Décembre 2015

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com



LE JOUR J
NOS CONSEILS POUR CALMER LA DOULEUR

10 ARGUMENTS de poids

GROSSESSE À RISQUE
QU'EST-CE QUE C'EST EXACTEMENT ?

SPÉCIAL Noël
DES RECETTES, DES JEUX, DES TESTS... ET PLEIN DE SURPRISES !

Sommaire
Décembre 2015







MAMAN

VOTRE CALENDRIER DE L'AVENT
Vous êtes dans la dernière ligne droite de votre grossesse ? suivez nos conseils et préparez-vous pour l'accouchement !

UN NOËL GOURMAND
Des recettes originales pour surprendre vos invités pendant les fêtes.

SAGE-FEMME
Les soins du cordon ombilical.

PETITS TRUCS POUR LE JOUR J
Nous vous aidons à vous préparer pour faire face au jour !

10 ARGUMENTS DE POIDS
Controlez votre poids pour la grossesse.

QUE REPRÉSENTE NOËL POUR VOUS ?
Faites notre test et decouvrez ce que signifie vraiment Noël pour vous.

CRÈCHE OU ASSISTANTE MATERNELLE
Quel est le meilleur mode de garde ?

GYNÉCO
Quand la grossesse est une grossesse à risque.

HOROSCOPE
Les prédictions du mois de décembre.



Moi



Nous vous offrons un calendrier de l'Avent très spécial, des recettes pour Noël ainsi qu'un test pour savoir ce que vous pensez de Noël. Passez de bonnes fêtes et Joyeux Noël à vous !



Calendrier de l'Avent pour future maman

Vous connaissez très certainement les calendriers de l'Avent avec leurs petites fenêtres cachant un carré de chocolat. « Bébés et Mamans » vous en propose un d'un genre un peu différent. À partir du 1er décembre, lisez chaque jour un petit mot qui vous aidera à patienter de façon très ludique jusqu'au jour de la naissance.

Mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU





7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Jour 1

Installez-vous sur le canapé et détendez-vous en écoutant de la musique. Bientôt, vous serez entourée de couches et de jouets que vous ne saurez plus où mettre…

Jour 2

Savourez les compliments : vos cheveux resplendissants, votre visage lumineux, votre ventre arrondi… Dans quelques semaines, toute l'attention se portera sur bébé !

Jour 3

Fabriquez quelque chose pour votre bébé : un bonnet, un bavoir avec son nom brodé… Quel bonheur de pouvoir mettre au pied du sapin un petit cadeau que vous aurez fait vous-même !

Jour 7

Préparez la crèche, décorez le sapin et toute la maison comme si vous prépariez l'arrivée de votre bébé… Une manière de lui souhaiter la bienvenue.



Jour 8

Habillez-vous chaudement et sortez profiter des marchés de Noël. Vous y trouverez très certainement de très jolies petites décorations qui, plus tard, vous rappelleront ce Noël si particulier.

Jour 12

Vous avez des Tupperware ? Faites-les remplir par les futures grands-mères de bons petits plats à congeler que vous serez heureuse de trouver au retour de la maternité.

Jour 13

Assurez-vous que le papa sache bien utiliser l'appareil photo. La première photo de bébé doit être parfaite !

Jour 14

Prenez rendez-vous pour une épilation et une pédicure afin d'être toute belle pour le grand jour. Après la naissance, vous aurez un peu moins de temps pour prendre soin de vous…



Jour 17

N'hésitez pas à faire l'amour sans retenue ! Outre le plaisir que cela vous procurera, vous avez des chances d'avancer la date de l'accouchement. Le sperme contient des prostaglandines qui stimulent les contractions…

Jour 18

Écrivez ! Que ce soit des cartes de Noël ou les faire-part de naissance qu'il vous suffira de compléter le jour venu. Vous pouvez aussi écrire une jolie lettre à votre tout-petit et la coller dans son album de naissance.

Jour 21

Dormez autant que vous pouvez ! Quand bébé sera là, entre les tétées et les couches, vous aurez rarement l'occasion de faire une nuit entière. Profitez de ces derniers jours pour vous reposer le plus possible.

Jour 22

Assurez-vous d'avoir assez d'essence dans la voiture et de bien connaître le chemin de la maternité. Il ne s'agirait pas que vous perdiez du temps à faire le plein au moment d'aller à l'hôpital.

Jour 23

Écrivez une lettre à votre compagnon en le remerciant pour ces neuf mois durant lesquels il vous a accompagnée, il aura l'impression de plus participer au grand évènement à venir.

Jour 4

Profitez des occasions qui se présentent : une invitation impromptue chez des amis ? Une sortie non programmée ? Quand bébé sera là, il se chargera lui-même de l'« imprévu » !

Jour 5

Demandez de l'aide pour les corvées ! Il ne s'agit pas de profiter de votre situation de femme enceinte, mais simplement de penser un peu à vous.

