

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

**CHALEUR,
CHALEUR !**
COMMENT Y SURVIVRE ?

GROSSESSE
10 CHOSES QUI VOUS
INTERPELLENT

GYNÉCO
L'ÉCHOGRAPHIE DES
20 SEMAINES

Vacances & Grossesse

Toutes les précautions, pour que ce soit un succès



Sommaire

Août 2018



GROSSESSE

CHIFFRES

25% des femmes enceintes françaises ont des envies.

GYNÉCO

L'échographie des 20 semaines.

ACCOUCHEMENT

Ses massages vous aident à supporter la douleur.

VACANCES & GROSSESSE

Nos réponses aux questions les plus fréquentes : où aller, comment y aller...

CHALEUR

Nos trucs pour supporter la chaleur estivale.



SAGE-FEMME

L'allaitement maternel.

EN 10 POINTS...

... Tout ce que vous aimeriez savoir sur la grossesse.

ALLAITEMENT

Les phrases à ne jamais dire (et à oublier si on vous les a dites...).

POUR OU CONTRE

Qu'on vous touche le ventre ?



Moi

Vous pensez aux vacances ? Découvrez comment en profiter pleinement si vous êtes enceinte. Nous vous expliquons également ce qui se passe à l'échographie des 20 semaines et levons vos doutes sur l'allaitement !



bebesetmamans.com



des femmes enceintes ont des envies

Une femme enceinte sur quatre reconnaît avoir des envies, un désir compulsif de manger certains aliments pendant sa grossesse. C'est le résultat d'une étude espagnole qui a analysé le profil des femmes enceintes ayant des envies, leurs implications sur leur santé et les soins qu'elles reçoivent. **Sauf s'il s'agit d'aliments trop caloriques ou déconseillés pendant la grossesse, les experts conseillent de ne pas éviter les envies.** Le Dr Blanca Gutierrez rappelle que, pour bien se nourrir pendant la grossesse, il faut avoir une alimentation équilibrée

comprenant les groupes alimentaires de base.

Quant aux causes de ces envies, les **médecins reconnaissent qu'elles ne sont pas bien définies et qu'il est probable que des facteurs hormonaux interviennent.** Les avis des futures mamans divergent à ce sujet : 26% pensent que les envies sont un besoin physiologique qu'il faut respecter ; 20% les voient comme de simples caprices ; 16% considèrent que cela fait partie de la culture ; et 7% enfin déclarent qu'il s'agit d'un phénomène commun à toutes les femmes enceintes.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



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

Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

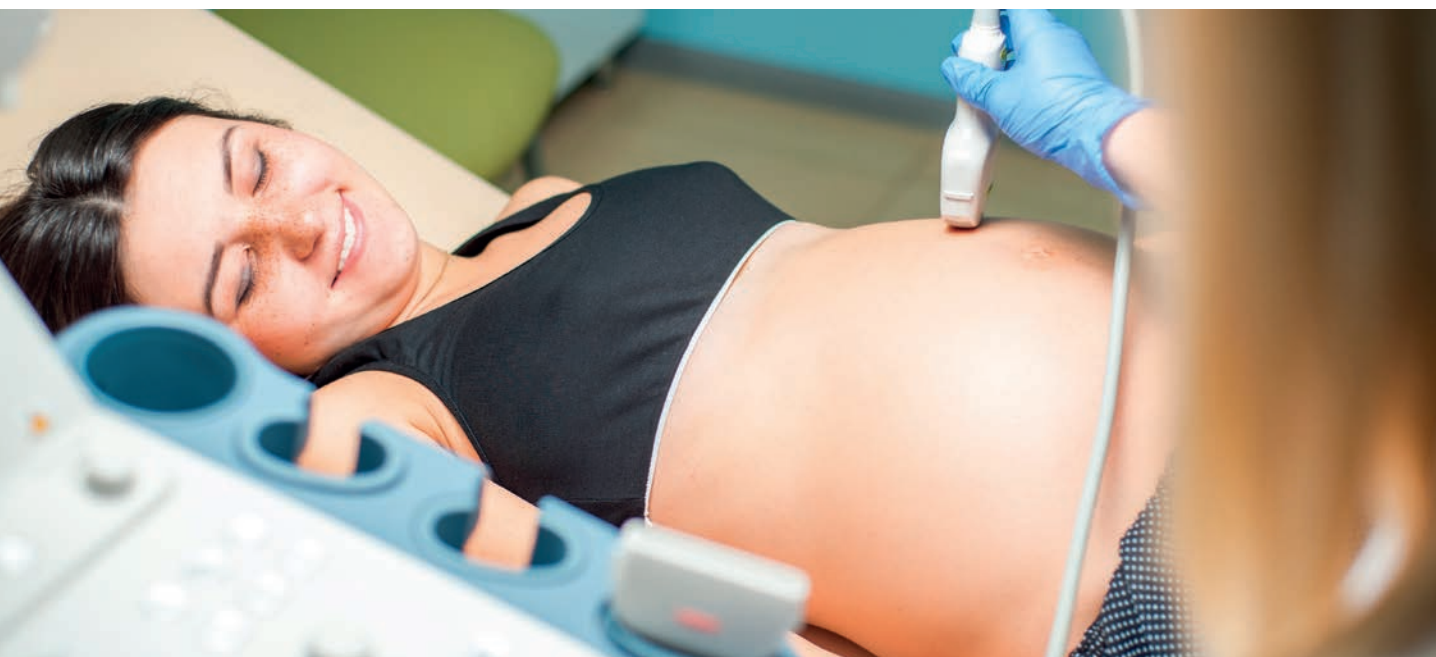
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

