

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

FAITES LE TEST !

Noël, pour vous, c'est quoi ?

ACCOUCHEMENT

Le point sur 13 doutes fréquents

ANTIGYMNASTIQUE

La forme sans effort, ça vous dit ?

NOËL ENCEINTE

Guide pour ne pas tomber dans les excès

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ? | 20 | SAGE-FEMME : LA MINDFULLNESS POUR LES NOUVEAUX PARENTS |
| 6 | SPÉCIAL NOËL : À TABLE, ATTENTION À... | 24 | LE DÉPISTAGE DU DIABÈTE GESTATIONNEL |
| 12 | 13 DOUTES SUR L'ACCOUCHEMENT | 28 | L'ANTIGYMNASTIQUE |
| 18 | LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT POUR L'ÉCONOMIE | 32 | TEST : POUR VOUS, NOËL C'EST... |

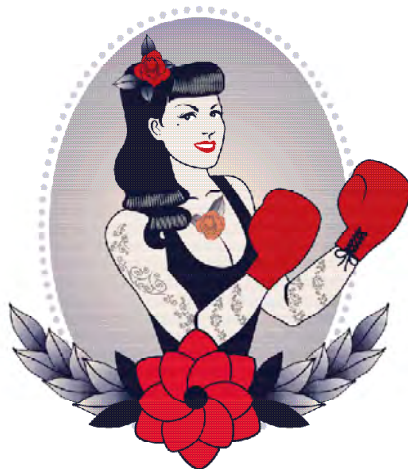




MOI

VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS ACCOMPAGNE POUR VIVRE UN NOËL MAGIQUE, SANS EXCÈS ET SANS STRESS. POUR ÉLIMINER TOUTES LES TENSIONS, TESTEZ LE MINDFULLNESS, UNE TECHNIQUE QUI PEUT VENIR EN AIDE AUX JEUNES PARENTS UN PEU SURMENÉS. ET POUR TERMINER L'ANNÉE EN FORME, TESTEZ CES EXERCICES POUR ÊTRE EN FORME SANS EFFORT !

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

#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.



Noël 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 douceurs de Noël ont une quantité équivalente de

#magiedenoël



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.

**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 !

#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

Dans un accouchement par voie naturelle, il n'est pas nécessaire que l'environnement soit stérile, à la différence d'une césarienne qui doit se réaliser dans une salle d'opération. Une baignoire pour la dilatation et l'accouchement contient une moyenne de 600 litres d'eau. Par conséquent, la dilution des impuretés et des petites quantités de selles qui peuvent être expulsées est si grande que cela garantit la non-dangérousité de cette pratique.

LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT POUR L'ÉCONOMIE

SELON UNE ÉTUDE, L'ALLAITEMENT PARTICIPERAIT À LA RÉDUCTION DES DÉPENSES PUBLIQUES D'UN PAYS GRÂCE À LA PROTECTION QU'OFFRE L'ALLAITEMENT CONTRE DE NOMBREUSES MALADIES.



Le groupe britannique de Recherche en Économie de la Santé s'est penché sur une pratique que le monde médical préconise depuis déjà plusieurs décennies, à savoir l'allaitement, qui correspondrait parfaitement aux besoins de la nature et présenterait plusieurs avantages :

- **Cette étude ne porte pas sur les avantages de l'allaitement pour la santé mais sur son intérêt économique.** Elle montre ainsi que consacrer des ressources pour faciliter et soutenir des programmes qui encouragent les femmes à allaiter est économiquement très intéressant. On estime qu'au Royaume Uni, l'augmentation de la durée moyenne de l'allaitement maternel permettrait une économie de plus de 40 millions de livres dans le budget santé.

