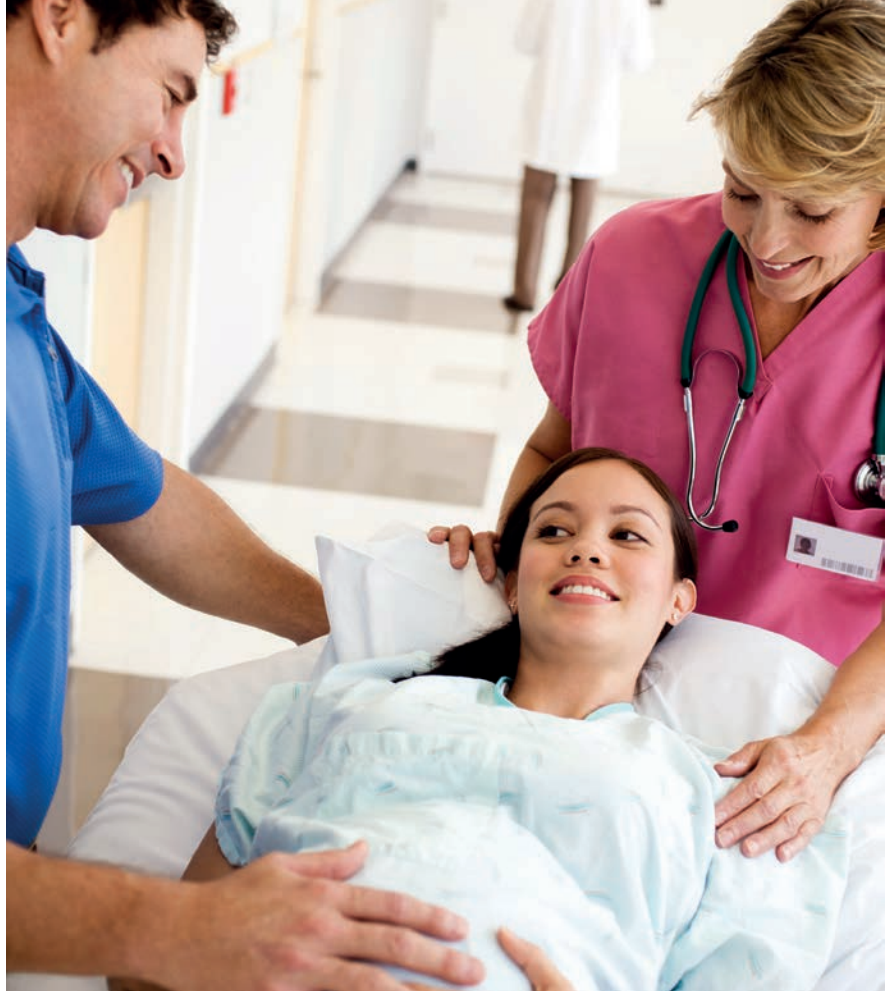
Le travail dure en général entre 6 et 8h pour le premier enfant, et environ 4h pour les suivants. Il est donc peu probable que la naissance se produise sur le trajet vers la maternité.

N'ayez pas honte

Lors des visites de contrôle chez le gynécologue, et surtout lors de l'accouchement, la femme va devoir se présenter dans son intimité quasi la plus totale devant des personnes qui lui sont inconnues... S'ajoute à cela la crainte de ne pas pouvoir se contrôler au moment de pousser. Bref, dur dur ! Pensez que, pour le personnel médical, tout cela est parfaitement naturel et que les médecins et infirmières voient tous les jours des femmes dans cette situation.

Le papa aussi a peur...

- De faire mal au bébé lors des relations sexuelles.
- De voir sa compagne souffrir et ne rien pouvoir faire pour soulager sa douleur.
- De ne pas être à la hauteur dans son nouveau rôle.
- De perdre sa jeunesse en devenant parent.
- De passer au second plan, sa femme s'occupant avec bébé.
- De ne plus avoir de temps pour eux.
- De n'avoir que la deuxième place, après la maman, dans le cœur de l'enfant.



ET SI ON UTILISE UNE VENTOUSE ?

Certaines mamans craignent que l'obstétricien ne doive recourir à la ventouse (l'usage des forceps est presque abandonné).

NE CRAIGNEZ RIEN...

Ces interventions sont nécessaires quand les poussées de la maman sont insuffisantes. Elles permettent de raccourcir l'expulsion et ainsi d'atténuer la douleur de la mère et la fatigue de l'enfant. On ne les utilise que si le bébé est en mesure de le supporter. Dans le cas contraire, on a recours à la césarienne.

ET S'IL FAUT UNE CÉSARIENNE ?

Le personnel médical se tient toujours prêt à une telle éventualité.

