

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

À QUI VA-T-IL RESSEMBLER ?

Comment sera votre
futur bébé ?

VOTRE CORPS CHANGE

Les changements du
corps pour accueillir bébé

LE PLACENTA

Tout savoir sur
l'organe le plus
important

DOSSIER DE NOËL

Comment profiter des fêtes enceinte



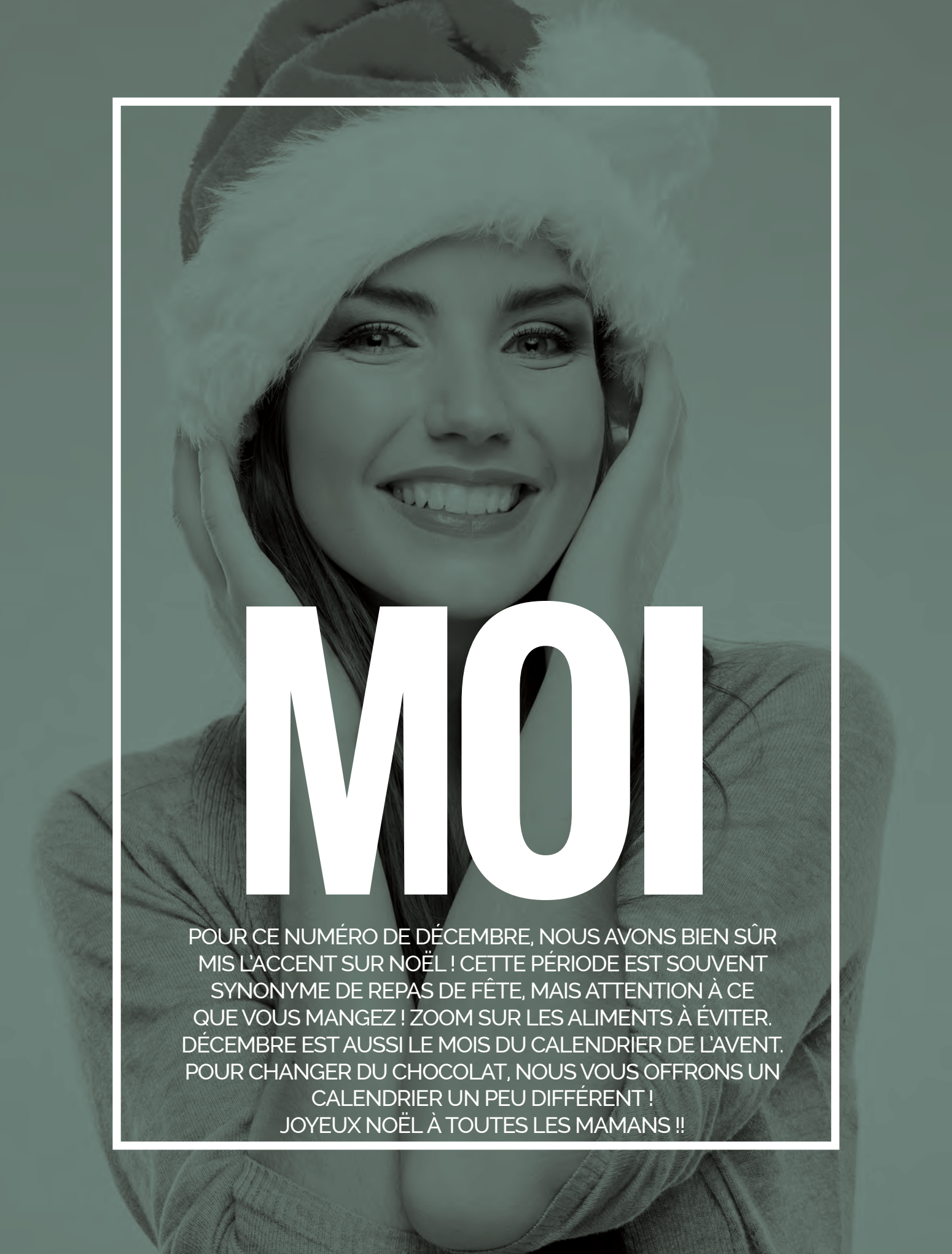
#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | MON AVIS COMPTE : A-T-ON PERDU L'ESPRIT DE NOËL ? | 16 | SAGE-FEMME : QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS... |
| 6 | À QUI VA-T-IL RESSEMBLER ? | 18 | NOËL : À TABLE, ATTENTION À... |
| 10 | GYNÉCOLOGUE : COMMENT CHANGE VOTRE CORPS ? | 24 | CALENDRIER DE L'AVENT POUR FUTURE MAMAN |
| 12 | LE PLACENTA : L'ARBRE DE VIE | 30 | TEST : POUR VOUS, NOËL C'EST... |