UN INVESTISSEMENT POUR LA SANTÉ

- **Ces données sont extrapolables à tous les pays européens, car elles se basent sur la réduction des maladies infantiles et la diminution de la probabilité de cancer du sein chez les femmes qui allaitent.** L'étude évalue à 89 millions de livres les dépenses de santé pour traiter les

maladies infantiles, les troubles de la croissance ou les soins aux prématurés, autant de cas qui pourraient être limités avec l'allaitement maternel. De fait, il a été prouvé que les nouveau-nés nourris au sein souffrent moins de diarrhées, ont une meilleure vision, se développent plus rapidement s'ils sont nés prématurés et ont une moindre propension au diabète, à l'obésité, au cholestérol et à l'hypertension à l'âge adulte. À cela s'ajoutent les 960 millions de livres de dépenses pour les traitements du cancer du sein. De nombreuses études ont montré que l'allaitement maternel est la meilleure prévention contre cette maladie.

L'ALLAITEMENT MATERNEL EN CHIFFRES

La pratique de l'allaitement maternel en Europe a augmenté de façon exponentielle. En 1975, l'allaitement était de l'ordre de 15%, aujourd'hui on estime à 75% les mères qui allaitent leur bébé à la naissance. En France, les données sont moins optimistes : 69% des nouveau-nés sont allaités ; à un mois, le pourcentage tombe à 54% ; et à six mois, il n'est plus que de 20%.



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

#rubriquesagefemme

LA *MINDFULLNESS* POUR LES NOUVEAUX PARENTS

DÉCOUVREZ COMMENT CETTE TECHNIQUE PEUT AIDER À SOULAGER L'ANXIÉTÉ, LE STRESS ET LA FATIGUE DES PREMIERS JOURS APRÈS LA NAISSANCE, SURTOUT SI VOUS AVEZ UN BÉBÉ TRÈS DEMANDEUR.



Un nouveau-né peut apporter beaucoup d'émotion et de joie, mais aussi des situations pouvant provoquer stress et anxiété. Les idées préconçues sur la maternité ne reflètent pas forcément la vraie vie, qui est souvent plus difficile. Il est fréquent que les parents se sentent submergés et dépassés par des moments de doute, de peur et de manque de confiance en eux. Le mal être, la douleur et la fatigue sont très communs et sont des

sentiments de la maternité aussi importants que la joie.

La clé pour gérer les émotions ressenties lors de la transition entre vie de couple et famille qui s'agrandit, est le devoir commun de prendre soin d'un autre être humain. Cette situation n'est pas automatique, elle dépend surtout de la façon dont les parents y font face.

• La pratique du *Mindfulness* ou pleine conscience peut aider les parents à identifier



et avoir une vision claire de chaque nouvelle expérience, et à réagir de manière appropriée, avec tolérance et compassion. Le *Mindfulness* vous permet de vivre pleinement des moments autant sublimes que désagréables et permet de développer un sentiment d'équilibre, de concentration et de tranquillité.

CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION

L'une des pratiques simples du *Mindfulness* est d'apprendre à faire attention à sa respiration. La respiration est la chose la plus naturelle au monde et c'est le fondement de votre vie. Elle aide à gérer adéquatement le stress et l'anxiété et à connecter vos mondes extérieur et intérieur.

• **Lorsque vous vous sentez stressée, accordez-vous un temps d'attention** : observez attentivement votre corps et prenez conscience de votre anxiété. En effet, il est impossible d'aider ou de rassurer votre bébé si vous n'êtes

pas présent mentalement. Adoptez une posture stable et confortable, si possible assise, et les yeux fermés. Concentrez-vous quelques minutes sur votre respiration et observez les sensations ascendantes et descendantes de votre ventre. Vérifiez que vos épaules sont relâchées, légèrement en arrière, et que vos bras reposent sur vos genoux, et respirez par le nez. Vous pouvez prendre 3 respirations profondes et ensuite respirer normalement. Observez la respiration tout au long de son cycle, depuis le début de l'inspiration jusqu'à la fin de l'expiration, sans essayer de la forcer ou de la réguler. Laissez votre corps respirer. Vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit... Si votre attention est distraite, ramenez-la doucement vers votre respiration.