L'échographie des 20 semaines

Cette échographie, également appelée échographie morphologique, est une étape fondamentale dans le contrôle de la grossesse. Voici quels sont les paramètres évalués pour savoir si bébé grandit et se développe normalement.



L'échographie de la semaine 12 a pour objectifs principaux d'estimer le nombre d'embryons et leur vitalité, et d'évaluer le risque d'anomalies chromosomiques. L'échographie de la semaine 20 a, elle, pour objectif principal d'écarter les anomalies physiques et structurelles, qui comporteraient un changement dans la forme ou dans l'aspect des organes. En d'autres termes, cette échographie permet de voir tous les organes visibles à ce stade, pour vérifier leur normalité, ou pour détecter d'éventuelles malformations physiques.

EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ?

• Habituellement, pendant l'échographie morphologique, on effectue les mesures suivantes : au niveau de la tête, on mesure le diamètre bipariétal (mesuré d'un côté de la tête à l'autre) et la circonférence crânienne. De la même manière, on mesure la circonférence abdominale au niveau de l'estomac et, enfin, la longueur du fémur. Avec ces trois mesures, et grâce à différentes formules, on peut estimer le poids du fœtus et ainsi savoir si la croissance se déroule bien. Par-



fois, une croissance bien inférieure à ce qu'elle devrait être peut alerter sur des complications possibles, telles que des anomalies chromosomiques, des infections fœtales ou des problèmes placentaires. Et, au contraire, si le poids est adéquat, cela signifie que les premières semaines de croissance du bébé sont normales.

- **L'autre organe qui est également évalué durant cette échographie est le placenta.** On vérifie en premier lieu son emplacement, pour s'assurer qu'il n'obstrue pas la sortie de l'utérus (placenta occlusif), ce qui serait une contre-indication pour l'accouchement vaginal. Dans la plupart des centres, on mesure également le flux sanguin à travers les artères utérines. Cette mesure est liée à la « qualité » du placenta et au risque de complications ultérieures, telles qu'une croissance fœtale médiocre ou une augmentation de la pression artérielle de la mère. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une valeur absolue ou diagnostique, mais bien d'une orientation, sa normalité est toujours un facteur rassurant.

- **Et enfin, l'objectif principal de cette échographie est l'étude des organes fœtaux.** Rappelons que le fœtus est, par définition, un être en déve-

loppement, et que chaque organe a un « rythme » de croissance différent. Ainsi, bien que la plupart des organes soient complètement formés à 12 semaines, certains, en particulier le cerveau, continuent de se développer tout au long de la grossesse. L'intestin continue de mûrir tout au long des neuf mois, tout comme les reins et le squelette. Ceci explique pourquoi certaines anomalies apparaissent tardivement et ne peuvent pas être détectées à la semaine 20. Globalement, le taux de détection des malformations majeures au cours de la semaine 20 varie entre 44 et 84%, en fonction de l'organe en particulier, de la qualité de l'échographie, de l'expérience du personnel médical et des caractéristiques de la mère.

Ceci étant dit, il est évident que l'échographie de la semaine 20 doit être effectuée avec du matériel de haute résolution, ayant des caractéristiques techniques permettant aux images d'obtenir une résolution et une qualité plus élevées. Elle doit également être effectuée par un personnel spécialisé : des gynécologues ayant reçu une formation spécifique en échographie obstétricale.



Votre partenaire peut vous aider à soulager les douleurs de l'accouchement par sa présence et ses mains. Apprenez ces exercices ensemble et pratiquez-les à l'avance pour être prêts quand le moment tant attendu arrivera.

Des massages pendant l'accouchement



L'accouchement arrivant, la présence de votre partenaire est d'autant plus importante que sa présence vous rassure, vous encourage et vous fait sentir plus forte. De plus, d'un point de vue pratique, le futur papa peut vous aider à mieux vivre l'accouchement. Comment ? En vous massant doucement. Le contact de ses mains, à lui seul, est un cal-



ment important, car, outre l'affection qui est communiquée, cela peut également stimuler en vous une plus grande production d'endorphines, substances qui aident à mieux résister à la fatigue. Cependant, avant l'accouchement, il est recommandé d'expérimenter avec votre partenaire différents types de massages, car leurs bienfaits dépendront de chaque maman. Certaines préfèrent ressentir de fortes pressions sur la peau, tandis que d'autres préfèrent un toucher léger, presque imperceptible.