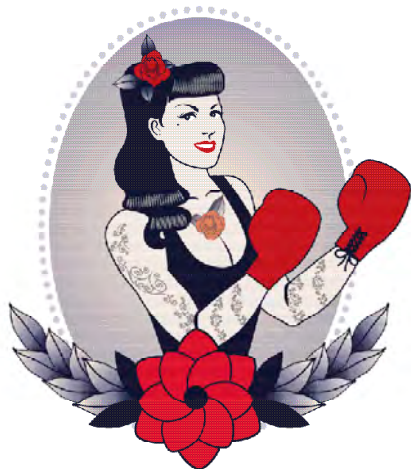




MOI

POUR CE NUMÉRO DE DÉCEMBRE, NOUS AVONS BIEN SÛR MIS L'ACCENT SUR NOËL ! CETTE PÉRIODE EST SOUVENT SYNONYME DE REPAS DE FÊTE, MAIS ATTENTION À CE QUE VOUS MANGEZ ! ZOOM SUR LES ALIMENTS À ÉVITER. DÉCEMBRE EST AUSSI LE MOIS DU CALENDRIER DE L'AVENT. POUR CHANGER DU CHOCOLAT, NOUS VOUS OFFRONS UN CALENDRIER UN PEU DIFFÉRENT ! JOYEUX NOËL À TOUTES LES MAMANS !!

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'essaye 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'essaye 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®
aimer dormir & jouer

#visagedebébé



À QUI VA-T-IL RESSEMBLER ?

BIEN QUE LA GÉNÉTIQUE NE SOIT PAS UNE SCIENCE EXACTE, DES TRAITS DOMINANTS PERMETTENT D'IMAGINER COMMENT SERA LE FUTUR BÉBÉ.

Garçon ou fille ? Quelle couleur de cheveux ? Et les yeux ? La question du sexe trouve habituellement sa réponse vers la 20ème semaine de grossesse avec la deuxième échographie. Malheureusement, il faut attendre quelques mois, voire plus, pour répondre aux autres questions. Comme alternative, on peut utiliser les lois de Mendel qui expliquent comment et selon quelles probabilités les parents transmettent leurs caractéristiques morphologiques et psychologiques à leurs enfants.

DES COMBINAISONS UNIQUES

L'enfant reçoit et s'approprie l'information génétique de ses parents de deux façons distinctes. Dans certains cas (couleur des yeux ou forme des oreilles), si les caractéristiques

des parents sont différentes, l'enfant va prendre l'une des deux et rejeter l'autre. Dans d'autres cas (couleur de la peau ou taille), les caractères des deux parents se mélangent pour aboutir à un « croisement ». Cependant, ce n'est qu'un principe générique. L'évolution de la science génétique a montré que ces mécanismes héréditaires sont bien plus complexes et parfois imprévisibles.

On sait maintenant que l'information transmise par la mère et le père se transmet de manière unique et inimitable à chaque individu, selon une série de combinaisons qui impliquent beaucoup plus de gènes que l'on croyait auparavant. En bref, le même caractère peut apparaître de façon très différente, même entre frères et sœurs. Faire des prédictions basées sur l'apparence physique de la maman et du papa est donc difficile.



