

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## DOULEURS & GROSSESSE

Conseils pour éviter une sciatique

## QUESTIONS SUR L'ACCOUCHEMENT

Est-ce que tout va bien ?

## TENSION

La contrôler est indispensable

# VIVRE NOËL ENCEINTE

Profitez des repas en prenant soin de bébé

#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?
- 6 PENDANT LA GROSSESSE : ATTENTION À VOTRE TENSION
- 10 GYNÉCOLOGUE : EST-CE QUE TOUT VA BIEN ?
- 12 13 DOUTES SUR L'ACCOUCHEMENT
- 18 LE TEST : POUR VOUS, NOËL C'EST...
- 22 À TABLE, ATTENTION À...
- 28 SCIATIQUE : L'ÉVITER ET LA TRAITER
- 30 PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE FROID

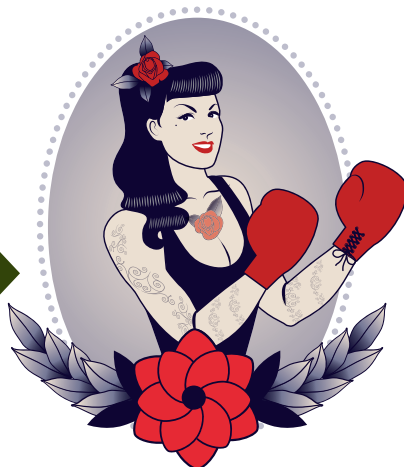




# MOI

EN CE MOIS DE DÉCEMBRE, LE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS AIDE À RÉPONDRE À UNE QUESTION QUE TOUTES LES FUTURES MAMANS SE POSENT : EST-CE QUE TOUT VA BIEN ? RETROUVEZ AUSSI DES CONSEILS POUR PROFITER DES REPAS DE FÊTES TOUT EN PRENANT SOIN DE BÉBÉ, ET DÉCOUVREZ DES ASTUCES POUR ÉVITER UNE SCIATIQUE !

OUI



NON

# A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ?

LES FÊTES DE NOËL SONT-ELLES DEVENUES UNE COURSE À LA CONSOMMATION PLUTÔT QUE LA CÉLÉBRATION D'UNE BELLE TRADITION ? VOICI LES AVIS DE NOS MAMANS.

## Oui, parce que...

... Noël est devenu la fête du consumérisme. Les enfants reçoivent trop de cadeaux, dont bien peu de jouets éducatifs, et surtout (le pire !) plusieurs du même style : des voitures pour les garçons et des poupées pour les filles. Nous devons changer tout ça !

**Jessica**

... Chaque année, la consommation tient une place plus importante : les chocolats et les lumières apparaissent de plus en plus tôt dans la saison, vous poussant à acheter plus et en avance. Moi, j'aime prendre le temps de profiter avec mes enfants, même si je déteste les dîners et les visites qui tournent souvent à l'obligation.

**Cristina**

... Avec trois enfants j'ai accumulé beaucoup de jouets que je ne sais d'ailleurs plus où mettre. En plus, si vous ne faites pas de cadeaux à la famille et aux amis, ils vous regardent d'un drôle d'œil... Cette période de Noël me tape vraiment sur les nerfs !

**Melody**

... On a complètement perdu l'esprit d'autrefois. Je me rappelle que, quand j'étais petite, j'appréciais les quelques jouets que je recevais. En plus, cela n'a aucun sens de ne voir la famille qu'une fois par an.

**Fanny**

## Non, parce que...

... J'ai toujours gardé les mêmes traditions : décorer le sapin, installer des lumières, etc. Il est important de garder l'esprit de Noël et de le transmettre au reste de la famille et aux enfants. C'est une fête pour tous ; j'aimerais être dans mon pays d'origine à cette époque de l'année.

**Gisela**

... C'est aux parents eux-mêmes de décider s'ils veulent donner la place la plus importante aux cadeaux ou célébrer cette fête en famille et partager l'enthousiasme des enfants.

**Lise-Marie**

... Cette fête a beau être marquée par la consommation, c'est toujours magique pour les mamans de parler de Noël à leurs enfants. Je ne la changerais pour rien au monde !

**Camille**

... J'essaie de ne pas tomber dans le consumérisme. Je demande à ma famille de ne pas offrir de cadeaux, ou alors de faire seulement des achats d'occasion ou eco-responsables. Aussi, j'essaie de sensibiliser mes enfants en leur expliquant que tout le monde n'a pas la chance d'avoir des jouets à Noël.

**Paule**

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



Partenaire de  
**sospréma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

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

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

  
**Pampers®**  
aimerdormir&jouer

#enpleinesanté

# PENDANT LA GROSSESSE : ATTENTION À VOTRE TENSION

DES CHANGEMENTS MINEURS  
DANS LA TENSION SONT NORMAUX,  
MAIS S'ILS AUGMENTENT TROP,  
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN QUI  
VÉRIFIERA SI TOUT VA BIEN.



**P**endant la grossesse, les valeurs de la pression artérielle changent. Bien que, dans la plupart des cas, de légers changements ne présentent pas de problème, il se peut que, au milieu de la grossesse et chez un petit nombre de femmes, les valeurs augmentent soudainement : c'est un signal d'alarme dont il faut tenir compte car cela peut indiquer une pré-éclampsie.