Jour 6

Organisez un dîner romantique. Choisissez un restaurant avec une ambiance raffinée, peu de tables et une atmosphère feutrée… Savourez votre soirée avant l'arrivée de bébé.

Jour 9

Retrouvez vos amies, pour prendre le thé par exemple. Partagez des moments « girlie » ! Une fois bébé arrivé, ce sera plus compliqué, surtout pendant les premières semaines…

Jour 10

Préparez votre sélection musicale pour l'accouchement. Quelque chose qui vous relaxe ou, au contraire, un peu de rock pour vous donner de l'énergie le moment venu ?

Jour 11

Préparez votre valise pour la maternité : dossier médical, nécessaire de toilette, chemises de nuit et vêtements pour bébé, etc… Un conseil : n'abusez pas du rouge et des motifs de Noël !

Jour 15

Prenez rendez-vous chez le coiffeur pour rafraîchir votre coupe de cheveux et, pourquoi-pas, faire une légère couleur. Vous aurez meilleure mine pour recevoir bébé !



Jour 16

Aujourd'hui, c'est cinéma ! Choisissez un film qui vous fait vraiment envie et n'hésitez pas à vous offrir une petite douceur, des pop-corn ou quelques bonbons.

Jour 19

Une dernière fois avant l'accouchement, photographiez votre ventre : de profil, devant le sapin… Il faut que ce soit un joli souvenir pour vous, le souvenir de ce Noël qui a précédé la naissance de votre bébé…

Jour 20

Offrez-vous un bain chaud avec beaucoup de mousse et des bougies allumées tout autour, sur le bord de la baignoire… Profitez de ce moment de détente et de bien-être, comme au cinéma.





Jour 24

Avez-vous mis le champagne au frais ? Non ? Pas d'alcool pour vous (choisissez une eau pétillante, au-moins il y a des bulles !), mais pour votre famille, si ! Trinquez tous ensemble pour fêter Noël !

Jour 25

Souriez, respirez… Bébé sera bientôt là et vous pourrez enfin découvrir son visage ! Joyeux Noël !

Noël gourmand



Voici d'originales et délicieuses recettes de Noël que vous pourrez réaliser avec votre enfant et qu'il sera très fier d'offrir !



Délicieux sapin de Noël

INGRÉDIENTS (pour 2 arbres) : 150 g de beurre, 250 g de miel, 250 g de sucre brun, 100 g de poudre d'amandes, 400 g de farine, 1 cc de cannelle en poudre, 1 cc de gingembre en poudre, 2 CS de cacao en poudre, 1 cc de zeste de citron râpé, 1 œuf, 1 cc de carbonate d'ammonium, de la farine pour le plan de travail. *Pour décorer* : 1 œuf, 250 g de sucre glace, 1 jus de citron.

Chauffer beurre, miel et sucre dans une casserole, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser refroidir dans un saladier. Ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit brillant et ne colle plus au récipient. Couvrir et laisser la nuit au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 5 mm ; découper des cercles de différentes tailles et 2 étoiles. Cuire au four pendant 15-20 minutes. Laisser refroidir.
Pour le glaçage, mélanger blanc d'œuf, sucre glace et quelques gouttes de citron jusqu'à former une pâte épaisse. Couvrir les biscuits de ce glaçage et les empiler les uns sur les autres du plus grand au plus petit. Décorer avec des Smarties et laisser sécher.







Gâteau des Anges

INGRÉDIENTS : 1/2 cc de cannelle en poudre, 1/4 cc de clous de girofle en poudre, 1/2 cc de noix de muscade râpée, 1 cc d'extrait de vanille, 450 g de raisins secs de Corinthe, 225 g de raisins secs type Sultana, 110 g d'écorces d'orange confites hachées, 110 g de cerises confites hachées, 50 g d'amandes hachées, 250 g de farine levante, 250 g de sucre brun, 250 g de margarine, 5 œufs, 1 pincée de sel, sucre glace.

Placer épices et fruits dans une casserole, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire à feu très doux pendant 15 min. Retirer du feu et laisser infuser toute la nuit. Préchauffer le four à 140°C. Tapisser un moule de 20x20 cm de papier sulfurisé. Dans une terrine mettre farine, sucre, margarine et œufs. Mélanger jusqu'à consistance homogène puis ajouter l'infusion jusqu'à ce que tout soit bien mêlé. Verser dans le moule. Cuire 3 h. Contrôler la cuisson avec une lame de couteau. Laisser refroidir. Juste avant de servir, saupoudrer de sucre glace.





Amaretti au chocolat

INGRÉDIENTS (pour 20-25 pièces) : *Pour la crème au chocolat* : 150 g de chocolat noir à 60%, 75 ml de crème fraîche. *Pour les amaretti* : 200 g de poudre d'amandes, 100 g de sucre, 2 gouttes d'extrait d'amandes amères, 2 blancs d'œufs, 40g de sucre glace.