• **Après quelques cycles, vous pouvez délaissier la respiration et choisir de vous concentrer sur votre sentiment d'anxiété.**

Sentez comment l'anxiété se manifeste dans votre corps : le rythme de votre cœur, de votre respiration, la tension musculaire dans vos épaules ou un nœud dans votre estomac.



Ressentez les sensations corporelles avec intérêt et curiosité. Observez comment elles changent d'un moment à l'autre. Si l'esprit s'éloigne des sensations, il reviendra à elles sans essayer de les changer ou de les éloigner. De cette façon, avec l'acceptation, vous cesserez d'associer la peur à l'anxiété. Votre attention cessera d'être dans le passé ou dans le futur, pour se concentrer sur le présent avec sérénité. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre soin de votre corps grâce à la respiration. Ensuite, mettez votre respiration de côté et laissez tout ce qui apparaît dans votre conscient tel qu'il est.

• **Lorsque vous ouvrez les yeux, avec une meilleure compréhension de ce qui se passe en vous, prenez votre bébé avec amour dans vos bras, accordez votre respiration à la sienne en faisant attention au son et à sa régularité.** Observez le rythme, l'intensité, la

vitesse de sa respiration et vous percevrez la manière dont il réagit aussi à l'expérience de la vie, à ce voyage qui vient de commencer. Les enfants qui apprennent à percevoir l'attention, la patience, la confiance et l'acceptation seront capables de les transmettre plus tard à leurs enfants parce qu'on n'oublie jamais ce qu'on a appris dans notre berceau.

VIVRE UNE MATERNITÉ PLUS COMPLÈTE

La pratique du *Mindfulness* est d'une grande aide pour faire face aux problèmes quotidiens de la parentalité avec beaucoup plus d'attention, de tranquillité et de confiance en soi, en particulier lorsque les enfants sont très sensibles et que l'anxiété des parents est très élevée.

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

#maladiesdegrossesse

LE DÉPISTAGE DU DIABÈTE GESTATIONNEL



LE DIABÈTE GESTATIONNEL
DISPARAÎT GÉNÉRALEMENT
APRÈS L'ACCOUCHEMENT.
TOUTEFOIS, SI ON EN SOUS-
ÉVALUE L'IMPORTANCE, L'ENFANT
PEUT, À L'ÂGE ADULTE, SOUFFRIR
D'OBÉSITÉ ET DE MALADIES
CARDIOVASCULAIRES.

C'est souvent une prise de poids importante et brutale qui fait suspecter au médecin un diabète gestationnel. Cette pathologie est généralement diagnostiquée aux alentours de la 20ème ou 22ème semaine de grossesse et doit immédiatement être prise en charge, notamment pour éviter que l'enfant ne grossisse excessivement dans l'utérus.

Le diabète gestationnel vient de la difficulté de l'organisme à réguler le niveau de sucre (c'est-à-dire le glucose) dans le sang, pendant la grossesse. Au cours de ces neuf mois, le placenta sécrète un certain nombre d'hormones qui peuvent causer une forme de résistance à l'insuline, ce qui augmente la concentration de glucose dans le sang. Normalement, c'est le pancréas qui se charge de contrôler la situation en augmentant la production de cette hormone. Lorsque, pour une raison ou pour une autre, le pancréas de la maman ne remplit pas son rôle, cette forme de diabète apparaît.



LE DIABÈTE GESTATIONNEL : DÉPISTAGE

• **La façon la plus facile et la plus rapide de dépister le diabète gestationnel** est de soumettre la future maman à un premier test de glycémie à jeun au premier trimestre.

On réalise ensuite, entre la 24^{ème} et la 28^{ème} SA, un deuxième test appelé HPGO (Hyperglycémie Provoquée par Voie Orale) pour lequel la future maman doit boire une solution concentrée à 75g de glucose. Il y a diabète gestationnel si, lors de cette analyse, la concentration en sucres dépasse ne serait-ce que l'un des seuils définis (0,92g/L à jeun ; 1,80g/L 1h après la charge orale en glucose ou 1,53g/L 2 h après).