NE CRAIGNEZ RIEN...

- Les techniques actuelles permettent une extraction de l'enfant et une récupération rapides de la maman, ainsi qu'un minimum de dommages esthétiques.
- Si l'anesthésie vous préoccupe, sachez qu'habituellement on fait une péridurale qui laisse la maman éveillée et n'endort que les centres nerveux des jambes et du bassin.

ET EN CAS D'HÉMORRAGIE ?

C'est rare, mais cela peut arriver :

- **Avant de commencer le travail**, en raison d'un placenta prævia (placenta trop bas) ou d'un décollement placentaire qui peut se produire même si le placenta est bien positionné.
- **Après l'accouchement**, dans les heures qui suivent, si l'utérus est peu tonique et ne parvient pas à se contracter.

NE CRAIGNEZ RIEN...

Le personnel médical sait parfaitement comment faire face à ces situations d'urgence.



VAIS-JE AIMER MON BÉBÉ DÈS LE DÉBUT ?

Il arrive que la maman se sente un peu éloignée de son bébé. Connaître « vraiment » son enfant demande un peu de temps et, malgré la fierté qu'elle peut ressentir, elle s'interroge : « Serai-je une bonne mère ? Réussirai-je à comprendre mon enfant ? ».

NE CRAIGNEZ RIEN...

Dans les semaines qui suivent la naissance, 80% des jeunes mamans se sentent dépassées par la situation. Ce sentiment est tout à fait normal. Une fois à la maison avec bébé, tout va peu à peu rentrer dans l'ordre et la famille trouvera un équilibre.

ET SI ON DOIT ME FAIRE UNE TRANSFUSION ?

La grande crainte de la maman dans une telle situation est de recevoir une transfusion de sang infecté.

- **La transfusion peut être nécessaire dans le cas d'un décollement du placenta** (qui peut se produire même si le placenta est bien positionné) ; elle est plus improbable en cas d'hémorragie après l'accouchement.

NE CRAIGNEZ RIEN...

On ne pratique de transfusion sanguine que dans un cas sur mille et le risque de contamination est pratiquement inexistant.

MON ENFANT NAÎTRA-T-IL EN BONNE SANTÉ ?

Malgré toutes les échographies et les examens réalisés pendant la grossesse, la future maman peut ressentir des craintes à l'approche de l'accouchement, notamment que son bébé ne soit pas en bonne santé ou qu'il souffre lors de la naissance.

NE CRAIGNEZ RIEN...

Toutes les futures mamans se posent ce genre de question au moins une fois.

- **Les chances que tout se passe bien sont très élevées** : dans 98% des cas, l'enfant naît en bonne santé et s'adapte très rapidement à ses nouvelles conditions de vie.



Médicaments: que puis-je prendre ?

Peut-on prendre n'importe quel médicament lorsqu'on allaite ? Y a-t-il certaines précautions à respecter ? Est-il vrai que les principes actifs des médicaments passent dans le lait et peuvent être nocifs pour bébé ?



Presque tous les médicaments que la maman absorbe passent dans son lait mais, finalement, très peu sont absolument proscrits. En outre,

il existe, pour presque toutes les pathologies, des traitements alternatifs totalement inoffensifs pour le bébé. Dans de très rares cas seulement, l'allaitement doit être inter-

rompu le temps du traitement. Cependant, afin d'éviter tout accident, mieux vaut consulter votre médecin avant d'absorber quelle que substance pharmacologique que ce soit.

FIÈVRE

• De même que pendant la grossesse, le paracétamol est le médicament le mieux indiqué pour faire baisser la fièvre. D'abord, parce que seule une faible partie passe dans le lait ; ensuite, parce que c'est le même médicament qui est recommandé pour les nouveau-nés. Sachant que la quantité de paracétamol qui arrive dans le lait correspond à seulement 1% de ce que l'on donnerait à bébé dans le cas où il faudrait faire baisser sa fièvre, on comprend mieux pourquoi ce que peut absorber sa maman est absolument inoffensif pour l'enfant.

RHUME

Il n'existe pas vraiment de médicament pour soigner un rhume.

- **Les remèdes naturels sont souvent tout aussi, voire plus efficaces**, comme augmenter l'apport de liquides ou utiliser du sérum physiologique pour fluidifier les mucosités.
- **Concernant les sprays décongestionnants**, on conseille d'en limiter l'usage, parce que leur abus peut endommager les muqueuses nasales.



TOUX ET MAUX DE GORGE

- **Comme pour le rhume, il est conseillé de recourir à des remèdes naturels** : humidifier l'air ambiant, prendre des boissons chaudes sucrées avec du miel.
- **Attention néanmoins à la propolis !** Même s'il s'agit d'une substance naturelle produite par les abeilles, elle est toujours présentée en solutions contenant de l'alcool. Ne pas en abuser!
- **Quant aux sprays pour la gorge**, n'ayant aucun effet curatif spécifique et n'étant pas absorbés par le corps, on peut les utiliser de temps en temps.