## PREMIERS MOIS : UNE CHUTE PHYSIOLOGIQUE

Normalement, à partir de 7-8 semaines de grossesse, et jusqu'à la fin du deuxième trimestre, la tension artérielle tend à diminuer. Les hormones produites par le placenta provoquent une vasodilatation, qui s'accroît entre le 2ème et le 6ème mois de grossesse. Cela fait aussi diminuer la pression exercée par le sang dans les vaisseaux artériels. Cette hypotension dure jusqu'à 24 semaines, lorsque la femme enceinte récupère sa tension d'avant la grossesse, qui reste la même jusqu'à la fin.

## LORSQUE LA TENSION EST ÉLEVÉE DÈS LE DÉBUT

Il se peut que votre tension soit élevée dès les premiers mois : c'est le cas des femmes souffrant d'hypertension chronique, c'est-à-dire d'hypertension pré-gestationnelle déjà diagnostiquée (ou bien la femme ne s'en était pas rendu compte, tout simplement parce qu'elle n'avait jamais contrôlé sa tension). Dans ce cas, la grossesse n'est pas la cause de l'augmentation de la tension, qui est plutôt due à une série de conditions préalables et en général à une prédisposition génétique. L'hypertension chronique est en augmentation, principalement parce que les femmes font des enfants de plus en plus tard, à un âge où le rétrécissement des vaisseaux et une plus grande réactivité vasculaire se sont déjà produits, des situations qui favorisent l'hypertension artérielle.

Que se passe-t-il lorsqu'une femme souffrant d'hypertension chronique est enceinte ? L'organisme peut réagir de deux façons : soit il suit l'évolution physiologique et tous les mécanismes vasodilatateurs que déclenche le placenta fonctionnent, et la tension diminue comme chez les autres femmes ; soit l'organisme n'est pas capable de s'adapter aux mécanismes physiologiques de la grossesse et il n'y a pas de baisse régulière de la tension qui, par conséquent, doit être

# #enpleinesanté

contrôlée par voie pharmacologique.

Même si elle n'est pas due à la grossesse, avoir de l'hypertension n'est pas bon pour le bébé car cela entrave le passage correct des nutriments à travers le placenta, ce qui peut entraîner une faible croissance du fœtus, en plus d'augmenter le risque de pré-éclampsie.

## QUAND CONTRÔLER LA TENSION

Pendant la grossesse, il faut vérifier la tension régulièrement. L'idéal est de connaître la tension de la femme avant la grossesse, afin de savoir si elle est ou non hypertendue et d'évaluer les éventuelles variations au cours de la grossesse. Une fois enceinte, si la femme est en bonne santé et que sa tension est normale, elle doit être surveillée toutes les 3 ou 4 semaines pendant la grossesse. Cependant, si la tension augmente, les contrôles doivent être plus fréquents : une fois par semaine, voire aussi souvent que le gynécologue l'estime approprié. Quel est le seuil qui ne doit pas être dépassé ? Il n'y a pas de valeur absolue, car cela dépend de la tension initiale. En général, on commence à parler d'hypertension si la pression diastolique (le minimum) dépasse 90. Cependant, si la femme a une pression artérielle basse en temps normal, une valeur de 80 à 85 de minimum doit déjà être considérée comme sérieuse. La valeur systolique (le maximum) est moins importante, mais elle est également considérée comme élevée à partir de 140.

## SI L'HYPERTENSION EST GESTATIONNELLE

Même si la femme n'a pas souffert d'hypertension auparavant, lorsque la vasodilatation se réduit à partir de 6 mois, il se peut que la pression artérielle augmente un peu, sans être associée à d'autres signes pathologiques comme la protéinurie, c'est-à-dire la présence de protéines dans l'urine. La femme est probablement prédisposée à développer une hypertension chronique à l'avenir et elle est plus vulnérable, ou bien c'est une hypertension liée à une prise de poids excessive. Dans la plupart des cas, cette augmentation n'interfère pas avec la grossesse, qui se conclue par la naissance d'un bébé de poids normal, surtout si l'augmentation a eu lieu en fin de grossesse, vers les 36 semaines, lorsque le développement du fœtus est déjà à un stade avancé et que la date de







l'accouchement est proche. Cependant, il est important de vérifier fréquemment la tension.

## QUAND Y A-T-IL RISQUE DE PRÉ-ÉCLAMPSIE ?

Le problème qui, heureusement, n'affecte que très peu de femmes enceintes, survient lorsque l'hypertension se produit tôt et soudainement, vers 24 semaines, et qu'elle est associée à une protéinurie et à d'autres signes comme l'altération des valeurs transaminases, du taux de plaquettes dans le sang ou de la fonction cardiaque. Dans ce cas, il a pré-éclampsie, une pathologie qui n'apparaît que pendant la grossesse et qui peut mettre en danger la santé de la mère et la croissance du fœtus car elle affecte le fonctionnement du placenta, réduisant le passage de l'oxygène et des nutriments de la mère à l'enfant. Pour cette raison, la femme enceinte est généralement hospitalisée afin qu'on puisse la surveiller pour décider, dans les cas les plus graves, d'avancer la naissance, parfois de plusieurs semaines, car le seul traitement vraiment efficace de la pré-éclampsie est l'accouchement.