1

Pour détendre les muscles du visage

- Placez l'index, le majeur et l'annulaire des deux mains à la base du nez, afin que le bout des doigts de la main droite et ceux de la main gauche se touchent. Exercez une légère pression, puis glissez lentement les doigts vers les tempes.
- Appuyez le pouce et l'index des deux mains au centre du menton et, en exerçant une légère pression, dessinez l'arcade complète de la mâchoire, en remontant vers les oreilles.
- Appuyez les index et les majeurs en haut du nez. Montez jusqu'au front, en exerçant de très légères pressions.
- Appliquez une légère pression au centre du front et sur les tempes avec l'index et le majeur.

2

Pour détendre le cou et les épaules

- Reposez le bout des doigts des deux mains sur les côtés du pli de la nuque (le petit creux à la base du crâne et au début du cou), à côté de la colonne vertébrale. Descendez vers les épaules, en faisant des mouvements circulaires.
- Appuyez la paume des deux mains sur les épaules, à la base de la nuque. Glissez lentement vos mains au bout de ses épaules.
- Appuyez les pouces sous les omoplates, à côté de la colonne vertébrale, et exercez une pression pendant quelques secondes. Faites glisser les doigts et dirigez-les vers le haut à nouveau, en répétant la même pression. Continuez à monter, jusqu'à atteindre la nuque.

3

Pour soulager la tension dans le dos

Allongée d'un côté, avec une jambe fléchie et l'autre étendue :

- Massez les faisceaux musculaires parallèles à la colonne vertébrale, en effectuant de légers mouvements avec le bout des doigts, en partant de la taille pour atteindre le coccyx.
- Appuyez la paume de la main sur la partie inférieure du dos et effectuez de légers mouvements de rotation sur la zone du coccyx.
- Frictionnez le bas du dos avec les paumes des mains, en effectuant des mouvements circulaires lents et doux.

4

Pour éliminer les contractions des mains et des bras

- Prenez la base du pouce en le « pinçant » (entre l'index et le pouce). Descendez jusqu'au bout des doigts en faisant des pressions circulaires. Répétez avec les autres doigts.
- Exercez de légères pressions circulaires dans la paume de la main, en insistant particulièrement sur la partie centrale. Selon la médecine chinoise, c'est un point vital qui aide à réduire la sensation de douleur, s'il est stimulé correctement.
- Massez l'avant-bras avec des frottements légers, en commençant par le poignet jusqu'au coude.

5

Pour soulager la lourdeur des jambes

- Stimulez doucement du bout des doigts la ligne imaginaire qui longe l'extérieur du tibia (un des os de la jambe), du genou jusqu'à la cheville.
- Avec le bout des doigts, massez le mollet, en suivant la ligne imaginaire qui relie la malléole (la cheville) au creux du genou.
- Frottez la partie externe des cuisses, en utilisant toute la main, en commençant par les genoux et en remontant lentement jusqu'aux hanches.

6



Les pieds, le reflet de tout le corps

Selon la réflexologie, l'organisme entier se reflète dans la plante des pieds. Par conséquent, un massage des extrémités peut aider à récupérer un peu de calme et de bien-être.

- Entourez un pied avec les deux mains (faire une forme de bracelet) et massez le dessus du pied avec les pouces. Massez du début des doigts de pied à la

base du pied en effectuant de légers mouvements circulaires. Effectuez le même massage sur la plante, en procédant de sa partie centrale jusqu'au talon.

- Fermez votre poing. En exerçant une légère pression, faites-le rouler sur toute la plante, en appuyant avec les phalanges.
- Prenez chaque orteil entre le pouce et l'index et étirez doucement.

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers®
aimer dormir & jouer



GROSSESSE

Vaccines

15

réponses à
vos questions

Du choix de la destination, au moyen de transport, en passant par les documents à emporter. Voici les réponses aux questions les plus fréquentes, pour que vous profitiez au maximum de vos vacances.

1 Quel est meilleur moment de la grossesse pour voyager ?

Normalement, vous pouvez tout le temps voyager, mais n'oubliez pas que le premier trimestre est la période la plus délicate car l'organisme doit s'adapter à la nouvelle organisation hormonale pour accueillir l'embryon et, souvent, la future maman a des nausées, qui peuvent s'ajouter à celles que l'on ressent parfois quand on voyage.

Le deuxième trimestre est l'étape au cours de laquelle la femme se sent le mieux. Son corps s'est adapté à la grossesse, les nausées ont disparu et le risque de fausse couche a grandement diminué. La future maman a envie d'être active et de voyager.

Par contre, au troisième trimestre, la taille du ventre, ainsi que certains troubles typiques de la fin de grossesse, comme le gonflement des jambes, peut faire que les déplacements soient plus lents et difficiles.