MAUX DE TÊTE

- **Dans le cas d'une crise aiguë**, on utilise du paracétamol ou, si ce n'est pas suffisant, de l'ibuprofène à l'action analgésique plus puissante.
- **En cas de migraine récurrente**, et si un traitement prolongé est nécessaire, le médecin pourra prescrire du *Sumatriptan*, compatible avec l'allaitement.

AFFECTIONS GASTRO-INTESTINALES

- **En cas de brûlures d'estomac**, vous pouvez prendre des antiacides.
- **En cas de nausées ou de vomissements**, si les précautions alimentaires

restent sans effet (manger souvent, en petites quantités et en privilégiant les glucides complexes, comme le pain sec ou les biscottes), vous pourrez prendre de la *Dompéridone*, une substance qui passe de façon très limitée dans le lait, augmente la motilité de l'estomac, atténue la sensation de nausées et réduit les vomissements.

- **En cas de diarrhée**, il convient avant tout d'absorber beaucoup de liquides afin de récupérer ce qui a été perdu. Si vous devez recourir à un médicament, sachez que le *Lopéramide* ne passe dans le lait qu'en très petites quantités.

CARIES DENTAIRES

De nombreux avis circulent, bien souvent contradictoires, concernant l'anesthésie lors des soins dentaires.

- **Lors d'une anesthésie locale**, l'absorption du liquide anesthésiant est limitée à la zone d'inoculation. Son action est en outre très brève dans le temps et il s'élimine assez rapidement. Des études spécifiques ont enfin montré que seule une petite quantité passe dans le lait.



ANXIÉTÉ, DÉPRESSION

- **Les substances autorisées** sont la *paroxétine* et la *sertraline*, de nombreuses études ayant confirmé qu'elles passaient en très petites quantités dans le lait.

- **Concernant les anxiolytiques, c'est un peu différent.** Si la prise est occasionnelle, il n'y a pas d'inconvénient majeur. En revanche, s'il s'agit d'un traitement sur une longue durée, cela peut devenir problématique : le métabolisme de l'enfant fonctionnant plus lentement, certains médicaments peuvent s'accumuler dans le sang et produire des effets secondaires tels que somnolence, irritabilité, crampes...

ASTHME

- **Il n'y a aucun problème à continuer le traitement habituel**, qu'il s'agisse de bronchodilatateurs, utilisés en cas de crise aiguë, ou de corticoïdes pour traiter une inflammation chronique des voies respiratoires.
- **Ce sont, dans les deux cas, des produits présentés sous forme de spray** qui n'arrivent qu'aux bronches et que notre organisme absorbe en petites quantités. Ils n'imprègnent le lait que très légèrement.

Bebes et Mamans.com

ENTREZ DANS LA SECTION **BÉBÉ/ALIMENTATION/ALLAITEMENT** ET TROUVEZ TOUTES LES INFOS SUR L'ALLAITEMENT.



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



Du sein au biberon

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour bébé. Cependant, si la maman n'est plus en mesure d'allaiter, le lait en poudre peut alors le substituer, dans la mesure du possible après l'âge de six mois.



Le lait maternel est un aliment unique car, en plus de fournir à bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin, il peut en disposer à tout moment. Cependant, dans certains cas, la maman n'est pas en mesure d'allaiter. Il faut alors recourir au lait en poudre.


LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS

- Presque tous les laits en poudre sont élaborés à partir de lait de vache modifié et adapté, de sorte qu'ils s'approchent le plus possible du lait maternel.
- Pratiquement toutes les préparations pour nourrissons sont présentées sous forme de poudre. Il est conservé dans une boîte contenant une cuillère en plastique qui permet d'en doser très précisément la quantité. Attention, il faut respecter scrupuleusement les proportions d'eau et de lait indiquées par le

fabricant ! Un lait trop concentré (cuillère-dose trop remplie) peut entraîner une hypernatrémie, c'est-à-dire un excès de sodium dans le sang, ce qui peut conduire à une déshydratation de l'organisme.

LAIT 2^{ÈME} ÂGE ET LAIT DE CROISSANCE

- Les laits de suite (ou laits 2ème âge) sont destinés aux bébés entre six mois et un an. Facilement assimilables, ils ont été spécialement conçus pour couvrir les besoins nutritionnels des enfants de cet âge.
- Les laits de croissance contiennent une bonne quantité de protéines et sont riches en minéraux (notamment fer et calcium), vitamines et acides gras essentiels, autant d'éléments qui sont présents en petites quantités dans le lait de vache et qui sont essentiels à ce stade de forte croissance.