## EXISTE-T-IL UN TEST DE DIAGNOSTIC PRÉCOCE ?

Pour diagnostiquer l'hypertension associée à un déficit de développement fœtal, les instruments à disposition sont le contrôle de la tension, la détection des protéines dans l'urine et l'échographie. Le problème est que ces altérations sont détectables lorsque la maladie est déjà en cours. Cependant, depuis quelques années, on a pu constater que ces pré-éclampsies qui se déclarent précocement sont dues à un défaut du placenta, qui est plus petit que la normale, et sont associées à un manque d'adaptation du cœur de la mère à la grossesse. Mais surtout, on sait que les dommages placentaires se déterminent à partir de 11 à 14 semaines, bien avant que la pathologie ne se manifeste. En conséquence, les efforts des études se sont concentrés sur l'identification des signaux d'alarme à 11-14 semaines et on a constaté que les artères utérines qui transportent le sang au placenta, observées par échographie Doppler vers 12-13 semaines, indiquent déjà que les vaisseaux se dilatent peu et que, par conséquent, le placenta ne grandit pas bien. Dans ces cas, le placenta libère également des substances que l'on peut détecter par des analyses spécifiques.

# EST-CE QUE TOUT VA BIEN ?

C'EST L'UNE DES PLUS GRANDES INQUIÉTUDES DES PARENTS QUAND ILS APPRENNENT QUE LA FEMME EST ENCEINTE. IL EXISTE DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE DIAGNOSTIC PRÉNATAL QUI PERMETTENT DE RÉPONDRE RAPIDEMENT À CETTE QUESTION.



Les premiers liens des futurs parents avec leur bébé se créent lors de la première échographie. Ce test les rassure, puisqu'il leur permet d'entendre battre le cœur du fœtus et de voir ses premiers mouvements. Mais des craintes sur la santé du bébé s'installent inévitablement et l'une des plus grandes peurs des parents est que bébé n'arrive pas à terme.

• Des unités de diagnostic prénatal ont été créées pour répondre à cette question, unités destinées à

diagnostiquer de manière la plus précoce possible les malformations congénitales chez le bébé, ou de confirmer l'absence de celles-ci.

## LE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

• Lors de la première consultation, le gynécologue peut proposer aux parents plusieurs tests pour dépister les anomalies chromosomiques. Ces anomalies peuvent être numériques, c'est ce qui se produit quand



un être humain a un chromosome supplémentaire au lieu d'une paire ou que le chromosome d'une paire manque (monosomie). Elles peuvent aussi être structurales, dans le cas d'une absence ou d'une suppression d'une partie du chromosome.

- **En France, on pratique un dépistage universel, connu sous le nom de triple test.** Ce test est la combinaison d'une étude analytique sur deux hormones, la PAPP-A et le -hCG, et d'une prise de mesures lors de l'échographie de la semaine 12, ainsi que l'âge de la mère et le stade de la grossesse. Tout ceci donne un paramètre statistique du risque existant que le bébé présente une anomalie chromosomique.
- **À partir de la 14<sup>ème</sup> semaine de grossesse et jusqu'à la semaine 17, on peut éventuellement réaliser un dépistage biochimique** qui inclut la détermination de plusieurs paramètres.
- **On réévalue ensuite le risque d'anomalie chromo-**

**somique au deuxième trimestre,** lors de l'échographie morphologique de la semaine 20. La découverte d'une malformation structurelle ou organique lors de cette échographie morphologique peut aboutir à la recommandation d'une autre technique davantage basée sur l'étude des chromosomes du fœtus.

- **Enfin, il y a les techniques d'études de l'ADN du fœtus par le prélèvement de villosités chorales, l'amniocentèse ou un test non invasif prénatal.** Ce dernier consiste en une simple analyse de sang qui, selon de nombreux experts et dans un futur proche, deviendrait la principale méthode de détection d'anomalies chromosomiques pendant la grossesse. Par conséquent, il existe aujourd'hui des technologies et des équipes médicales qui peuvent vous aider à trouver une tranquillité d'esprit et à vivre pleinement votre grossesse, en gardant toujours en tête que la priorité est le bien-être de l'enfant à naître et celui la mère.

#legrandmoment

13

Doutes  
sur  
l'accouchement

À L'APPROCHE DE LA DATE DE L'ACCOUCHEMENT, IL EST NORMAL QUE VOUS VOUS POSIEZ BEAUCOUP DE QUESTIONS. PARFOIS, LES EXPÉRIENCES ET LES OPINIONS D'AUTRES MAMANS PEUVENT GÉNÉRER PLUS DE CONFUSION QUE D'AIDE. NOS EXPERTS RÉPONDENT AUX QUESTIONS LES PLUS COURANTES SUR CE SUJET.



## #legrandmoment

### 1 EN CAS DE CÉSARIENNE, EST-CE QUE MON PARTENAIRE PEUT ÊTRE PRÉSENT ?

Dans la plupart des hôpitaux, la réponse est « non ». Seulement quelques-uns d'entre eux acceptent que les papas entrent dans la salle d'opération, soit pour une césarienne programmée d'avance, soit si celle-ci est décidée au dernier moment lors de l'accouchement en lui-même. Cependant, dans le cas d'une césarienne réalisée d'urgence, les choses changent : si l'on constate une souffrance fœtale qui nécessite une intervention aussi rapide que possible, le papa sera invité à attendre à l'extérieur pour ne pas gêner le personnel médical.