2 Mer ou montagne ?

Sur la plage, exposer la peau aux rayons ultraviolets stimule la production de vitamine D, essentielle pour l'absorption du calcium et du phosphore, et pour renforcer les os. Faites de longues ballades sur la plage, avec les jambes immergées jusqu'à mi-cuisses : massage exceptionnel, qui réactive la circulation dans les jambes souvent lourdes et gonflées ! Quant à la montagne, elle offre des paysages relaxants, en plus d'un air pur et d'un climat frais. Mais attention, aussi bien à la mer qu'à la montagne, évitez l'exposition prolongée au soleil, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée, et appliquez un écran total.

3 Quelle est l'altitude maximale autorisée ?

Plus l'altitude est élevée, moins il y a d'oxygène dans l'air. Si, en plus, vous faites une activité physique, la respiration devient plus difficile et vous pouvez vite vous sentir à bout de souffle. Pour une future maman, cela peut augmenter le risque d'une éventuelle hypoxie foetale, avec les problèmes qui en découlent pour l'enfant. Les médecins, à titre de précaution, conseillent de ne pas dépasser 1.500 mètres, 1.700 au maximum, selon l'état de santé de la femme et l'altitude à laquelle elle vit habituellement.



4 Peut-on faire du trekking?

Pendant la grossesse, les ballades, même en montagne, sont très bénéfiques, à condition que l'itinéraire soit sûr et non accidenté. Il est préférable de marcher à un rythme calme et léger, et de s'arrêter pour se reposer chaque fois que vous en ressentez le besoin. Pendant la ballade, la future maman peut s'aider avec deux bâtons de marche.



5 Peut-on prendre l'avion?

Oui, l'avion est le mode de transport le plus sûr pour faire un long voyage car, contrairement à la voiture, il ne crée pas de vibrations qui pourraient stimuler les contractions utérines. Si vous pouvez choisir votre siège, préférez le couloir. Vous aurez une plus grande liberté de mouvement et pourrez vous lever souvent pour vous dégourdir les jambes.



6 Jusqu'à quand peut-on prendre l'avion ?

Cela dépend des compagnies aériennes, car toutes ne sont pas régies par les mêmes règles. La plupart acceptent les femmes enceintes sans la nécessité de présenter un certificat médical jusqu'à 36 semaines, mais certaines compagnies appliquent des conditions plus restrictives. Par conséquent, avant de réserver votre vol, vérifiez quelles sont les conditions d'admission.

7 Le détecteur de métal est-il dangereux pour le bébé ?

Les détecteurs de métaux génèrent un champ magnétique qui ne nuit pas au fœtus. Par contre, si vous voyagez aux États-Unis, vous devrez passer un scanner corporel qui utilise des rayons X. Mieux vaut les éviter et demander un contrôle sur un détecteur de métal normal.

8 Peut-on voyager en train ?

Oui ! Son avantage sur les autres est la possibilité de se lever et de marcher dans l'allée, chaque fois que la future maman le souhaite.

9 Qui contacter pour une assistance dans le transport des bagages ?

Les principales gares et aéroports offrent des services d'assistance aux voyageurs qui peuvent en avoir besoin. Il suffit de se rendre au comptoir d'informations à l'avance pour connaître les détails complets de ce service.





La nouvelle gamme spécialement dédiée aux futures mamans

Garantie
À VIE*



Disponible en 2 tailles

XS/S

M/XL



Dream Belt

3 modèles et coloris assortis

Mum & b

La 1^{ère} ceinture qui révolutionne le sommeil de la future maman !

L'essayer c'est l'adopter !

Dotwork



Gold Pink



Fresh*



* Tissus et composants respirants et rafraîchissants

Le seul coussin de maternité évolutif et nomade.

A combiner avec la Dream Belt pour un maximum de confort !

Découvrir la gamme

et la vidéo de
présentation



« Cette ceinture pour dormir est vraiment très bien, depuis que je l'ai je ne me réveille plus la nuit. Je conseille vraiment cet achat. »

Audrey - enceinte de 7 mois

Avis recueilli sur www.babymoov.com ou sujet de la Dream Belt

*Garantie soumise à conditions. Activation et renseignements : www.service-babymoov.com

www.babymoov.com



10 **Peut-on voyager en bateau ?**

S'il s'agit de courts trajets, il n'y a pas de problème. Par contre, mieux vaut éviter les croisières. D'abord, parce que le mouvement des vagues pourrait provoquer des nausées. Et ensuite parce que, à bord d'un bateau de croisière, il n'y a qu'un médecin généraliste qui, en cas d'urgence, ne saurait pas forcément comment mener un accouchement... en pleine mer !

