

# Bébé Mamans

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

## **MAL DE DOS, CRAMPES...**

Les bons exercices  
pour soulager vos  
douleurs

## **SOS INSOMNIE**

Solutions pour bien  
dormir enceinte

## **VOTRE AMOUR POUR BÉBÉ**

Créer un lien dès  
le début de la  
grossesse

# **ENCEINTE CET ÉTÉ**

Astuces anti-chaueur pour un bel été

# #cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : AVOIR DES ENFANTS, C'EST MIEUX QUAND ON EST JEUNE ?
- 6 ASTUCES ANTI-CHALEUR
- 10 L'INCONTINENCE : COMMENT LA COMBATTRE ?
- 12 DES EXERCICES POUR SOULAGER LES DOULEURS
- 16 JE N'ARRIVE PAS À DORMIR !
- 20 LES BACTÉRIES DU PLACENTA
- 22 MESSAGES D'AMOUR
- 28 PRÉPAREZ LA CHAMBRE DE BÉBÉ
- 34 LE CHIFFRE : 70% DES BÉBÉS QUI NAISSENT AUJOURD'HUI TRAVAILLERONT DEMAIN DANS DES EMPLOIS QUI N'EXISTENT PAS ENCORE

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



[www.facebook.com/bebesetmamans](https://www.facebook.com/bebesetmamans)



# MOI

EN JUILLET, RETROUVEZ DANS VOTRE MAG BÉBÉS  
ET MAMANS DES ASTUCES POUR SOULAGER VOS  
DOULEURS DE GROSSESSE ET POUR PASSER UN BEL  
ÉTÉ SANS SOUFFRIR DE LA CHALEUR ! NOUS VOUS  
DONNONS AUSSI DES CONSEILS POUR TRANSMETTRE  
TOUT VOTRE AMOUR À BÉBÉ DANS VOTRE VENTRE, ET  
POUR PRÉPARER SA CHAMBRE !

OUI



NON

# AVOIR DES ENFANTS : C'EST MIEUX QUAND ON EST JEUNE ?

ON DIT PARFOIS QU'IL VAUT MIEUX DEVENIR MAMAN JEUNE QUE SUR LE TARD. QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

## Oui, parce que...

... La grossesse et l'accouchement sont plus faciles, on a plus de patience et on est plus en forme. J'ai 26 ans, un petit garçon de quatre ans et une petite fille d'un an.

Je ne changerais pas l'âge auquel je les ai eus. Pour moi, c'était parfait !

**Christine**

... Être maman jeune m'a ouvert les yeux, cela m'a appris à me concentrer un peu plus, à penser à mon enfant avant de penser à moi et, surtout, j'ai découvert la puissance de l'amour, ce sentiment fort et merveilleux...

J'ai 20 ans et un magnifique bébé de trois mois. J'ai hâte qu'il commence à se déplacer à quatre pattes, à marcher, à parler : j'ai envie de jouer avec lui, de rire de ses gestes et de ses mots, de savourer toute cette tendresse lorsque je le prends dans mes bras.

**Colette**

... J'apprécie chaque moment. Je suis une jeune maman de 23 ans. J'ai une petite fille de 23 mois et je suis enceinte du deuxième. Dans 20 ans, je serai encore jeune, mes filles seront grandes et je pourrai profiter de la vie avec mon mari. C'est merveilleux de penser qu'il nous reste encore tant d'années.

**Lisette**

## Non parce que...

... Avoir un enfant est une expérience merveilleuse, d'autant plus quand cela vous arrive à 38 ans, comme c'est mon cas. À cet âge, on fait les choses par conviction et avec suffisamment de maturité. Pendant 38 ans, j'ai accumulé de l'amour pour mon fils. N'hésitez pas !

**Anne**

... Je pense que l'âge n'a pas d'importance. J'ai eu mon petit garçon à 37 ans, il en a deux et c'est la plus belle chose qui me soit arrivée dans la vie. Ma grossesse s'est déroulée sans problème. Je me sens comme avant, peut-être un peu plus fatiguée, mais je pense que c'est normal : un enfant en bas âge réclame beaucoup de soins, que la maman soit jeune ou plus âgée. Je penserai peut-être au deuxième l'année prochaine ; cela dépend un peu de mes finances. Ce ne sera pas pour une question d'âge.