### 2 EST-IL OBLIGATOIRE DE RASER LE PUBIS ? EST-CE QUE JE PEUX REFUSER ?

Non, raser le pubis n'est pas réalisé systématiquement pour tous les accouchements. Si vous avez besoin d'une épisiotomie (incision du périnée afin de faciliter le passage du bébé) durant l'étape finale du travail, l'incision est effectuée avec une lame stérile à usage unique et uniquement dans la zone concernée. D'ailleurs, il a été démontré que raser de manière préventive le pubis peut causer des micro-lésions qui peuvent ensuite être colonisées par des bactéries. Par conséquent, la future maman peut refuser qu'on lui rase le pubis.

### 3 EST-CE QUE L'ON PEUT RESTER ÉVEILLÉE PENDANT LA CÉSARIENNE ?

De nos jours, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à une anesthésie générale pour réaliser la césarienne, justement pour que la maman puisse prendre part à cet acte de manière totalement consciente. On utilise un type d'anesthésie qui inhibe la douleur dans la zone concernée (anesthésie péridurale ou rachianesthésie). De plus, on évite ainsi que le fœtus ne reçoive les principes actifs des produits anesthésiques avant la naissance, ce qui facilite son adaptation à la vie extra-utérine. Enfin, ce type d'anesthésie permet de ne pas altérer la relation entre la mère et le bébé, avec tous les avantages que cela comporte pour le début de l'allaitement.



### 4 EXISTE-T-IL UN MOYEN DE SE PRÉPARER POUR ÉVITER UNE ÉPISIOTOMIE ?

Bien qu'il n'existe pas de stratégie qui permette de réduire les traumatismes du périnée lors de l'accouchement, le contrôle de la poussée pendant l'accouchement peut parfois éviter l'apparition de déchirures au niveau du périnée. Il est recommandé de ne pas réaliser systématiquement une épisiotomie lors de l'accouchement, mais seulement lorsqu'il existe un besoin clinique détecté par le personnel médical.



## EST-CE QU'UNE PERSONNE PROCHE PEUT M'ACCOMPAGNER AU MOMENT D'ACCOUCHER ?

Dans la plupart des hôpitaux, cette possibilité est prévue. La présence, lors de l'accouchement, du papa, de la mère, de la sœur ou d'une amie de la future maman apporte beaucoup de sécurité et de confiance. Toutefois, pour être sûre que l'hôpital offre cette possibilité, il est préférable de poser la question à la maternité dans laquelle vous donnerez naissance à votre bébé.

## EST-CE QUE JE PEUX DEMANDER LA PÉRIDURALE À LA DERNIÈRE MINUTE ?

À tout moment, la future maman peut demander une péridurale. Si, durant la grossesse, il n'y a pas eu de rendez-vous préalable avec l'anesthésiste, celui-ci réalisera une évaluation sur place et demandera des tests analytiques si nécessaire. Gardez à l'esprit que tout cela retarde l'administration de la péridurale, il est donc nécessaire d'évaluer le temps restant pour la naissance, car entre la pose de la péridurale et son effet, il faut environ 30 minutes. Si le personnel médical voit que la péridurale n'aura pas le temps de faire effet avant la naissance du bébé, il vous l'indiquera et il ne vous restera plus qu'à serrer les dents.

## QUAND LE BÉBÉ DOIT-IL TÉTER POUR LA PREMIÈRE FOIS ?

Les dernières recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé et de l'UNICEF recommandent un contact peau contre peau entre la maman et son bébé immédiatement après la naissance, et ce pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que la maman arrive à lui donner le sein. Dans tous les hôpitaux et maternités, la maman reçoit l'aide du personnel médical pour l'aider à donner le sein. S'il est nécessaire d'ausculter le bébé après la naissance, la première tétée sera retardée d'autant de temps, auquel s'ajoutera le temps nécessaire pour le laver et l'habiller. À la suite de ces différentes étapes, et si la maman se sent prête, on mettra le bébé au sein de sa maman.

## EST-IL VRAI QUE, AVEC LA PÉRIDURALE, L'UTILISATION D'UNE SONDE VÉSICALE EST SYSTÉMATIQUE ?

Absolument pas. Si la péridurale est administrée durant le travail, on n'utilise pas de sonde urinaire, à moins que la maman n'arrive pas à vider sa vessie spontanément. Le produit analgésique « n'endort » pas le fonctionnement des intestins et de la vessie, mais bloque le signal de la douleur. En revanche, la sonde est effectivement placée dans la vessie lors d'une césarienne car il s'agit d'une opération abdominale qui provoque l'inhibition du péristaltisme (qui évite les défécations spontanées). La sonde est alors maintenue jusqu'à récupération complète des organes intestinaux.

#legrandmoment



## AU COURS DE L'ACCOUCHEMENT, EST-CE QU'IL ARRIVE DE FAIRE CACA ?

9

Oui, et il n'y a pas de problème, même du point de vue de l'hygiène. Pendant de nombreuses années, on a administré des produits laxatifs avant le travail afin de réduire l'expulsion de selles en pensant que cela laisserait plus de place pour la naissance du bébé. Cependant, les dernières recommandations sont de ne pas donner de produits laxatifs de manière systématique aux futures mamans. Rassurez-vous, le personnel médical n'est pas là pour vous juger, mais pour vous aider.