#visagedebébé

Une bataille entre les gènes

Le corps humain est composé de milliards de cellules, dans le noyau desquelles est inscrit le patrimoine génétique de chaque individu. Toute l'information est contenue dans 23 paires de chromosomes. Dans chaque paire, un chromosome est hérité de la mère et l'autre du père, à travers l'ovule et le spermatozoïde qui contiennent 23 chromosomes chacun. Sur chaque chromosome sont présentes des milliers d'unités d'information appelées gènes. Qui gagne ? Cela dépend de la partie du corps. Parfois, c'est le caractère « dominant » qui gagne, face au « récessif », d'autres fois, une sorte de collaboration a lieu.

YEUX CLAIRS OU FONCÉS ?

La couleur des yeux est déterminée par la concentration de mélanine présente dans l'iris. Cette quantité est régulée par au moins trois gènes. La couleur foncée étant dominante, si un seul des parents a les yeux clairs, il est fort probable que l'enfant ait des yeux foncés.

Foncé + Foncé = Foncé

Foncé + Clair = Foncé

Clair + Clair = Clair

Mais il n'est pas possible de savoir si les yeux clairs seront bleus ou verts.

OREILLES DÉCOLLÉES

Certains traits physiologiques très marqués comme un menton proéminent, un nez aquilin, des oreilles décollées ou de grandes mains sont des caractéristiques héréditaires dominantes auxquelles on peut difficilement échapper. La bonne nouvelle est que, chez les filles, les lignes ont tendance à s'adoucir.

UNE CHEVELURE ABONDANTE OU PAS ?

La couleur et le type de cheveux sont régis par la compétition entre les caractères dominants (noir et bouclé) et récessifs (blond et lisse). Le pigment est toujours déterminé par la concentration de mélanine, mais, dans le cas des cheveux, les gènes chargés de résoudre le problème sont au moins au nombre de quatre. De plus, comme avec les phénomènes morphologiques tels que la constitution physique, la structure capillaire est également



déterminée, en partie, par un mélange de caractères maternels et paternels.

Si le père et le grand-père paternel ont souffert d'une calvitie précoce, il est probable que leurs enfants aient également ce problème.

CALCULEZ SA TAILLE

En général, la taille et le poids sont le résultat d'une moyenne entre les caractéristiques des deux parents. On peut prévoir la taille finale avec une certaine approximation. Les médecins spécialistes dans la croissance utilisent les formules suivantes :

Pour les garçons:

(Taille du père en cm + Taille de la mère en cm) / 2 + 13

Pour les filles:

(Taille du père en cm + Taille de la mère en cm) / 2 - 13

L'enfant atteint toujours cette stature génétique, à moins que sa croissance ne soit ralentie à cause de facteurs environnementaux (alimentation ou hygiène insuffisantes) ou biologiques (problèmes hormonaux ou anomalies chromosomiques).

EST-CE QU'ON NAÎT INTELLIGENT ?

Les scientifiques s'accordent sur un fait : tous les enfants naissent avec un patrimoine cérébral hérité de leurs parents, mais leur croissance intellectuelle ou psychique est largement conditionnée par

l'environnement dans lequel ils vivent et par les stimuli qu'ils reçoivent. 60 à 80% proviennent de la génétique, mais il s'agit là de calculs difficiles, voire impossibles. Par exemple, si on parle de talent musical, quelle part est prédéterminée du point de vue génétique et quelle part est due au fait qu'un enfant de musiciens vit immergé dans la musique et peut jouer d'un ou de plusieurs instruments depuis tout petit ?

Certaines formes d'intelligence sont plus liées à la génétique que d'autres, comme la capacité de calcul, la faculté cinétique et, dans une moindre mesure, la mémoire. La facilité avec laquelle un enfant apprend le vocabulaire d'une langue ou de plusieurs langues est également prédéterminée génétiquement.

COMMENT CHANGE VOTRE CORPS?

LA GROSSESSE EST UNE PÉRIODE DE GRANDS BOULEVERSEMENTS
PENDANT LAQUELLE L'ORGANISME DE LA MAMAN SE MOBILISE POUR
FAIRE DE LA PLACE AU BÉBÉ.