MAIS QUELLE EST LA POPULATION À RISQUE ?

• **Certaines femmes présentent plus de risques que d'autres de contracter un diabète gestationnel** : antécédents familiaux, grossesse à un âge avancé ou si la maman avait elle-même un poids excessif à la naissance.

• **Les femmes qui ont déjà souffert de diabète gestationnel lors d'une précédente grossesse** ou qui ont donné naissance à un enfant pesant plus de 4,5 kilos doivent également être prudentes. Heureusement, ce sont des situations que le gynécologue peut prévoir bien à l'avance.

POIDS DU FŒTUS : IMPACT SUR LA VIE ADULTE

En soi, compte tenu de son caractère temporaire, le diabète gestationnel peut parfaitement être toléré par la future maman. Néanmoins, l'absence de traitement ou une intervention tardive représentent un facteur de risque pour le bébé.

• **Le fœtus en développement puisant, dans l'organisme de sa maman, plus de sucre que nécessaire, son poids peut être supérieur de 500 à 700 grammes.** Le problème est que cet excès de poids n'est pas réparti de manière uniforme, comme dans le cas des enfants naturellement grands du fait de la constitution de leurs parents ; dans le cas du diabète gestationnel, le poids s'accumule dans le tissu adipeux de l'enfant posant ainsi les bases de ce que l'on appelle le syndrome métabolique, à savoir qu'il développe un mauvais métabolisme corporel, typique des



personnes obèses. Les experts parlent de « syndrome métabolique », en présence d'au-moins trois des symptômes suivants : l'obésité, le diabète, l'hypertension et l'hyperlipidémie (excès de graisse dans le sang).

Lorsque ces symptômes se développent pendant la vie foétale, l'enfant court le risque, adulte, de devenir obèse et donc d'être exposé à des maladies cardio-vasculaires. L'excès de sucre dans le sang pendant la grossesse agit sur les gènes de l'enfant, dans le sens où il active un certain profil génétique prédisposant l'individu à ces maladies, mais il expose également à d'autres risques majeurs plus immédiats comme, par exemple, la difficulté à respirer et à supporter le jeun avant la montée de lait.

CE QUI EST AUTORISÉ ET CE QUI EST INTERDIT

- **En cas de diagnostic du diabète gestationnel, la future maman devra suivre un régime alimentaire strict**, hypocalorique mais équilibré.
- **La consommation de sucreries et d'édulcorants est interdite**. Utilisez plutôt du miel ou du fructose et supprimez les sodas.
- **En revanche, vous pouvez consommer des fibres**

naturelles dérivées de légumes et de fruits, ainsi que des protéines, en particulier si elles proviennent des légumes secs et du poisson.

- **Si l'alimentation ne suffit pas à traiter le trouble et que l'enfant continue à trop grandir**, le médecin pourra décider de commencer un traitement à l'insuline à faible dose, qui sera interrompu après la naissance.

L'ÉCHOGRAPHIE 3D-4D : UN EXAMEN PRÉCIEUX

Les échographies de haute résolution permettent aujourd'hui de déterminer avec précision, et à un stade précoce, les risques de diabète gestationnel en donnant des informations sur la quantité de graisse sous-cutanée qui se forme chez l'enfant, si le fœtus grandit trop vite, si la quantité de liquide amniotique est normale et si la répartition de graisse corporelle est homogène. Cet outil permet non seulement d'obtenir des images globales de l'enfant, mais également de visualiser avec précision les organes et les tissus. Il ne s'agit bien évidemment pas d'un test de routine, mais d'une technique de support au diagnostic et que l'on n'utilise qu'en cas de suspicion de problème, comme c'est le cas pour le diabète gestationnel.

#enceinteetenforme

L'ANTI GYMNAS TIQUE

L'ANTIGYMNASTIQUE N'EST PAS DESTINÉE À DÉVELOPPER LES MUSCLES, MAIS À LES DÉTENDRE. PAR AILLEURS, AU LIEU DE PROVOQUER UNE FATIGUE DUE À L'EFFORT, ELLE PERMET DE SE RELAXER. L'ANTIGYMNASTIQUE EST UNE DISCIPLINE IDÉALE POUR LES FUTURES MAMANS CAR ELLE LES AIDE À PRÉPARER LA DILATATION DE L'ACCOUCHEMENT.