Crème au chocolat : Chauffer la crème, retirer juste avant ébullition et ajouter le chocolat râpé. Remuer jusqu'à ce que tout soit fondu. Réserver au réfrigérateur pendant 12 h. *Amaretti* : Préchauffer le four à 160°C. Mélanger amandes, sucre (50g) et extrait d'amandes amères. Battre les blancs d'œufs en neige avec le reste de sucre et ajouter le mélange précédent. Placer dans une poche à douille et confectionner 40 à 50 mini-portions de la taille d'un gros bouton sur le papier sulfurisé. Saupoudrer de sucre en poudre et cuire 10-15 min jusqu'à ce que les amaretti soient dorés. Éteindre le four et y laisser les amaretti 1 h. Fouetter énergiquement la crème au chocolat, l'étaler sur la moitié des amaretti et recouvrir avec les biscuits restants.


10€ OFFERTS
dès 69€ d'achat code :
code : BBMAMAN10
ENVIE de FRAISE
paris
*Offre non cumulable avec les promotions et autres bons de réduction, valable du 01/12/15 au 30/04/16

Marmelade d'orange

INGRÉDIENTS : 4 oranges (800 g), 500 g de sucre, 1 citron, 1 CS de gingembre frais haché.

Laver les oranges puis les peler. Réserver le zeste de deux oranges. Faire de même avec le citron. Couper la peau en lanières très fines. Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition. Ajouter les lanières d'orange et de citron ; laisser cuire 4 min à feu vif. Retirer du feu, égoutter et réserver.
Couper les oranges en tranches fines et retirer les pépins. Dans une casserole, placer oranges, sucre et gingembre ; cuire 1 h à feu doux en remuant fréquemment. Ajouter les lanières d'oranges et de citron ; poursuivre la cuisson 15 min sans cesser de remuer. Verser le mélange obtenu dans des pots en verre préalablement stérilisés. Fermer et mettre les pots à l'envers. Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur en position normale.





Étoiles et flocons de neige

INGRÉDIENTS (pour 30 étoiles) : 1 sachet de gélatine à la fraise, 200 g de farine, 100 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de beurre, 1 œuf, 100 g de noisettes moulues.

Mélanger farine, sucre, sucre vanillé, beurre, œuf battu et noisettes. Pétrir légèrement, former une boule et couvrir. Laisser reposer au réfrigérateur 30 min. Préchauffer le four à 180°C avec diffusion de chaleur en haut et en bas. Étaler la pâte sur une épaisseur de 0,4 cm. Prendre deux emporte-pièce en forme d'étoile : l'un grand et l'autre plus petit. Découper toute la pâte avec l'emporte-pièce le plus grand. Dans la moitié des grandes étoiles, découper des étoiles plus petites. Placer le rebord (externe) obtenu sur les grandes étoiles (on remplira par la suite le centre avec la gélatine). Cuire au four 10-12 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Laisser refroidir. Préparer la gélatine selon les instructions puis remplir le centre des biscuits. Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace.



LES PREMIERS JOURS

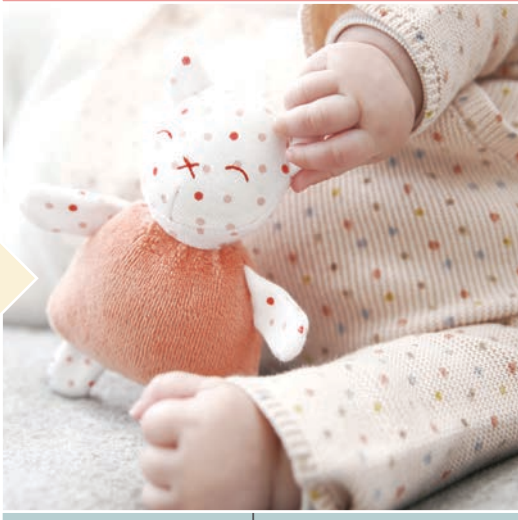
Tout ce dont vous aurez besoin et (surtout) envie !

vertbaudet.fr



DOUDOU & KITS

Jolis et pratiques !



-25%

pour toute 1ère 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...



N. Molia

Soins du cordon ombilical

Nous vous présentons la méthode dite « à l'air libre » pour soigner le cordon ombilical.



Les parents sont toujours un peu angoissés face aux soins du cordon ombilical. Dans les pays développés, l'OMS recommande la méthode dite « à l'air libre » qui consiste fondamentalement à maintenir le cordon propre et sec en évitant d'y apposer une gaze ou un pansement qui pourrait l'empêcher de sécher ; il convient également d'habiller bébé de vêtements un peu lâches et de ne pas couvrir la zone avec la couche.