Tout au long des neuf mois, le corps de la femme subit des changements physiologiques afin de s'adapter à la nouvelle situation et faciliter le développement du fœtus. Ce sont des modifications organiques produites essentiellement par l'action des différentes hormones.

- L'augmentation de la poitrine, du ventre

et des hanches est due à la circulation des hormones destinées à protéger le bébé et à lui faire plus de place pour qu'il puisse se développer. Les ovaires produisent de grandes quantités de progestérone, ce qui fournit l'élasticité et la tonicité aux fibres de l'utérus pour qu'il puisse grandir.

- Au cours de la grossesse, la quantité de sang pompée par le cœur est plus élevée



que la normale, dans le but de transporter l'oxygène au petit ainsi que d'autres nutriments essentiels pour sa croissance. Les parois des veines sont plus élastiques, ce qui fait que le sang circule mieux ; le cœur grossit, alors que son rythme s'accélère, passant de 70 à 80 battements par minute. De même, la composition du sang change : il est plus riche en globules rouges et en plasma, composé d'eau, de minéraux, de glucides, de lipides, d'hormones et de vitamines, qui contribuent au développement du fœtus.

• **Durant cette période, les poumons se dilatent et le thorax s'étend, afin de récupérer une plus grande quantité d'oxygène.** Le volume respiratoire par minute

augmente également et des épisodes de dyspnée peuvent se présenter.

• **Les reins sont eux-aussi soumis à un plus grand effort** : ils doivent éliminer les déchets d'un litre de sang supplémentaire. Ils doivent également bombarder à un rythme accéléré l'eau « extra » présente dans le corps de la mère. De plus, l'utérus appuie sur la vessie, de sorte que le stimulus de la miction est plus fréquent.

• **Dans le squelette, un changement de la colonne (lordose) se produit**, ainsi qu'un assouplissement de la symphyse pubienne, dans le but de faciliter l'accouchement, ce qui fait que beaucoup de mamans ont l'impression de «marcher en canard».

#dansleventre

LE PLACENTA : L'ARBRE DE VIE

PENDANT LES NEUF MOIS DE LA GROSSESSE, ON PEUT VÉRITABLEMENT DIRE QUE LE PLACENTA « DIRIGE LES TRAVAUX » PUISQU'IL PREND SOIN DU FŒTUS, L'AIDE À GRANDIR SAINEMENT ET COMMUNIQUE AVEC LA MAMAN L'INFORMANT, POUR AINSI DIRE, LORSQU'« ELLE SE TROMPE ». SON RÔLE S'ARRÊTE AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT, QUAND IL EST EXPULSÉ PAR L'ORGANISME APRÈS AVOIR FAIT NAÎTRE L'ENFANT.



En latin, placenta signifie « gâteau », c'est d'ailleurs ainsi que les allemands l'appelle puisqu'ils le nomment Mutterkuchen, littéralement, « le gâteau de la mère ». Le placenta nourrit, oxygène et protège l'enfant au cours des neuf mois que dure la grossesse. Si les traditions les plus anciennes voyaient en lui l'arbre de vie, les dernières études scientifiques le considèrent comme le troisième cerveau, l'horloge interne ; son rôle est donc fondamental dans l'évolution de la grossesse. Un organe précieux... mais en même temps jetable puisqu'il est expulsé dès la naissance, sa fonction s'arrêtant à ce moment. Le placenta est alors habituellement détruit avec les autres produits sanguins, considéré comme un « déchet médical » ; la maman ne le voit d'ailleurs même pas. D'autres fois, il est utilisé dans les laboratoires de recherche médicale ou éliminé thermiquement.