## SI LA MAMAN DÉCIDE D'AVOIR RECOURS À LA PÉRIDURALE, EST-CE QUE CELA POSE PROBLÈME EN CAS DE CÉSARIENNE ?

10

Non, au contraire, c'est un avantage. S'il est nécessaire de recourir à une césarienne, le fait d'avoir déjà placé un cathéter péridural pour l'anesthésie est la situation idéale car, en convertissant l'analgésie en anesthésie, on réalise cette intervention en moins de temps et en parfaite condition. Lorsque le risque de césarienne est avéré, il est conseillé de placer le cathéter péridural lors de la dilatation, de manière à pouvoir réaliser la césarienne plus rapidement.

## PUIS-JE MANGER OU BOIRE PENDANT LE TRAVAIL ?

11

En général, non. Les restrictions concernant la consommation de liquides et de solides pendant le travail est une routine de soins qui a pour but de limiter les risques d'aspiration gastrique si jamais il devait se produire une opération chirurgicale sous anesthésie générale. Cependant, à l'heure actuelle, l'anesthésie générale obstétrique a cédé la place à des techniques neuro-axiales (par exemple, la péridurale) qui sont habituellement utilisées lors de l'accouchement et les césariennes. En outre, certaines directives, comme celles de l'Organisation Mondiale de la Santé, recommandent l'absorption de liquides par voie orale durant l'accouchement, ce qui conduit à reconsidérer la nécessité d'une telle restriction.





## COMBIEN DE TEMPS APRÈS LA NAISSANCE EST EXPULSÉ LE PLACENTA ? EST-CE DOULOUREUX ?

# 12

Normalement, le placenta est expulsé rapidement : on parle de « délivrance » et elle a lieu environ cinq minutes après la naissance du bébé et sans aucune douleur. Mais le temps d'attente pour la délivrance du placenta peut être compris entre 30 et 60 minutes et dépend du jugement clinique des professionnels. Le temps d'expulsion du placenta n'est pas lié au nombre de naissances précédentes. Si besoin, le personnel médical réalisera un massage sur le ventre au niveau de l'utérus pour stimuler la contraction puis l'expulsion du placenta.

## LORS D'UN ACCOUCHEMENT DANS L'EAU, EST-CE QU'IL Y A UN RISQUE HYGIÉNIQUE POUR LE BÉBÉ CAR CELUI-CI RENTRE EN CONTACT AVEC UN LIQUIDE NON STÉRILE ?

# 13

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.

#faitesletest

TEST



# POUR VOUS, NOËL C'EST...

CHOISISSEZ DANS CHAQUE COULEUR LES AFFIRMATIONS QUI CORRESPONDENT LE MIEUX À VOTRE ÉTAT D'ESPRIT PENDANT LA PÉRIODE DE NOËL. VOUS DÉCOUVRIREZ LA COULEUR DOMINANTE DE VOTRE PROFIL ET CE QUE SIGNIFIE CETTE FÊTE POUR VOUS !

## JAUNE

Réunir toute la famille autour d'un bon repas.

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 pour accueillir ma famille.

## ROUGE

Satisfaire tous les besoins de 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 mon enfant.

Profiter de la fête comme quand j'étais petite.

Faire des cadeaux surprises.

Laisser les grands-parents gâter mon enfant sans m'énervier.

## BLEU

S'occuper de mon partenaire et surtout le laisser prendre soin de moi.

Prendre le temps de rêver un peu les yeux ouverts.

Ne pas attendre que mon partenaire me propose son aide et lui demander directement.

Prendre soin de moi pour être belle et rayonnante.

Profiter de l'intimité de ma famille.

Prendre le temps de lire un bon livre.

Rire avec des amis, sans culpabilité.

# #faitesletest



## UNE MAJORITÉ DE JAUNE : VOUS ÊTES ORGANISÉE

Noël est une fête qui à la fois vous attire et vous ennue. Heureusement, vous savez vous organiser... Et vous n'avez pas l'intention d'y renoncer.

En fait, 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 !

## UNE MAJORITÉ DE ROUGE : VOUS ÊTES 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 d'être énervée, ce qui pourrait avoir des conséquences sur votre relation de couple.

## UNE MAJORITÉ DE BLEU : VOUS ÊTES 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.



C'EST NOUVEAU,  
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été  
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



### 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

#magiedenoël

# À TABLE, ATTENTION À...

PENDANT LES FÊTES DE NOËL, LES TENTATIONS SONT FORTES. MAIS, SI VOUS ÊTES ENCEINTE, VOUS DEVEZ ACCORDER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À CERTAINS ALIMENTS QUI PEUVENT ÊTRE INTERDITS PENDANT LES NEUF MOIS DE GROSSESSE.



**N**oël arrive et les fêtes vous invitent à commettre certains excès en matière de nourriture. Cependant, si vous êtes enceinte, vous ne devez pas baisser la garde : la grossesse est une période délicate pendant laquelle certaines limites doivent être respectées, surtout pour protéger la santé du futur bébé. Nous vous donnons les règles les plus importantes à suivre.