UNE MÉTHODE EFFICACE

• **Afin de s'assurer de l'efficacité de la technique dite « à l'air libre » pour soigner le cordon ombilical**, une étude a été menée en Andalousie (Espagne) portant sur 116 bébés (43% garçons et 57% filles) nés entre les mois de novembre 2014 et avril 2015. Les observations ont eu lieu entre le moment où l'on effectue la prise de sang dans le talon et le moment où le cordon tombe.

• **L'efficacité des soins a pu être vérifiée puisque dans 90% des cas** le cordon est tombé en moins d'une semaine (moyenne de 5-6 jours).

L'avis des parents

Les parents sont particulièrement satisfaits de cette méthode (85%), notamment ceux ayant des enfants plus âgés et ayant utilisé des méthodes différentes (satisfaits à 97%).

Il est absolument nécessaire pour que cette méthode soit correctement appliquée de bien préparer les parents en amont et qu'ils aient toute l'information nécessaire sur les soins à apporter au cordon avant de quitter la maternité.

A. Weber

Lettres à la sage-femme



Bouchon muqueux

Bonjour. C'est quoi le bouchon muqueux ? Merci.

Sylvie

Le bouchon muqueux est une substance glaireuse qui se situe dans l'orifice du col. La perte du bouchon muqueux se fait généralement au cours du troisième trimestre suite à une légère modification du col ou à la pression de la tête de bébé sur le col.
Sa perte n'annonce pas l'imminence de l'accouchement. Cependant, devant toute suspicion de perte de liquide plus ou moins dense, n'hésitez pas à contacter votre maternité afin d'éliminer la perte des eaux. Pour finir, la perte du bouchon muqueux ne doit pas vous inquiéter.



Accoucher à la maison

Bonjour, avec mon mari, nous essayons de faire un bébé. Je voudrais accoucher à la maison et je voudrais savoir quelles sont les conditions pour que cela se fasse ? Et combien ça coûte et est-ce que c'est remboursé par la Sécurité Sociale ? Merci.

Sam

L'accouchement à domicile est une possibilité qui s'offre à toutes les mamans. Certaines sages-femmes pratiquent les accouchements à la maison cependant, elles ne possèdent pas les assurances nécessaires à ce type d'acte. Pour accoucher à la maison, vous devrez remplir des critères très précis permettant de déterminer votre grossesse à bas risques, dite physiologique. Ces critères sont stricts et permettent la diminution des risques pour la maman et le bébé.
Le coût d'un accouchement à domicile est variable. Les sages-femmes sont, pour la plupart du temps, contraintes de pratiquer des dépassements d'honoraires. Ces dépassements peuvent être pris en charge par votre mutuelle. Le mieux est de vous renseigner auprès de la sage-femme qui vous accompagnera pour votre suivi de grossesse et votre accouchement.

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



Petits trucs pour le jour J

Vous êtes sur le point d'accoucher ? Voici comment affronter au mieux les douleurs des contractions et de la phase de travail en général.

1 Marchez, marchez et marchez encore

Lors du travail, la règle numéro un est de bouger. Outre le fait qu'elle permet à la maman d'adopter la position qui lui convient le mieux, l'activité physique, en réduisant la durée des contractions, a également une action analgésique. Vous pourrez prendre un appui au moment où la contraction se produit. Le corps doit lui-même trouver la position la moins douloureuse : à genoux, en appui sur un ballon d'accouchement (disponible dans de nombreuses maternités) ou même sur le futur papa, ou encore à califourchon sur une chaise.



2 Laissez-vous bercer par l'eau

L'eau est particulièrement bénéfique lors de la dilatation. Si la maternité dispose d'une salle de bain particulière, n'hésitez pas à en profiter. L'action relaxante de l'eau permet d'éliminer les tensions musculaires et favorise l'abandon. Moins l'organisme offre de résistance, moins la douleur est intense. En outre, la dilatation favorise la production spontanée d'endorphines, les hormones du plaisir, qui neutralisent l'action de l'adrénaline, l'hormone sécrétée sous l'action du stress et de la peur.

Faites-vous masser doucement

Le papa, ou la personne qui accompagne la future maman pendant le travail, peut lui faire des massages tout simples. Par exemple en agissant par contre-pression, c'est-à-dire en appuyant fermement sur la zone douloureuse ; on peut aussi travailler le pied par appui des pouces sur la voute plantaire, un geste qui induit une profonde relaxation. Ces manipulations peuvent être réalisées tant au moment où la douleur surgit, qu'en dehors pour relaxer le corps et le préparer à affronter la contraction suivante.

3





5

Respirez profondément

La respiration est importante, tant au moment de la dilatation que lors de l'expulsion. Pendant la première phase de dilatation, il est utile de respirer profondément, c'est-à-dire d'expulser le maximum d'air possible. On favorise de cette façon le relâchement des tissus et l'activation du système nerveux parasympathique, qui détend le corps. Donner de la voix, en parlant ou en chantant, permet en outre de mieux respirer et de détendre les muscles qui sont alors comme « massés » par le mouvement du diaphragme.