11 **Comment s'organiser en voiture ?**

La voiture est le moyen le plus commode pour se déplacer de manière autonome. Elle permet de faire des arrêts fréquents pour se détendre un peu, marcher et aller aux toilettes. Mieux vaut voyager pendant les heures les plus fraîches de la journée et avoir à portée de main des bouteilles d'eau. N'oubliez pas de toujours garder votre ceinture de sécurité bouclée, en prenant soin de passer les sangles de part et d'autre du ventre.



12 **Comment soulager les nausées si on est malade en voiture ?**

Pour lutter contre ce trouble, ayez toujours avec vous des bonbons au gingembre ou un paquet de petits gâteaux salés. Appliquer une goutte d'huile essentielle de menthe sur un mouchoir et le respirer de temps en temps peut également soulager les nausées.



13 **Peut-on faire un tour en moto ?**

Non, les deux-roues sont déconseillés au cours des neuf mois de grossesse, et pas seulement parce que les vibrations stimulent les contractions utérines, mais aussi et surtout parce que, en cas d'accident, les conséquences peuvent être très graves.

14 **Peut-on faire des bains à remous dans la piscine ?**

L'hydro-massage a de nombreux effets positifs sur la grossesse. Les bulles d'eau qui « explosent » sur la peau stimulent localement la circulation sanguine et lymphatique, ce qui permet de combattre la rétention de liquides et les jambes gonflées. La température de l'eau doit être agréable, entre 32 et 37°C. Au-delà, vous risquez une chute soudaine de tension. Ne restez pas dans le bain à remous plus de 20 minutes. Par contre sauna et hammam sont déconseillés, car les températures élevées à l'intérieur des cabines peuvent causer des chutes de tension.

15 **Enfin, que ne faut-il pas oublier ?**

Emportez les documents relatifs à la grossesse (résultats des examens et échographies), ainsi que le numéro de téléphone de votre gynécologue.

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret
BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

Les astuces antichaleur

Voici quelques conseils pour bien profiter de l'été et se sentir bien, même quand les températures montent... surtout si vous attendez un bébé.

Les fortes chaleurs sont difficiles à supporter : on fatigue au moindre effort, on ne cesse de transpirer et les jambes ont tendance à gonfler en fin de journée. Des troubles qui peuvent s'avérer encore plus gênants pendant la grossesse car, alors que l'organisme travaille au ralenti, le volume du ventre et la prise de poids accroissent encore la fatigue. En outre, les changements hormonaux et l'augmentation de l'utérus rendent le retour veineux encore plus difficile, provoquant une sensation de lourdeur dans les membres inférieurs.

Rafrâchissez-vous !

EN COMBATTANT L'HUMIDITÉ ET EN VOUS HYDRATANT

Rien de mieux qu'un ventilateur ou la climatisation pour combattre la chaleur. Attention cependant à utiliser correctement ces dispositifs.

- **Le ventilateur fait circuler l'air, diminuant ainsi la sensation de chaleur**, mais il n'abaisse pas la température et on transpire tout autant. Il est donc important de boire beaucoup pour éviter la déshydratation. Veillez également à ne pas le diriger directement sur vous, notamment lorsque vous dormez ; il faut, au contraire, permettre à l'air de circuler dans la pièce.

- **Lorsqu'il fait vraiment très chaud, l'idéal est l'air conditionné**, qui abaisse la température et l'humidité. Comment en tirer le meilleur parti ? En n'exagérant pas la température : 5 ou 6° de moins que la température extérieure sont suffisants pour se sentir bien. Un trop grand écart peut exposer à un choc thermique et être très désagréable.
- **Dans la chambre, allumez la climatisation une heure avant d'aller vous coucher** pour rafraîchir la pièce puis éteignez-la et laissez en service celle de la pièce contigüe : vous éviterez de sentir le froid directement sur vous.



*Bien
s'hydrater est
fondamental
en été*

Bien manger = bien récupérer

MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES

• **Quand il fait très chaud, il faut manger léger.** L'idéal, à l'heure du déjeuner, est une bonne salade de pâtes avec du jambon, du fromage et des tomates ou encore du saumon ou du thon au naturel, le tout assaisonné d'huile d'olive. Vous disposerez ainsi de tous les nutriments nécessaires et n'aurez pas de difficultés à digérer, ce qui

vous ferait encore plus transpirer. Pour le dîner, prévoyez un poisson ou une viande blanche grillée, accompagnés de crudités.

• **Le sel favorise la rétention des liquides et augmente la pression artérielle.**

Le mieux est de le remplacer par des herbes aromatiques et des épices.

BUVEZ

• **La grossesse est une période où l'on transpire beaucoup.** Les nombreuses hormones en circulation entraînent une légère hausse de la température, que l'organisme combat par une augmentation de la transpiration : c'est un mécanisme de protection naturelle. Cependant, plus on sue, plus on perd de liquides ce qui, de façon excessive, peut entraîner un risque de chute de tension ou de déshydratation. En outre, la perte de liquide s'accompagne d'une perte de sels minéraux précieux, essentiels à la mère et à l'enfant.