#enceinteetenforme

Faire de l'exercice sans effort particulier et exercer ses muscles sans même bouger est le secret sur lequel repose l'antigymnastique. Les exercices se basent sur l'hypothèse suivante : pour faire face au stress de notre vie quotidienne, notre musculature travaille énormément et a tendance à se contracter. En se contractant, les muscles les plus forts (ceux du dos par exemple) empêchent les muscles plus faibles (comme les muscles de l'avant du corps) de travailler correctement, ce qui crée un déséquilibre musculaire. Contracter encore plus les muscles et les détendre par la suite durant plusieurs minutes aide le corps à se libérer de toutes les tensions accumulées. Cette discipline ne nécessitant pas d'efforts particuliers, elle est recommandée durant la grossesse aux femmes enceintes. De plus, au moment de l'accouchement, la future maman aura plus de facilités à se détendre et affrontera mieux les contractions.

JAMBES ET FESSES

- **Mettez une chevillière lestée** avec un poids compris entre 500 g et 1 kilo et penchez vous en avant en vous tenant à une chaise afin de ne pas perdre l'équilibre.
- **Gardez le dos droit et restez détendue.** Joignez vos pieds et maintenez-les parallèles.
- **Pliez la jambe droite vers l'arrière**, en l'approchant le plus possible de vos fesses.
- **Pliez la jambe gauche** et, le dos bien droit, rapprochez le plus possible le genou droit du sol.
- **Répétez l'exercice 20 fois**, puis changez de jambe et refaites une série de 20 flexions.

Ces exercices musclent les jambes et les fesses, zones dans lesquelles vous risquez de perdre une certaine tonicité à cause de la rétention de liquides, trouble typique durant la grossesse. Si vous pratiquez un exercice physique de manière régulière, même durant la grossesse, il vous sera beaucoup plus aisé de retrouver la ligne par la suite.

MUSCLES LOMBAIRES

Cet exercice aide à détendre et étirer les muscles du dos. Vous avez besoin d'une chaise sur laquelle vous pourrez vous appuyer.

#30# BebesetMamans.com





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

Passes ensuite au second exercice... Tenez le dossier de la chaise d'une main afin d'éviter de perdre l'équilibre.

- **Écartez les jambes**, la pointe des pieds orientée vers l'extérieur, tenez-vous le dos bien droit, faites basculer le bassin en avant puis pliez les genoux et baissez-vous afin de rapprocher le bassin du sol.
- **Levez-vous lentement** afin de récupérer votre position de départ.
- **Répétez l'exercice 20 fois.** Cet exercice vous aidera à maintenir une bonne courbure de la colonne vertébrale (sans arquer le dos) lorsque votre ventre sera plus lourd.



POITRINE, ÉPAULES ET BRAS

Vous aurez besoin de deux altères de 500g ou un kilo chacune.

- **Allongez-vous au sol sur le dos.** Mettez des oreillers sous vos épaules afin de soutenir votre nuque et votre tête.
- **Pliez les jambes** et, en tenant les deux altères, levez les bras en arc de cercle jusqu'à ce qu'ils soient droits et perpendiculaires à la poitrine.
- **Ouvrez les bras, étendez-les lentement et faites un mouvement en arc de cercle.** Gardez cet arc tendu jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de votre dos s'étirer du fait de la traction que vous réalisez. Répétez l'exercice 20 fois, en rythme.
- **Ensuite, asseyez-vous,** augmentez le poids des altères, pliez les coudes et rapprochez-les de votre poitrine sans lever les pieds du sol.
- **Levez vos bras en gardant vos coudes pliés.** Répétez l'exercice 20 fois.

#faitesleest

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 ennueie. 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.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