4

Détendez-vous complètement entre deux contractions

Il existe diverses méthodes de relaxation pour combattre la douleur : elles permettent de récupérer efficacement après une contraction et de se préparer à la suivante, en utilisant par exemple la technique de l'association d'images ou de sons qui nous rappellent des moments de plénitude totale. L'auto hypnose et la formation autogène sont encore d'autres techniques qui ont montré leur efficacité, mais qui nécessitent un certain entrainement pendant la grossesse.

Embrasse-moi !

Si elle est seule, la future maman ressentira plus intensément la douleur. La personne la mieux indiquée pour l'accompagner est celle avec laquelle elle se sent le plus à l'aise pour exprimer ses émotions, même les plus négatives. Il s'agit en général de son partenaire… Une bonne relation de couple peut avoir un effet analgésique très puissant. Chaque couple a sa dynamique, mais globalement le baiser fonctionne plutôt bien pour tous. Vous verrez que le bassin et le périnée se détendent complètement sous l'effet d'un baiser passionné entre deux contractions.

6





Fermez la porte

Une atmosphère chaleureuse est une condition indispensable pour combattre la douleur. Quand vous choisissez la maternité dans laquelle vous allez accoucher, assurez-vous que vous pourrez disposer d'un espace « protégé » où vous isoler avec la personne qui vous accompagnera et que vous pourrez fermer la porte. Il est également important que la sage-femme sache créer une relation « personnelle » avec la future maman. La chaleur d'une bonne relation est rassurante pour la future maman et l'aidera à mieux affronter la douleur.

7

Dédramatisez

L'important est de ne jamais perdre de vue que l'objectif est la naissance de bébé. La force mentale peut sensiblement influencer la progression du travail, et joue un rôle important dans la perception de la douleur. Sans une solide motivation, le sentiment de peur est accentué. La future maman doit être convaincue qu'elle va y arriver, comme toutes les autres femmes avant elle, et que la naissance est le plus bel évènement de la vie. Une attitude positive et ouverte vous aidera à mieux affronter les contractions.

8

planet cards

| we print your life |

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

10 arguments de poids



Est-il important de contrôler la prise de poids pendant la grossesse ? Combien de kilos peut-on prendre ? Nos experts répondent à vos questions les plus fréquentes à ce sujet.



1 La prise de poids n'est pas la même pour toutes

Il n'y a pas de prise de poids « idéale » pendant la grossesse. Tout dépend du poids de départ de chaque femme. En règle générale, pour un poids « normal », on prend entre 8 et 12 kilos. Si une femme est en sous poids lorsqu'elle tombe enceinte, elle pourra grossir un peu plus ; si elle est en surpoids, elle devra faire plus attention. Dès la première visite, le gynécologue pèse la future maman afin de pouvoir évaluer grossièrement la prise de poids des neuf mois à venir.



2 La prise de poids est d'environ un kilo par mois

On a l'habitude de dire qu'on prend un kilo par mois. En fait, l'augmentation n'est pas si rigide et constante. Au premier trimestre, certaines mamans ne prennent pas un gramme, tandis que d'autres prennent un ou deux kilos. Tout cela est parfaitement normal et il ne faut pas s'inquiéter car c'est surtout au deuxième trimestre que la prise de poids se fait plus évidente à raison de 1,5 à 2 kilos par mois. Cette augmentation n'est cependant pas identique pour toutes.



3 Le besoin en calories ne double pas au cours des neuf mois

Il suffit d'augmenter l'apport calorique de 300 à 400 calories par jour, passant ainsi de 2.000 calories, considéré comme la quantité moyenne pour une femme adulte, à 2.300-2.400 calories par jour. Il ne s'agit en aucun cas de bouleverser totalement les habitudes alimentaires, mais simplement de suivre une alimentation variée et équilibrée, incluant les principaux nutriments (glucides, protéines, graisses et oligo-éléments).



4 Il est facile de perdre les kilos gagnés pendant la grossesse

Si la prise de poids reste dans les limites du raisonnable, vous n'aurez aucune difficulté pour récupérer votre poids initial. En quelques semaines, les stocks de lipides accumulés disparaissent, le volume plasmatique diminue, il y a moins de rétention d'eau et l'utérus revient à sa taille d'origine. Bref, tout revient à la normale. L'idéal est de pratiquer une activité physique modérée et d'allaiter bébé : la production de lait suppose une dépense énergétique de 500 calories par jour.