• **Pour ne pas manquer de liquides et compenser la perte des minéraux,** il convient donc de boire beaucoup : eau, smoothies de fruits ou de légumes, thé vert froid avec des feuilles de menthe, limonade, jus de pamplemousse et d'ananas, etc... En plus de drainer les liquides, ces boissons ont des propriétés anti-oxydantes, utiles pour protéger la peau lors des expositions au soleil.





BABYBJÖRN®

Slow down.
Snuggle up.

Le porte-bébé Mini
- idéal pour nouveau-nés



www.babybjorn.com



Petits troubles de la grossesse

LES CRAMPES

• **Les crampes, notamment dans les mollets, la nuit, sont fréquentes en été** ; la raison en est la perte de sels minéraux, en particulier de magnésium, à l'origine des contractions des fibres musculaires. C'est un phénomène d'autant plus courant pendant la grossesse que ces sels sont principalement utilisés pour la croissance du bébé. Certaines femmes sont plus prédisposées (troubles circulatoires), mais globalement, pour éviter les crampes, il est important de ne pas manquer de liquides et de manger des aliments riches en magnésium, comme les fruits secs oléagineux (amandes et

noix) ainsi que les légumes secs, les légumes à feuilles vertes, les céréales complètes, le cacao et le chocolat.

• **Que faire si vous avez une crampe ?** Dans un premier temps, étirez immédiatement votre jambe, attrapez vos orteils et tirez la pointe du pied vers vous. Votre partenaire peut vous aider dans ce mouvement. Un massage du mollet peut s'avérer aussi efficace : grâce au mouvement et à la chaleur produite, le muscle se détend. Dans tous les cas, comme prévention, avant de vous coucher, faites quelques mouvements avec vos pieds.

LES MALAISES

• **Si vous sentez que vous allez faire un malaise, arrêtez-vous tout de suite.** Parfois, il suffit de s'asseoir et d'effectuer quelques respirations abdominales lentes pour se ré-oxygéner et reprendre son calme. Si la chute de tension est particulièrement forte, allongez-vous, de préférence sur le côté gauche et les jambes surélevées. Vous pouvez

aussi boire un peu d'eau sucrée. Pour éviter ce genre de désagréments, surtout pendant les journées les plus chaudes, évitez de rester trop longtemps debout et déplacez-vous lentement, aussi bien lorsque vous marchez que lorsque vous changez de position (de la position couchée à la position assise et de la position assise à la position debout).

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**



-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !

L'allaitement maternel

Nous répondons à quelques-unes des questions les plus fréquentes que peuvent se poser les mamans quand elles donnent le sein, afin que vous soyez bien informée et que vous puissiez profiter d'un allaitement heureux et durable.



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'allaitement est la meilleure façon de nourrir un nouveau-né en raison de ses multiples avantages nutritionnels, immunologiques, physiques et psycho-affectifs. Bien que ce soit un processus complètement naturel, les jeunes mamans se posent de nombreuses questions, auxquelles nous allons tenter de répondre.

COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ PREND ASSEZ DE LAIT ?

Après la naissance et durant les premiers jours, bébé perd du poids. C'est totalement normal. Il est important de consulter votre sage-femme ou votre pédiatre pour évaluer correctement la perte et la prise de poids du bébé. Quels signes peuvent indiquer que l'allaitement se passe bien ?

- **Les pipis.** À partir du quatrième ou du cinquième jour, vérifiez que bébé salit bien 4 ou 5 couches par jour. Une couche avec du caca peut également contenir de l'urine. L'urine de bébé est généralement aussi claire que l'eau.
- **Les selles.** Pendant les premiers jours, bébé expulse du méconium (des selles vertes et collantes). Entre le troisième et le cinquième jour, les selles deviennent plus claires (couleur moutarde et molles) et tendent à être plus liquides à mesure qu'il boit plus de lait.
- **Son poids.** Bébé perd du poids durant les premiers jours et récupère cette perte environ 15 jours après la naissance. Chaque bébé a son propre rythme de croissance, il est donc recommandé que la prise de poids soit contrôlée par une sage-femme ou un pédiatre et que votre bébé soit, de préférence, pesé nu.

À QUELLE FRÉQUENCE FAUT-IL DONNER LE SEIN ?

- **Vous devez allaiter à chaque fois que bébé le demande.** Observez les signes de faim, tels que les mouvements du corps, de la tête, de la langue, des lèvres qui cherchent...
- **Au début, bébé tète habituellement entre huit à dix fois par jour, voire plus.** Avec les enfants dormeurs et ceux qui demandent peu, il est important d'essayer de maintenir ce nombre de tétées. Il est également normal que bébé demande à téter plus d'une fois pendant la nuit. Pendant la tétée, vous ne ressentez pas de douleur, votre poitrine se ramollit petit à petit et vous avez une forte sensation de soif.

QUELLES DIFFICULTÉS POUVEZ-VOUS RENCONTRER ?