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!

Infections urinaires

Nous vous présentons les différents types d'infections urinaires qui peuvent affecter les femmes enceintes et les symptômes les plus caractéristiques.



Les infections des voies urinaires chez les femmes enceintes peuvent être de trois origines.

• **Celles des voies hautes appelées pyélonéphrites, correspondent à la zone du rein et l'uretère.** Elles se manifestent par une douleur brusque au niveau lombaire, pouvant irradier jusque dans l'appareil génital et s'accompagnant, dans 50% des cas, par de la fièvre et une inflammation de la vessie. La zone est extrêmement douloureuse au toucher.

Un examen cytot bactériologique des urines permet de mettre en évidence de nombreux leucocytes et d'isoler le germe responsable de l'infection ; on peut réaliser un antibiogramme qui aidera le médecin à établir le traitement le mieux adapté.

• **La cystite, très fréquente pendant la grossesse, est une infection de la vessie ;** elle se manifeste par une douleur très vive au moment de la miction. On la détecte grâce à un examen abdominal et un toucher vaginal.

• **Le syndrome urétral est une inflammation de l'urètre** qui se manifeste, comme dans le cas de la cystite, par un besoin fréquent d'uriner, une gêne au-dessus du pubis et des rapports sexuels douloureux. Si aucune malformation de l'urètre ou de la vessie n'est détectée, on fait une cystoscopie afin d'exclure toute présence de diverticules.

• **Viennent enfin les coliques néphrétiques ;** à la douleur provoquée par la présence des calculs (petites pierres présentes dans les reins) s'ajoute parfois celle de l'inflammation due à l'infection.

L'hospitalisation est nécessaire afin d'établir le traitement adéquat. Même si le traitement permet de traiter la majorité des coliques néphrétiques (70%), elles peuvent cependant être la cause d'accouchements prématurés.

Le diagnostic

Pour détecter les troubles urologiques, on procède à des examens médicaux, des analyses de sang et d'urine ainsi qu'à des échographies, particulièrement importantes dans le cas de calculs rénaux. À partir de la 22^{ème} semaine, un monitoring permettant d'évaluer les contractions utérines est indispensable.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Jupiter lui permet de mieux contrôler les objets, tandis que Mars et Vénus l'aident à développer le langage. Il est heureux d'être avec ses grands-parents et ses aînés en qui il déposera toute sa confiance.

Mars lui donne confiance dans ses mouvements. En contre du 2 au 10, Mercure le place en situation de conflit avec les autres. Apprenez-lui à penser calmement ; il accepte vos conseils et vos suggestions.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

En début de mois, il est nerveux et s'isole. À partir du 8, grâce à Vénus, il retrouve son empathie et apprécie les démonstrations d'affection. À partir du 25, avec la pleine lune, il est émotionnellement à fleur de peau.

Il devient plus sociable, surtout avec les autres enfants : il discute, rit et trouve des intérêts communs. Il est parfaitement disposé pour apprendre la propreté.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Avec quelques efforts, il parvient à surmonter ses peurs. Commencez par des défis faciles dont il sera fier et qui l'encourageront à poursuivre. Il explore ses sentiments.

Ceux du troisième décan développent le sentiment de propriété. Inutile de promettre une récompense aux vierges du mois d'août pour qu'ils respectent votre autorité.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Sous l'influence de Mars et de Vénus, il fait preuve d'initiative, est poli, affectueux et sincère. Il se familiarise rapidement avec les nouveaux visages et est facile à consoler.

Grâce à Mercure et Jupiter, il révèle ses talents d'explorateur ; il se montre très intuitif. Il enregistre rapidement une grande quantité d'informations ; il sait prendre la parole quand il le faut.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il se montre très ingénieux pour éviter ce qui l'ennuie, comme de rester tranquille pour manger alors qu'il a envie de courir après le chien ou de continuer son jeu.

Enthousiaste, effronté, joueur... il atteint ses objectifs avec optimisme. Jupiter et Mercure rendent sa conversation particulièrement sympathique ; il sait amuser et s'amuser avec les enfants et les adultes.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Avide de savoir, il cherche à apprendre de nouveaux mots qu'il réussit parfaitement à replacer. Il a très envie de se faire de nouveaux amis et d'exprimer son attachement. Il aime les jeux de rapidité.

Saturne et Neptune le rendent prudent. Sa timidité lui rend tout plus difficile. Mercure stimule son agilité mentale et son intuition. Les histoires et les films l'aident à affronter ses peurs.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

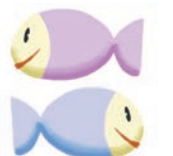
(24/08 au 22/09)

**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 !