5 Pas la peine de prendre des suppléments

Si la future maman mange de façon équilibrée, elle n'aura aucun besoin de prendre des suppléments, en dehors de l'acide folique, prescrit afin de prévenir les malformations du tube neural chez le fœtus. En revanche, il peut arriver que des carences soient détectées dès le début de la grossesse, par exemple si la future maman est allergique au lait et aux produits laitiers. De même, si les analyses de sang montrent une anémie, la future maman devra prendre un supplément de fer. Il s'agit-là de cas bien précis et non de la norme. Quant aux acides gras Oméga-3, importants pour le développement du cerveau du fœtus, on les trouve naturellement dans les poissons gras.



6 Fœtus et placenta n'interviennent pas dans la prise de poids

Considérant qu'à la naissance le bébé pèse environ 3 kg et le placenta 400 gr : à quoi correspond le reste ? Au liquide amniotique, qui, au 9ème mois, est d'environ 500 mL ; au plasma, à savoir la partie liquide du sang qui, à la fin de la grossesse, augmente de 1,5 à 2 L ; à l'utérus, qui, dans les dernières semaines de la grossesse, peut peser jusqu'à 1 kg ; 3 ou 4 kg sont constitués du tissu adipeux, que l'organisme de la future maman produit pour assurer une réserve suffisante de lipides. À cela ajoutons le volume de tissu glandulaire mammaire qui augmente pour préparer la poitrine à produire du lait. Enfin intervient, dans une certaine mesure, le phénomène de rétention d'eau.



7 Trop grossir n'est pas seulement un problème esthétique

Plus on prend de kilos pendant la grossesse, plus il sera difficile de les perdre après la naissance. Mais le problème n'est pas simplement esthétique : plus la future maman grossit, plus elle risque de souffrir de varices, d'hémorroïdes et de douleurs au dos. Mais c'est surtout la dilatation et l'accouchement qui risquent d'être compliqués et de nécessiter l'utilisation de ventouse, forceps ou encore d'une césarienne. Non pas en raison de la taille de l'enfant, mais plutôt en raison du manque de souplesse de la maman et de son état de fatigue. Enfin, la future maman est plus susceptible d'avoir du diabète gestationnel, de l'hypertension ou une pré-éclampsie.

difrax®
care since 1967

HAPPY GROWTH · QUALITY · DESIGN

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

NATURAL

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





DENTAL

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





www.difrax.fr



8 Si maman prend trop de poids, bébé se développe moins

Il n'y a pas de relation linéaire entre l'augmentation de poids de la mère et la croissance du fœtus, qui prend uniquement ce dont il a besoin ; le reste est absorbé par le tissu adipeux maternel.
Dans certains cas cependant, le fœtus peut cesser de grandir si le placenta fonctionne mal et ne l'alimente pas correctement comme dans une pré-éclampsie ou du diabète gestationnel.



9 Même si la maman grossit peu, bébé grandit normalement

Certaines femmes qui mangea de façon équilibrée, ont en plus la chance d'avoir un métabolisme qui ne leur fait prendre que 6-7 kg. Dans ce cas, le fœtus va grandir normalement et n'aura pas de problème de poids puisqu'il disposera de tous les nutriments nécessaires. Ce n'est pas le cas des femmes qui présentent des carences alimentaires graves car elles s'alimentent mal. La croissance du fœtus risque d'être sensiblement ralentie.



10 Il ne faut pas se peser chaque semaine

Les facteurs influençant la variation de poids sont nombreux : certains jours, des nausées entraîneront une baisse d'appétit, une autre fois vous ferez de la rétention d'eau, etc… Se peser trop souvent peut donc facilement devenir source d'anxiété. Un contrôle mensuel du poids chez le gynécologue est largement suffisant. La prise de poids ne doit pas être une obsession, mais plutôt être suivie en faisant preuve de bon sens.

Et si le poids dépend du fonctionnement de la thyroïde...

Parfois, un surpoids ou une insuffisance de poids peuvent être dus à un mauvais fonctionnement de la thyroïde ; la grossesse peut alors être l'occasion de mettre en évidence une hypothyroïdie ou une hyperthyroïdie latente. C'est pourquoi, depuis quelques années, le contrôle des valeurs de la thyroïde fait partie des analyses de routine prévues en début de grossesse. Les éventuels déséquilibres seront alors corrigés par un traitement approprié et maintenu tout au long des neuf mois.

Bébés et Mamans.com



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!

Pour vous, Noël c'est...

Choisissez, dans chaque couleur, les affirmations qui correspondent le mieux à votre état d'esprit pendant Noël. Vous découvrirez la couleur dominante de votre profil et ce que signifie cette fête pour vous !



JAUNE

Réunir la famille autour d'un bon repas, dans une bonne ambiance.
Sentir que l'on apprécie mon hospitalité.
Faire que chacun se sente à l'aise.
Trouver des cadeaux simples, pas trop chers et qui correspondent aux goûts de chacun.
Trouver une façon agréable de me faire inviter et ne pas être occupée aux fourneaux toute la journée.
Préparer un menu de fête.
Avoir une maison resplendissante.