- **Engorgement ou congestion des seins.** C'est un problème qui peut survenir dans les cinq premiers jours après la montée de lait et qui peut gêner la succion correcte de bébé. Cela se produit généralement dans les deux seins, qui apparaissent tendus, enflés et chauds. Pour réduire le gonflement, vous pouvez tirer votre lait à la main ou au tire-lait, vous pouvez aussi appliquer de la chaleur sèche sur la zone avant la tétée et poser des compresses froides après. Enfin, vous pouvez prendre un analgésique pour soulager la douleur.
- **Crevasses.** Ces blessures aux mamelons sont causées par un mauvais positionnement du bébé pendant l'allaitement. Parfois, les crevasses peuvent saigner. Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas nocif pour l'enfant. Il est possible que



L'aide du tire-lait

Il est important que, une fois l'allaitement maternel établi, vous vidiez complètement votre sein à chaque tétée. Si bébé ne vide pas le sein, il est recommandé de tirer le lait restant.

Le tire-lait est également très utile dans bien d'autres situations, telles que lors de sorties, si vous travaillez, etc. Vous pouvez aussi tirer votre lait manuellement. Le lait peut être conservé au froid et même être congelé pour une utilisation ultérieure. De nombreuses marques vous proposent de multiples outils qui facilitent à la fois l'extraction et la conservation du lait maternel.

vous avez besoin d'aide si les crevasses vous font souffrir. Le mieux est de demander conseils à une sage-femme.

- **Maladie de la maman.** Si, pendant l'allaitement, un problème de santé surgit et que vous devez prendre des médicaments, sachez que la plupart d'entre eux sont compatibles avec l'allaitement mais, pour plus de précaution, consultez votre sage-femme ou votre pédiatre.

Rappelez-vous que vous êtes une femme et que vous êtes parfaitement préparée pour un allaitement sain et heureux. Si des difficultés surviennent en cours de route, n'oubliez pas que les personnes qui peuvent vous aider sont nombreuses et qu'il existe des moyens pour rendre l'allaitement plus simple. N'hésitez pas à consulter le site de la Leche League France.

Tout ce que vous aimeriez SAVOIR

Vous trouverez ici les réponses de nos spécialistes aux questions les plus courantes que se posent les futures mamans.

Je suis dans mon premier trimestre de grossesse et j'ai de petites pertes de sang. Est-ce une menace de fausse-couche ?

- En général, ces pertes sont liées à la formation du placenta, ou bien à cause d'une certaine fragilité capillaire de l'utérus, particulièrement vascularisé pendant la grossesse, ce qui fait qu'un simple examen gynécologique ou un rapport sexuel peuvent provoquer un saignement. Pour les femmes ayant subi une FIV, ces saignements peuvent être dus au traitement hormonal prescrit.



Peut-on prendre des médicaments et des suppléments vitaminiques pendant la grossesse ?

- Il vaut mieux faire preuve de prudence, surtout en début de grossesse lorsque les organes du bébé sont en pleine formation, et éviter les médicaments, même couramment utilisés, ou les suppléments vitaminiques, car ils peuvent contenir des substances contre-indiquées. Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un médicament ou un supplément.



Pourquoi ai-je toujours la sensation d'avoir la culotte mouillée ?

- Surtout pendant les dernières semaines de la grossesse, les pertes vaginales peuvent être si abondantes et liquides que beaucoup de femmes pensent qu'elles ont rompu les eaux. Ce phénomène dépend en fait de la transsudation des parois vaginales dont la sécrétion est accrue. Normalement, la rupture du sac amniotique entraîne des pertes soudaines et plus abondantes. En cas de doute, n'hésitez pas à vous rendre à la maternité afin d'identifier la nature du liquide.





Les douches chaudes ou les bains sont-ils contre-indiqués ?

- Non, tant que la température de l'eau ne dépasse pas 32°C. De façon générale, surtout au cours du premier trimestre, il est conseillé d'éviter tout ce qui peut augmenter la température du corps au-dessus de 38°C. Une chaleur excessive peut causer une vasodilatation qui favorise la rupture des capillaires et provoque des baisses de tension. Il est vrai que les finlandaises, même enceintes, poursuivent tranquillement leurs séances de sauna, mais elles y sont habituées depuis toutes petites !



Je me sens toujours fatiguée. Est-ce normal ?

- Il s'agit d'un phénomène physiologique très fréquent au cours du premier trimestre. La responsable en est la progestérone, dont le niveau augmente : elle entraîne une sensation de somnolence, en particulier après les repas, mais également dans la matinée, peu après le réveil. La seule chose à faire est d'écouter son corps et de s'accorder des pauses, en attendant patiemment la fin du troisième mois que le placenta prenne la relève et mette en veille la production de progestérone.



Selon l'échographie, j'attends un garçon. Y-a-t-il un risque d'erreur ?