#magiedenoël



## UNE RÈGLE GÉNÉRALE : MOINS DE SEL, PLUS DE SAVEUR

On conseille généralement de réduire la consommation de sel, mais pendant la grossesse, c'est plus important que jamais afin d'éviter les changements brusques de la pression artérielle. Cependant, cela ne signifie pas seulement réduire la quantité de sel, mais aussi faire attention aux aliments qui en contiennent beaucoup trop comme les apéritifs salés (cacahuètes, pistaches, noix de cajou) qui peuplent souvent les tables des fêtes de Noël. Mais sans sel, comment conserver la saveur des plats lorsqu'on prépare le repas de Noël à la maison ? Vous pouvez recourir à des exhausteurs de goût naturels comme le citron, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'ail ou l'oignon. L'utilisation de ces ingrédients permet de réduire le sel et habitue le fœtus à des saveurs variées et nouvelles, qu'il expérimentera à nouveau et appréciera plus tard à table.

## SALADES ET TIRAMISU : DORÉNAVANT À ÉVITER

Si vous n'avez pas préparé le menu de Noël vous-même, vérifiez que les plats proposés ne cachent pas

de sauces préparées avec des œufs crus, comme la mayonnaise maison et certaines garnitures sucrées. Pendant la grossesse, tout ce qui contient des œufs crus est dangereux et doit être évité. Si vous ne voulez pas vous priver de desserts à la crème, cherchez des recettes avec des alternatives cuites et, si possible, pas trop riches en sucres et en graisses. En épaississant un peu de lait avec du sucre et de l'amidon de maïs, on obtient une crème sucrée avec laquelle on peut garnir une génoise.

## CHARCUTERIE ET FROMAGES : LESQUELS CHOISIR ?

Sachez que, même si vous êtes immunisée contre la toxoplasmose, mieux vaut éviter la charcuterie pendant la grossesse car elle est salée et contient beaucoup de gras. Malheureusement, durant les fêtes de fin d'année, les tables sont recouvertes de nourriture et il est difficile de ne pas en trouver au menu. Si vous ne pouvez pas vous en passer et que vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, optez pour le jambon blanc ou la mortadelle, composés de viandes préparées avec des méthodes de cuisson éliminant le risque de toxoplasmose. En revanche, le jambon cru ou le saucisson ne





passent pas par des processus de cuisson, mais plutôt par des processus de séchage qui peuvent eux, comporter des risques.

Dans le cas des fromages, leur traitement rend leur consommation sûre pour les femmes enceintes : plus l'affinage est long, moins le fromage risque de contenir des bactéries dangereuses pour la santé de la mère et de l'enfant. Par conséquent, préférez des produits semi-affinés ou secs, qui sont sûrs même lorsqu'ils sont fabriqués avec du lait cru (non pasteurisé), comme le parmesan. Par contre, si on vous propose des fromages à pâte molle comme la mozzarella ou la ricotta, assurez-vous qu'ils ont été fabriqués avec du lait pasteurisé car leur bref affinage n'empêche pas le risque. Enfin, les fromages de type roquefort, gorgonzola, brie ou camembert doivent être évités, car les moisissures qu'ils contiennent constituent un terreau fertile pour les bactéries potentiellement dangereuses, comme la listeria.

## OUI AU POISSON, MAIS AU POISSON CUIT

Attention également au poisson. C'est un aliment hautement recommandé pendant la grossesse en raison de sa teneur élevée en Oméga-3, cependant, vous devez

apporter une attention particulière au poisson cru, afin d'éliminer toute présence de parasites (laissez-le au moins, 96 heures dans le congélateur à -18°C) et rappelez-vous que seule la cuisson vous assurera un poisson sans parasite. Même s'il est vrai que les sushis ne font pas parti des menus de Noël, faites attention à certains plats comme les anchois ou les harengs, qui doivent également être congelés, puisque même marinés, ils peuvent contenir des anisakis, un dangereux parasite qui peut nicher dans les poissons crus, les mollusques et les crustacés. Ces derniers sont d'ailleurs admis, s'ils sont bien cuits. Dans le cas du saumon fumé, le risque est la listeria, il faut donc l'éviter.

## APRÈS LES FRUITS, LES DOUCEURS : ATTENTION AUX EXCÈS

Pour conclure le repas, vous pouvez manger de la salade de fruits sans problème. Il est également permis de manger des fruits secs qui sont une bonne source d'Oméga-3. Mais comme 100 grammes de fruits secs contiennent 600 calories, il est préférable de n'en manger qu'une poignée. Après un repas copieux, arrivent les douceurs. Que choisir ? La plupart des

#magiedenoël



douceurs de Noël ont une quantité équivalente de calories. Il est donc difficile de vous dire ce qui convient ou ce qui ne convient pas. Il est également vrai que la grossesse est un moment très spécial pour les femmes et les fêtes de Noël ne devraient pas devenir une période de restrictions alimentaires supplémentaires, à celles déjà imposées par la grossesse. Par conséquent, la chose la plus pratique est de réduire les quantités de moitié.

## ALCOOL : NE TRINQUEZ PAS... OU FAITES-LE AUTREMENT

L'avis des spécialistes est unanime, à commencer par celui l'Organisation Mondiale de la Santé qui confirme que l'alcool doit être interdit pendant la grossesse. Quelle que soit la quantité consommée, l'alcool est neurotoxique pour le fœtus. Il traverse le placenta sans rencontrer d'obstacles. D'un point de vue chimique, l'alcool est assimilé à un solvant. Rappelez-vous alors que si vous buvez, ce solvant va directement dans un

organisme en pleine création. Cependant, il existe des alternatives. Rien ne vous empêche de lever votre verre de champagne sans alcool ou d'eau pétillante.