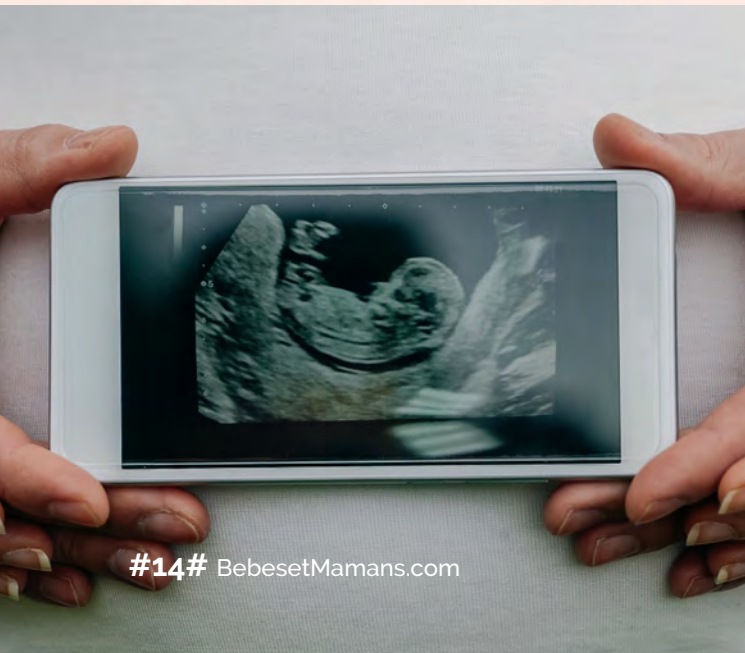
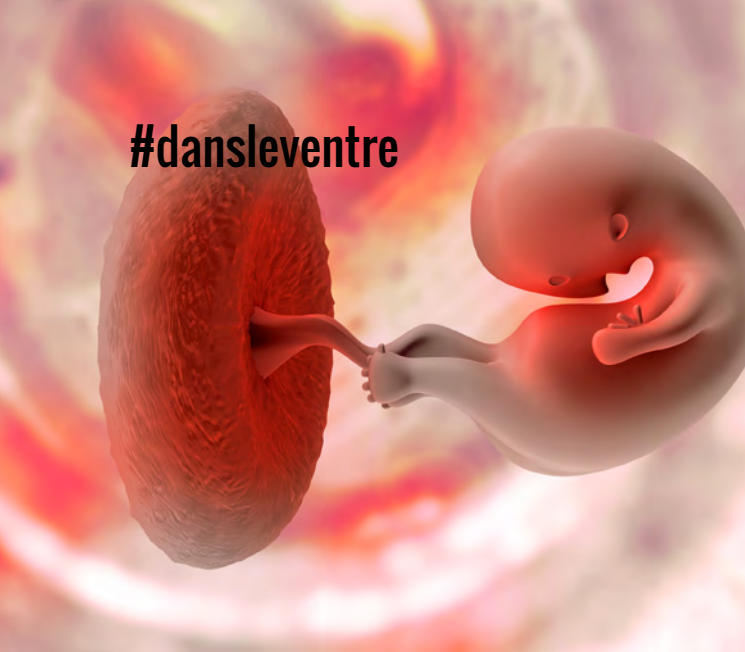
IL PROTÈGE, ALIMENTE ET OXYGÈNE BÉBÉ

Au début de la grossesse, le placenta ne se distingue pas de l'embryon, qui est niché dans l'utérus, maintenu par les villosités choriales.

- **Au bout de trois mois, le placenta prend sa structure définitive pour assurer son rôle d'échange entre la mère et l'enfant.** À partir de ce moment, il va se développer avec le fœtus atteignant, à terme, 20 cm de diamètre et plus d'un demi-kilo. Il a un aspect spongieux, formé d'une multitude de vaisseaux sanguins qui s'introduisent dans la muqueuse utérine.

- **Du côté du fœtus, il forme une sorte de dôme de protection, comme un grand toit.** Il est composé de villosités (dans lesquelles circule le sang du fœtus) qui baignent dans le sang de la mère (amené sous pression au placenta par des artérioles) et qui agissent comme un filtre puisqu'elles ne laissent passer que quelques substances sans que le sang de la maman et celui de son bébé ne se mélangent jamais. C'est un

#dansleventre



peu comme si l'enfant

« prenait racine » dans le corps de sa mère.

• **L'arbre-placenta remplace tous les organes du fœtus, encore immatures** : comme un poumon il transporte l'oxygène respiré par la mère jusqu'au fœtus, comme un cœur il « pompe » le sang dans le cordon ombilical, comme un rein il filtre les substances nocives, comme un estomac il nourrit, etc...