ROUGE

Satisfaire mon enfant sans me stresser.
Décorer ma maison et faire des cadeaux créatifs.
M'asseoir un moment et profiter de mon bébé.
Préparer le sapin de Noël avec mon mari et mes enfants.
Profiter de la fête comme quand j'étais petite.
Faire des cadeaux surprises.
Laisser les grands-parents gâter mon enfant sans m'énerver.

BLEU

Profiter de l'intimité de ma famille.
Prendre le temps de rêver un peu les yeux ouverts.
Ne pas attendre que mon partenaire me propose son aide et la lui demander directement.
Prendre soin de moi pour être belle et rayonnante.
M'occuper de mon homme et qu'il prenne soin de moi.
Prendre le temps de lire un bon livre.
Rire avec des amis, sans culpabilité.





Majorité de Jaune
ORGANISÉE

Noël à la fois vous attire et vous ennuie. Heureusement, vous savez vous organiser... Et vous n'avez pas l'intention d'y renoncer. Vous aimez l'idée de ce jour de fête, de ce bon repas que vous allez partager avec les êtres qui vous sont chers. Par contre, vous avez tendance à vous faire passer au second plan. Vous êtes une super-maman, très efficace, mais ne vous oubliez pas... Pensez à vous amuser !



Majorité de rouge
ENTHOUSIASTE

Vous avez toujours aimé l'excitation de la période de Noël. Vous retrouvez vos émotions de petite fille que vous essayez de revivre activement. Pour vous, Noël est la fête des enfants et maintenant que vous êtes maman, vous allez tout faire pour faire revivre à votre enfant la magie de Noël. Ne sous-estimez cependant pas les aspects pratiques : vous risqueriez de vous fatiguer et de stresser.



Majorité de bleu
INTROSPECTIVE

Comme vous aimeriez être à demain en sachant que tout s'est bien passé, que tous les invités étaient contents et que, finalement, vous allez pouvoir vous retrouver tranquillement avec votre compagnon et votre enfant ! Les fêtes demandent beaucoup de travail et d'organisation, chose que vous voyez toujours d'un œil un peu critique. Pourquoi ne pas proposer à votre entourage une fête un peu plus à votre mesure ! Vous pourriez alors profiter d'un Noël chez vous.

Crèche ou assistante maternelle ?



Crèche car...

Travailler et s'occuper de son enfant n'est pas toujours chose facile. Certains considèrent que, pendant ses premières années, il vaut mieux confier l'enfant aux soins exclusifs d'un adulte. D'autres préfèrent qu'il soit en communauté et choisissent de mettre leur enfant à la crèche.

Voici les avantages de ce système :

- **En côtoyant d'autres enfants,** l'enfant apprend à se connaître, à mieux connaître les autres, à mieux s'exprimer et à agir en interaction : il gagne en confiance et en estime de soi.
- **Le groupe lui permet d'enrichir son vocabulaire** et d'utiliser un langage pragmatique.
- **Il apprend à canaliser son attention** et à développer son côté créatif.
- **Il acquiert de l'autonomie** ainsi que des habitudes alimentaires et de sommeil.
- **Il se prépare naturellement aux étapes à venir** et s'adapte plus facilement aux changements.
- **En plus d'apporter à l'enfant tous les soins dont il a besoin,** les éducateurs vont aussi l'encourager à développer toutes ses capacités ; ils vont en outre pouvoir détecter très tôt d'éventuels problèmes et orienter les familles.

Nounou car...

L'assistante maternelle est très certainement la meilleure option pour les nouveau-nés dont l'environnement social est réduit au minimum. **Pendant les premiers mois, bébé est en contact avec un nombre restreint de personnes qui vont avoir une influence à long terme sur son développement social, affectif, personnel et cognitif.** En plus d'une relation plus directe et personnelle, l'assistante maternelle offre à l'enfant un environnement connu et familier qui est moins traumatisant quand il doit se séparer de sa maman. En outre, elle permet une plus grande flexibilité au niveau des horaires, ce qui est très appréciable lorsque l'on travaille et qu'on ne peut pas garder son bébé quand il est malade...

D'autre part, l'assistante maternelle peut maintenir les habitudes et les horaires de bébé, que ce soit au niveau des repas ou du sommeil. Elle pourra enfin l'emmener en promenade, le sortir au parc pour qu'il rencontre d'autres enfants, jouer, lui parler et l'aider à découvrir le monde qui l'entoure. Elle vous sera d'une aide précieuse dans l'éducation de votre tout-petit qui grandira ainsi bien entouré.

BebesetMamans.com

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!

Dr. E. Ripoll

Grossesse à risque

Il arrive que certains facteurs compromettent la santé de la mère ou de l'enfant et compliquent la grossesse. Nous vous présentons les plus importants.