**Alice**

... Les choses arrivent toujours en temps voulu. Je suis devenue maman cette année, 3 jours avant de fêter mes 38 ans. Mon plus beau cadeau a été de pouvoir amener mon bébé à la maison ce jour-là. C'est une expérience unique, je ne changerais rien.

**Lucille**

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

#astucesanticoupdechaud

# Astuces anti-chaueur

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR PROFITER DE L'ÉTÉ ET SE SENTIR BIEN, MÊME QUAND LES TEMPÉRATURES MONTENT... SURTOUT SI VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ.





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

## RAFRAÎCHISSEZ-VOUS!

### EN COMBATTANT L'HUMIDITÉ ET EN VOUS HYDRATANT

Rien de mieux qu'un ventilateur ou la climatisation pour combattre la chaleur lorsque l'on se trouve dans un environnement fermé. Attention cependant à utiliser correctement ces dispositifs.

- **Le ventilateur fait circuler l'air, diminuant ainsi la sensation de chaleur, mais il n'abaisse pas la température et l'on transpire tout autant.** Il est donc important de boire beaucoup pour éviter la déshydratation. Veillez également à ne pas le diriger directement sur la personne, notamment lorsqu'elle dort ; il faut au contraire, permettre à l'air de circuler dans la pièce.
- **Lorsqu'il fait vraiment très chaud, l'idéal est l'air conditionné, qui abaisse la température et l'humidité.** Comment en tirer le meilleur parti ? En n'exagérant pas la température : cinq ou six degrés de moins que la température extérieure sont suffisants pour se sentir bien. Un trop grand écart peut exposer à un choc thermique et être très désagréable.
- **Essayez de maintenir la même température dans toute la maison.** Dans la chambre, allumez la climatisation une heure avant d'aller vous coucher pour rafraîchir la pièce puis éteignez et laissez en service celui de la pièce contiguë : vous aurez ainsi une sensation de fraîcheur mais éviterez de sentir le froid directement sur vous.
- **Dans un premier temps, la fonction de déshumidificateur peut être suffisante pour abaisser le niveau d'humidité** et être bien, même avec une température de 27-28°C. Afin d'éviter le risque d'allergie aux acariens de la poussière, nettoyez régulièrement les filtres de votre installation : suivant l'usage, à peu près tous les 15 jours.
- **Enfin, bien s'hydrater** est fondamental en été.

#astucesanticoupdechaud



## BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN RÉCUPÉRER!

### MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES

- **Quand il fait très chaud, il faut manger léger. Évitez les plats trop gras et trop élaborés.** L'idéal, à l'heure du déjeuner, est une bonne salade de pâtes avec du jambon, du fromage et des tomates ou encore du saumon ou du thon au naturel, le tout assaisonné d'huile d'olive. Vous disposerez ainsi de tous les nutriments nécessaires et n'aurez pas de difficultés à digérer, ce qui vous ferait encore plus transpirer. Pour le dîner, prévoyez un poisson ou une viande blanche grillée, accompagnés de crudités. Les soupes de légumes, froides ou tièdes, sont aussi une bonne option.
- **Pour les assaisonnements, préférez le sel marin, plus riche en sodium et autres minéraux que le sel de table ordinaire.** Consommez-le cependant avec modération car le sel favorise la rétention des liquides et augmente la pression artérielle. Le mieux est encore de le remplacer par des herbes aromatiques (basilic, thym, origan, etc...) et des épices. Enfin, utilisez du citron, riche en vitamine C, plutôt que du vinaigre.

### BUVEZ

- **La grossesse est une période où l'on transpire beaucoup.** Les nombreuses hormones en circulation entraînent une légère hausse de la température, que l'organisme combat par une augmentation de la transpiration : c'est un mécanisme de protection naturelle. Cependant, plus on sue, plus on perd de liquides ce qui, de façon excessive, peut entraîner un risque de chute de tension ou de déshydratation. En outre, la perte de liquide s'accompagne d'une perte de sels minéraux précieux, essentiels à la mère et à l'enfant.
- **Pour ne pas manquer de liquides et compenser la perte des minéraux, il convient donc de boire beaucoup d'eau ou autres boissons naturelles :** smoothies de fruits ou de légumes, thé vert froid avec des feuilles de menthe, limonade, jus de pamplemousse et d'ananas, etc... En plus de drainer les liquides, ces boissons ont des propriétés anti-oxydantes, utiles pour protéger la peau lors des expositions au soleil. Consommez en revanche modérément les boissons trop sucrées et évitez complètement l'alcool.