UN ORGANE AUTONOME QUI PREND LUI-MÊME LES DÉCISIONS

Une autre caractéristique du placenta est son « autonomie de décision ».

• **Cela peut paraître étrange, mais le placenta sécrète lui aussi des neuro-hormones**, exactement comme la glande hypophysaire dans le cerveau de la maman ou du bébé ; ses « ordres » font alors préséance sur les autres. Lorsque l'embryon doit par exemple se nicher dans l'utérus, les neuro-hormones placentaires « font taire » (seulement de façon périphérique) le système immunitaire de la mère, afin qu'il ne soit pas considéré comme un corps étranger et qu'il puisse s'implanter en toute tranquillité dans la cavité utérine. Dans les semaines qui suivent, le placenta va doser l'activité pancréatique de l'organisme maternel et réguler l'apport de nutriments de la mère au fœtus. Il met ainsi en circulation des hormones qui obligent le pancréas à produire plus d'insuline, permettant à la maman d'absorber plus rapidement le glucose ; en fin de grossesse, il donne l'ordre inverse pour que le fœtus puisse se développer rapidement : le pancréas produit alors moins d'insuline pour que le glucose reste en circulation et que bébé puisse se nourrir quand il le désire.

• **Les neuro-hormones produites par le placenta ont également une action sur l'humeur et le comportement de la future maman.** Au début de la grossesse, les neuro stéroïdes, aux propriétés anxiolytiques et anti-dépressives, lui permettent d'accepter facilement son nouveau statut ; à l'inverse, lorsque la naissance approche, le placenta prépare maman et bébé au stress du travail de l'accouchement.

C'EST LUI QUI DÉCIDE DU DÉROULEMENT DE L'ACCOUCHEMENT

Le placenta est une sorte d'horloge interne qui



Une précieuse réserve de cellules souches

Le placenta n'a pas encore fini de livrer tous ses secrets et fait encore l'objet de multiples recherches de la part des généticiens du monde entier, notamment quant à son potentiel thérapeutique. On sait en effet que le sang placentaire provenant du cordon ombilical est riche en cellules souches, des cellules hématopoïétiques (capables de former des milliards de globules rouges, globules blancs et plaquettes) et pluripotentes, c'est-à-dire capables de régénérer d'autres tissus en plus du sang. Elles ont en outre le même effet thérapeutique qu'une transplantation de moelle pour les maladies du sang. On les utilise d'ailleurs déjà pour le traitement de certaines maladies métaboliques et on espère, à l'avenir, dans les maladies neurodégénératives comme la sclérose en plaques.

compte les heures, les jours et les mois de la grossesse et est capable d'établir précisément le moment de l'accouchement.

- **Les hormones neuro-placentaires sont également cruciales dans le déclenchement des contractions :** produites en excès, l'accouchement aura lieu prématurément ; en revanche, si elles sont insuffisantes, la grossesse risque de se prolonger.
- **En cas de maladie, le placenta met en place des mécanismes de défense pour combattre toute modification qui pourrait mettre en danger la grossesse,** parfois, il est vrai, avec des effets indésirables. L'exemple le plus classique est celui de la pré-éclampsie, encore appelée toxémie gravidique. Le placenta, qui est le premier à la détecter, sécrète alors beaucoup plus de substances que la normale (on le mesure par une analyse de sang) jusqu'à perturber tout le métabolisme dont la pression artérielle et la

QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS...

PARFOIS, LORSQUE LE BÉBÉ NÉCESSITE DES SOINS SPÉCIFIQUES, LA MAMAN DOIT ATTENDRE AVANT DE POUVOIR LE PRENDRE DANS SES BRAS. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT FAIRE POUR FAVORISER L'ALLAITEMENT DANS DE TELLES SITUATIONS, ET CE QU'IL FAUT SAVOIR DES SERVICES DE NÉONATOLOGIE.