- Si le fœtus est bien positionné, on peut distinguer les organes génitaux dès la 12ème semaine. Si c'est une fille, on observe trois lignes formées par les grandes lèvres et le clitoris, et si c'est un garçon, on voit une protubérance correspondant au pénis. Si le bébé est de dos, on peut confondre le pénis avec le cordon ombilical ; seule une échographie doppler peut le déterminer. L'échographie morphologique réalisée aux alentours de la 20ème semaine indique de façon définitive le sexe du bébé.

J'ai déjà eu une césarienne. Va-t-on m'en faire une autre ?

- Non, une césarienne ne constitue pas un précédent ; au contraire, de plus en plus de maternités encouragent les femmes à accoucher naturellement. La seule précaution à prendre est de contrôler, par une simple échographie, la zone de la césarienne où il pourrait se produire des déchirements lors de la naissance suivante. Si l'épaisseur est supérieure ou égale à 3,5 cm, on peut tenter un accouchement vaginal. La meilleure technique pour détendre les tissus et favoriser la dilatation est l'eau...



Comment reconnaît-on les premiers mouvements ?

- S'il s'agit d'une deuxième grossesse, la future maman commence à sentir les mouvements du fœtus à partir de 18 semaines de grossesse, à la fois parce qu'elle est capable de les reconnaître, mais aussi parce que les parois abdominales et utérines sont plus minces. Pour celles qui attendent leur premier bébé, il est difficile de ressentir les mouvements avant 20 ou 21 semaines. C'est comme une sensation de battement d'ailes, que la future maman ressentira encore mieux si elle est allongée.



Vais-je retrouver ma silhouette après l'accouchement ?

- La réponse à cette question que de nombreuses mamans se posent est très simple : cela dépend du nombre de kilos pris pendant la grossesse, si vous avez pratiqué une activité physique et, globalement, si vous avez fait attention à vous. En général, si la prise de poids n'est pas trop importante, il est possible de remettre rapidement les jeans que l'on portait avant, surtout si la maman allaite, car la production de lait nécessite une dépense calorique importante pour l'organisme maternel.



A close-up, soft-focus photograph of a newborn baby breastfeeding from its mother. The baby's face is in profile, looking up towards the camera with its mouth latched on the breast. The mother's arm and part of her torso are visible on the left side of the frame. The background is a blurred, light-colored surface.

Les phrases qu'il ne faut pas dire

Certains commentaires et jugements peuvent influencer négativement la jeune maman qui a besoin de soutien et d'encouragement. Voici les phrases à ne pas dire ! Ou à oublier si on vous les a dites...

Tu n'auras peut-être pas de lait...

Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément de l'eau ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a appris : elles leur donnent un biberon.



Les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement !

Il te prend pour une sucette !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24h, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. Et si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.



Cela va-t-il le nourrir ? On dirait de l'eau !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée. Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il est important de savoir que la composition du lait maternel change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée.



Encore ? Mais il vient de manger !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de personnes habituées au lait en poudre et qui sont surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, le bébé ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils mangent trop.

Tu es sûre d'avoir assez de lait ?

Quand on commence à demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. Cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : nous sommes des mammifères et les seins sont des glandes, alors pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% ? Souvent, la crainte de manquer de lait est infondée, car basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par bébé. En cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.



OPINION



Aimez-vous qu'on vous touche le ventre ?

Oui car...

... Les gens qui me touchent le ventre le font avec tellement de tendresse et de délicatesse que je trouve que c'est un acte d'amour et de respect très beau. C'est comme s'ils voulaient ressentir quelque chose que moi seule peux expérimenter et que je le partageais avec eux.

Léa

... J'adore tout simplement ! Les gens qui me caressent le ventre le font avec toute leur affection et leur tendresse, et j'ai même parfois l'impression qu'ils caressent mon bébé.

Anne

... Que les gens puissent sentir la vie que je portais par ce geste, me paraissait beau. C'est quelque chose que j'aimais partager et cela me rendait très fière.

Talia

... J'aime partager avec d'autres personnes, en particulier ma famille et mes amis, cette sensation si spéciale.

Marie

Non car...

... Cela me semble très violent, que ce soit une personne proche ou non. En plus, parfois, on pose la question : « Ça vous dérange si je touche votre ventre ? » mais, on ne nous laisse même pas le temps de répondre que la main est déjà posée sur le ventre.

Johanna

... Si quelqu'un que je connaissais peu me le touchait, cela me dérangeait. J'avais le sentiment qu'on envahissait mon espace sans en avoir le droit.

Arielle

... Même si j'étais fière de mon ventre, je ne supportais pas qu'on me le touche, à l'exception de ma mère et de mon mari. Ce que les gens ne savent pas, c'est que ce n'est pas très hygiénique.

Audrey

... Je pense que c'est quelque chose de très intime et qu'une personne qui n'est pas spécialement proche ne devrait pas le faire.

Patricia



Bebes Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