## COMPENSER LES EXCÈS EN TROIS ÉTAPES

1. Oui au bon sens : essayez de réduire les quantités de tous les plats pour éviter la sensation de lourdeur typique de la grossesse.
2. Faites de l'exercice : une demi-heure par jour de marche à un rythme soutenu suffit. L'idéal est de partir juste après avoir mangé, pour soulager l'inévitable sensation de lourdeur et pour contrer le pic glycémique qui suit le repas.
3. Augmentez la consommation de fibres avec des céréales complètes, des fruits et des légumes. Cela permet de compenser l'excès de sucres, en limitant la montée de glycémie et en augmentant la sensation de satiété, en plus de réduire l'absorption du cholestérol et de favoriser la fonction intestinale.

BABYBJÖRN®



*Soft  
Sprinkles*

COLLECTION

**#douleursgrossesse**



# SCIATIQUE : L'ÉVITER ET LA TRAITER

ELLE PEUT SURVENIR DANS LA SECONDE MOITIÉ DE LA GROSSESSE, LORSQUE LE POIDS DU VENTRE OBLIGE LA FUTURE MAMAN À ADOPTER DE MAUVAISES POSITIONS.

## POURQUOI APPARAÎT-ELLE ?

La sciatique se manifeste dans l'extrémité la plus utilisée : dans la jambe droite, chez les droitères et dans la jambe gauche, chez les gauchères. Ce trouble fort désagréable est plus fréquent dans la deuxième moitié de la grossesse, lorsque le poids et la taille de l'utérus augmentent et que la maman a tendance à mettre le bassin vers l'avant pour avoir un meilleur équilibre, ce qui lui fait prendre des positions qui ne sont pas toujours correctes.

• **Y a-t-il des femmes plus à risque que d'autres ?** Oui, par exemple celles qui ont déjà souffert d'une sciatique ou celles qui ont une malformation de la colonne vertébrale, comme la scoliose.

## COMMENT L'ÉVITER ?

• **Pour éviter que la sciatique se manifeste à nouveau, faire des exercices pour faire travailler le bassin** peut être utile. Pendant la grossesse, on recommande le stretching, la natation et le yoga.

• **Il faut éviter de rester assise et « affalée »** (par exemple dans un fauteuil), d'adopter des positions fixes (comme passer de nombreuses heures devant l'ordinateur) ou d'utiliser des tabourets. Mieux vaut ne pas croiser les jambes lorsque vous êtes assise et, la nuit, dormir sur un matelas ferme.

• **Enfin, évitez les chaussures à talons hauts ou très bas** (ballerines et sandales), qui obligent la colonne vertébrale à prendre des postures trop déséquilibrées.

## QUELS TRAITEMENTS ?

• **On peut soulager la douleur à l'aide de techniques telles que l'ostéopathie ou le shiatsu, ou par des massages spécifiques avec des huiles de millepertuis ou de genévrier.** Un bain chaud ou une application locale de chaleur peuvent également soulager la douleur, puisque le muscle se détend et comprime moins le nerf.

• **Si la douleur est forte, vous pouvez prendre des suppléments à base de vitamines du groupe B** qui renforcent les nerfs, ou à base de magnésium pour son action de relaxant musculaire. Dans les cas plus graves, vous pouvez utiliser un anti-inflammatoire, mais uniquement sur prescription médicale.

• **Après l'accouchement et la fin de la compression,** la sciatique disparaît spontanément.

## AVEC L'AIDE DU YOGA

Nous vous donnons deux positions qui peuvent aider à prévenir ou à soulager la douleur de la sciatique :

1. **Allongée sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol, faites pivoter doucement le bassin pour coller le bas du dos au sol.** Ensuite, amenez vos genoux à votre poitrine, en les tenant avec les mains. Sur l'expiration, approchez vos jambes de votre poitrine et pliez les coudes ; sur l'inspiration, ramenez vos jambes à la position initiale et étendez les bras.
2. **À quatre pattes, les genoux légèrement écartés, respirez profondément et faites pivoter vos hanches très lentement.** Au bout d'une minute, inversez le sens.

#beautéenhiver



#30# BebesetMamans.com

# PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE *froid*

EN HIVER, LA PEAU S'ABÎME  
ET ROUGIT PLUS FACILEMENT.  
COMMENT EN PRENDRE SOIN ET  
QUELS SONT LES PRODUITS LES  
PLUS ADAPTÉS ?

## PEAU SÈCHE

### NETTOYEZ-LA DÉLICATEMENT

Si vous avez la peau sèche, la situation empire souvent en hiver, car le froid et le vent appauvrissent la couche hydrolipidique qui agit comme une barrière externe. Le résultat ? La peau se desquame plus facilement et des rougeurs peuvent apparaître, en particulier dans les zones sensibles comme le contour des yeux et des lèvres, ou les ailes du nez, soumises au frottement des mouchoirs...

### COMMENT LA NETTOYER

La peau sèche est pauvre en graisse, il est donc important de la nettoyer délicatement afin d'éviter d'endommager davantage sa composante hydrolipidique. Le matin et le soir, appliquez un lait nettoyant sans rinçage. L'eau du robinet, surtout si elle contient beaucoup de calcaire, la dessècherait encore plus.

# #beautéenhiver

Pour terminer, vaporisez une eau thermale, à l'action apaisante et hydratante, ou un tonique sans alcool, à appliquer en tapotant avec un coton.

## LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base d'acide hyaluronique, d'huile de jojoba, de beurre de karité, de céramides ou de collagène**, qui hydratent et nourrissent parfaitement, tout en fournissant une protection adéquate contre les agressions extérieures.
- **Le soir, les produits cosmétiques enrichis en polyhydroxy acides sont excellents**, comme le gluconolactone et l'acide lactobionique. En plus d'avoir un fort pouvoir hydratant, ils stimulent la production de collagène et d'élastine.
- **Accordez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : pour le contour des yeux, utilisez une crème spécifique, par exemple à base d'acide hyaluronique, de tréhalose (un sucre aux propriétés hydratantes et assouplissantes), de sulfate de dextran (à l'activité décongestionnante), ou de kigelia africana, à l'effet raffermissant. Sur les lèvres, chaque fois que vous en ressentez le besoin, appliquez une huile pure de vitamine E, qui restaure le film hydrolipidique de la muqueuse labiale.
- **Si, à cause d'un rhume, vous vous abîmez le nez, appliquez un produit apaisant et réparateur**, à base d'eau thermale et de sucralfate micronisé.
- **Pour une nutrition supplémentaire, une ou deux fois par semaine, appliquez un masque** contenant des huiles végétales aux propriétés nutritives comme l'huile d'amande, d'argan ou d'avocat.
- **Afin de mieux véhiculer les substances actives, appliquez un masque au collagène, vendu en pharmacie**. Il se présente sous la forme d'un patch qu'on imbibe d'eau thermale, de sorte qu'il adhère mieux à la courbure du visage, et on laisse agir pendant une demi-heure. L'effet semi-occlusif obtenu augmente la pénétration des principes actifs jusqu'à 30%.

## LE PETIT PLUS

Si vous vous maquillez, choisissez des produits « *oil-free* », car ils augmentent la durée du maquillage et ils garantissent un effet mat dans les moments







les plus critiques quand, par exemple, vous passez du froid à la chaleur des intérieurs. Et ayez toujours sur vous de la poudre compacte, que vous pourrez appliquer si vous avez besoin pour absorber l'excès de graisse.

## PEAU SENSIBLE

### ÉVITEZ LES FACTEURS IRRITANTS

C'est le type de peau le plus vulnérable aux attaques des agents extérieurs, qui peuvent aiguïser sa réactivité. Avoir une peau sensible est de plus en plus fréquent, à cause de la pollution croissante des villes, ce qui affaiblit les défenses de la peau et favorise l'apparition d'irritations. C'est une condition qui affecte en particulier les femmes, en raison de l'action des hormones.

Par ailleurs, certains troubles peuvent augmenter pendant la grossesse, une période d'importants changements hormonaux. Un cas particulièrement problématique est la couperose de la peau. La cause la plus probable est une prédisposition génétique, qui détermine un plus grand relâchement des capillaires, qui se dilatent plus avec le passage du sang. Cependant, l'agent qui contribue le plus à aggraver l'état de la peau est, sans aucun doute, la succession de changements de température typiques de la saison, qui peuvent accentuer les rougeurs et les démangeaisons.

### COMMENT LA NETTOYER

Dans ce cas, il faut recourir à un lait, une lotion ou une émulsion nettoyante micellaire (une solution avec des agrégats moléculaires capables d'éliminer les impuretés sans priver la peau de sa teneur en lipides). On l'applique sur le visage en douceur avec de légères tapes, en utilisant un coton. Juste après, on vaporise de l'eau thermale en spray, qui décongestionne et hydrate. Il est préférable d'éviter les produits avec



#beautéenhiver



rinçage, car l'eau pourrait augmenter les démangeaisons. Regardez la composition des produits : plus ils sont naturels, mieux c'est !

## LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base de Vitis vinifera, de graines de raisin ou d'avoine, à l'action apaisante et décongestionnante.** Si vous souffrez de couperose, Les ingrédients comme le pycnogenol, les extraits de marronnier d'Inde et les flavonoïdes extraits du raisin ou les fruits rouges vous aideront car ils renforcent les parois des capillaires et réduisent les rougeurs.
- **Le soir, en crème de nuit, choisissez un produit à base de protéines de soie, très hydratantes, qui peuvent former un film protecteur sur la peau** ainsi que des acides polyhydroxylés, des acides aminés, des vitamines et de l'élastine, pour assurer l'hydratation et l'élasticité peau.
- **En traitement supplémentaire, pour atténuer la**

**sensation de brûlure et les démangeaisons, appliquez un masque hydratant et apaisant** contenant, par exemple, des extraits de marronnier d'Inde, d'aloë vera ou de miel, à l'action anti-inflammatoire, ce qui procure une sensation immédiate de soulagement.

## LE PETIT PLUS

Les peaux sensibles et couperosées doivent être traitées avec des produits spécifiques hypoallergéniques, sans parfum, parabens ou alcool, et contenant le moins d'ingrédients possibles. Dans tous les cas, vérifiez chaque nouveau produit dans la zone derrière l'oreille ou sur le front avant de l'appliquer sur tout le visage, afin de détecter d'éventuelles réactions d'hypersensibilité. Un dernier conseil : évitez toutes les situations qui peuvent aggraver l'irritation de la peau ou stresser les capillaires sanguins, comme l'exposition à la vapeur (interdits les hammams ou la vapeur pour faire un soin du visage !) et les changements brusques de température.

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

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