Dès l'annonce de la grossesse, on commence à imaginer le visage de notre bébé (à qui il ressemblera, son premier regard...) et, bien sûr, à penser à la première fois où l'on va pouvoir le prendre dans nos bras. Mais ce moment peut parfois être retardé lorsque des complications surviennent qui obligent à hospitaliser le nouveau-né comme, par exemple, dans le cas d'une naissance prématurée. Dans ces difficiles situations, la

maman a besoin du soutien de sa famille et de plus d'informations sur les services de néonatalogie, afin de savoir comment prendre soin de son bébé.

QU'EN EST-IL DE L'ALLAITEMENT ?

• Une question préoccupe souvent les mamans : comment mettre en place



l'allaitement lorsque l'enfant est admis dans un service de néonatalogie ? Le lait maternel est extrêmement important dans ce genre de situation car c'est le seul à fournir au bébé les défenses nécessaires, immunoglobulines (IgA, IgG, IgM) et antimicrobiens (lactoferrine, interféron, leucocytes). Le lait est un trésor, car il protège le bébé contre les infections présentes dans ces services.

• **Pour que la « montée de lait » se produise, il est nécessaire que le bébé tète.** Par conséquent, chaque fois que vous avez l'occasion d'aller voir votre bébé en néonatalogie, et que l'état de celui-ci le permet, prenez-le, peau contre peau, et approchez-le de votre sein pour lui permettre de téter et de stimuler ainsi la production de colostrum. Le reste du temps, le tire-lait sera votre grand allié (pour favoriser la production de lait, il faut stimuler le sein toutes les trois heures, dix minutes chacun). Ne vous inquiétez pas si vous avez peu ou pas de lait : c'est normal au début de la lactation, lorsque la montée de lait n'a pas encore eu lieu. De plus, le nouveau-né n'ayant pas encore forcément acquis le réflexe de succion-

déglutition, il peut s'avérer nécessaire de le nourrir à l'aide d'une petite sonde. Vous pourrez toujours tirer votre lait avec un tire-lait et l'offrir à votre bébé, ce qui sera bien plus bénéfique pour lui que le lait artificiel.

UNITÉ DE NÉONATOLOGIE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

- **Connaître la réglementation du service.** La plupart des hôpitaux permettent aux parents d'accéder librement au service ; si ce n'est pas le cas, il faudra respecter les horaires indiqués.
- **Le bruit est particulièrement gênant pour un prématuré :** il faut donc parler doucement, à voix basse et faire le moins de bruit possible.
- **Il est très important de se laver les mains avant de toucher le nouveau-né** et éviter de porter des bracelets et/ou montres car ils pourraient blesser sa peau délicate.
- **Lorsque vous êtes avec votre bébé, parlez-lui et demandez aux infirmières de l'installer sur vous** (dans la mesure où il n'y a aucune contre-indication). Vous verrez comme il se tranquilliser et comme sa respiration et les battements de son cœur seront plus posés.

#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.



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

#lecompteàreboursdenoël

Calendrier de l'**A**vent pour future maman

VOUS CONNAISSEZ TRÈS CERTAINEMENT LES CALENDRIERS DE L'AVENT AVEC LEURS PETITES FENÊTRES CACHANT UN CARRÉ DE CHOCOLAT. « BÉBÉS ET MAMANS » VOUS EN PROPOSE UN D'UN GENRE UN PEU DIFFÉRENT. À PARTIR DU 1ER DÉCEMBRE, LISEZ CHAQUE JOUR UN PETIT MOT QUI VOUS AIDERA À PATIENTER DE FAÇON TRÈS LUDIQUE JUSQU'AU JOUR DE LA NAISSANCE.



Jour1

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

Jour2

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



Jour3

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



Jour4

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



Jour5

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



Jour6

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



Jour7

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



Jour8

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

Jour9

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



Jour 10

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

Jour 11

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

Jour 12

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



Jour 13

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



Jour 14

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



Jour 15

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



Jour 16

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



Jour 17

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



Jour 18

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



Jour 19

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



Jour 20

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



Jour 21

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



Jour 22

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



Jour 23

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



Jour 24

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



Jour 25

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

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

#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.



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 !