Une grossesse à risque est une grossesse qui suppose un (des) problème(s) pour la mère ou pour le fœtus. On l'évalue dès la première visite et elle est susceptible d'évoluer, positivement ou négativement, au fur et à mesure des semaines. Il est fondamental de diagnostiquer une grossesse à risque afin de pouvoir procéder à tous les contrôles et traitements nécessaires.

LES FACTEURS DE RISQUE

On classe les facteurs de risque de la grossesse en quatre groupes principaux :

1. **Les facteurs sociodémographiques** comme l'âge de la mère (moins de 15 ans ou plus de 35), l'obésité ou la maigreur (Indice de Masse Corporel inférieur à 20 ou supérieur à 29), le tabagisme, l'alcool, la drogue, le niveau d'éducation et l'accès aux soins médicaux.
2. **Les antécédents médicaux,** comme l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, rénales, respiratoires, hématologiques, hépatiques, la thrombo-embolie veineuse et l'épilepsie.
3. **Les antécédents gynécologiques** comme des fausses-couches répétées et peu espacées ne laissant pas le temps au corps de la femme de récupérer, une stérilité de plus de deux ans, des avortements multiples, des accouchements prématurés, des fœtus macrosomes (d'une taille supérieure à la normale), des malformations congénitales, un appareil génital ayant subi diverses interventions chirurgicales, une faiblesse du col de l'utérus (qui se dilate au fur et à mesure que la grossesse progresse). À cela ajoutons les femmes primipares d'âge avancé et celles qui ont eu plus de cinq grossesses.
4. **Les problèmes qui peuvent surgir pendant la grossesse,** tels que l'hypertension artérielle, une anémie grave, un diabète gestationnel, une infection maternelle pouvant être transmise au fœtus, une diminution ou une augmentation du niveau normal de liquide amniotique, des pertes de sang, une mauvaise position du fœtus à partir de la 35ème semaine, une grossesse multiple, une grossesse dépassant le terme ou encore des tumeurs utérines se développant au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse.



BÉLIER
(21/03 au 20/04)

Avec Mars en opposition, mieux vaut éviter les situations un peu trop compliquées ou qui exigent trop d'efforts. Une petite sieste ou un jeu en famille lui permettent de souffler.

La conjonction des planètes lui apporte tout le bien-être possible, notamment à partir de Noël. Il profite de l'ambiance festive et ne voit que par vous.



TAUREAU
(21/04 au 20/05)



GÉMEAUX
(21/05 au 21/06)

Il se remet rapidement des petites maladies de saison. Assez susceptible, il préfère passer outre votre autorisation. Une surveillance accrue ne sera pas inutile...

Jupiter le rend « cérémonieux » et Vénus un peu… « intéressé » : il cherche à vous séduire pour obtenir vos faveurs. L'influence de Mars favorise la vie de famille.



CANCER
(22/06 au 22/07)



LION
(23/07 au 23/08)

Autonome et confiant, il marche sans hésiter et manipule les objets avec assurance obtenant d'excellents résultats. Vénus en opposition le rend un peu capricieux mais, globalement, l'année se termine bien.

Il exprime ses émotions, fait preuve d'empathie envers papa et maman et ses petits camarades dont il a du mal à se séparer. À partir du milieu du mois, il cherche à dialoguer encore plus et à se faire des amis.



VIERGE
(24/08 au 22/09)



BALANCE
(23/09 au 22/10)

Il cherche à être plus autonome et se comporte de façon plus mature constatant qu'avec quelques efforts, on peut faire de grandes choses.

Il mange avec appétit et se montre généreux. Il sait se faire apprécier par son calme et sa joie de vivre. Il recherche la compagnie et exprime ouvertement ses sentiments.



SCORPION
(23/10 au 22/11)



SAGITTAIRE
(23/11 au 21/12)

Le Soleil, Uranus et Mars lui donnent force, équilibre et combativité. Il se sent prêt pour n'importe quelle aventure. Saturne (l'autorité de papa et maman) saura le ramener à la réalité.

Il sait entreprendre des actions aux résultats immédiats et qui le satisfont pleinement. Très câlin et affectueux, il recherche la compagnie et adore vous faire des petites blagues sympathiques.



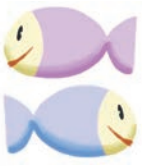
CAPRICORNE
(22/12 au 20/01)



VERSEAU
(21/01 au 19/02)

Il adore la compagnie et fait beaucoup d'efforts. Vénus est en opposition ; ses petits « trésors » l'aident à surmonter les moments de mélancolie et de solitude.

Pour les fêtes de Noël, il se montre créatif et sensible. Il sait ce qu'il veut mais est prêt à faire des concessions et à céder… « par amour ».



POISSON
(20/02 au 20/03)

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