## COMBATTRE LES PETITS TROUBLES DE LA GROSSESSE

### LES CRAMPES

- **Les crampes, notamment dans les mollets, la nuit, sont fréquentes en été ; la raison en est la perte de sels minéraux, en particulier de magnésium, à l'origine des contractions des fibres musculaires.** C'est un phénomène d'autant plus courant pendant la grossesse, que ces sels sont principalement utilisés pour la croissance du bébé. Certes certaines femmes sont plus prédisposées que d'autres (troubles circulatoires), mais globalement, pour éviter les crampes, il est important de ne pas manquer de liquides et de manger des aliments riches en magnésium, comme les fruits secs oléagineux (amandes et noix) ainsi que les légumes secs, les légumes à feuilles vertes, les céréales complètes, le cacao et le chocolat.
- **Que faire si vous avez une crampe ? Dans un premier temps, étirez immédiatement votre jambe, attrapez vos orteils et tirez la pointe du pied vers vous.** Votre partenaire peut vous aider dans ce mouvement. Un massage

du mollet peut s'avérer aussi efficace : grâce au mouvement et à la chaleur produite, le muscle se détend. Dans tous les cas, comme prévention, avant de vous coucher, faites quelques mouvements avec vos pieds.

### LES MALAISES

- **Si vous sentez que vous allez faire un malaise, arrêtez-vous tout de suite.** Parfois, il suffit de s'asseoir et d'effectuer quelques respirations abdominales lentes pour se ré-oxygéner et reprendre son calme. Si la chute de tension est particulièrement forte, allongez-vous, de préférence sur le côté gauche et les jambes surélevées. Vous pouvez aussi boire un peu d'eau sucrée. Pour éviter ce genre de désagréments, surtout pendant les journées les plus chaudes, évitez de rester trop longtemps debout et déplacez-vous lentement, aussi bien lorsque vous marchez que lorsque vous changez de position (de la position couchée à la position assise et de la position assise à la position debout).

#problèmesdegrossesse

# INCONTINENCE: COMMENT LA COMBATTRE

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI COMMENT  
RETRouver LE CONTRÔLE DE VOTRE VESSIE ET  
EN FINIR AVEC CE TROUBLE QUI PEUT S'AVÉRER  
PARTICULIÈREMENT GÊNANT.

L'incontinence urinaire affecte de nombreuses femmes enceintes ou jeunes mamans. On estime que 40 à 50% des femmes enceintes souffrent à un moment ou à un autre de troubles urinaires ; selon certaines recherches, l'incontinence touche 10% des femmes un mois avant la naissance du bébé ; enfin, dans 30% des cas, elle apparaît après la naissance. En général, le problème trouve une solution de façon spontanée dans les trois premiers mois qui suivent l'accouchement.

Pour prévenir ce trouble, ou tout au moins en accélérer la guérison, il suffit souvent de faire quelques exercices de tonification des muscles qui appuient sur l'appareil urinaire et qui servent à contrôler la « fermeture » de l'urètre, le petit canal qui transporte l'urine vers l'extérieur. Nous allons donc voir ici ce qu'est exactement l'incontinence et comment on peut la traiter.

## PENDANT LA GROSSESSE ET AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT

L'incontinence urinaire est un problème spécifiquement féminin.

- **La raison en est, en partie, les changements qui se produisent pendant la grossesse et l'accouchement**, notamment le déplacement et l'augmentation de volume de l'utérus ainsi que les changements hormonaux.
- **D'autre part, le poids du bébé qui appuie sur la vessie et l'ensemble des voies urinaires rend souvent difficile le contrôle de la miction.** Si l'on ajoute à cela l'augmentation de la production d'urine, conséquence directe des changements hormonaux, on comprend facilement qu'il puisse y avoir des difficultés.
- **Enfin, l'accouchement, notamment au moment des poussées, peut entraîner des dommages au niveau des ligaments** (étirements), des muscles et des nerfs du plancher pelvien (qui soutient l'appareil urinaire) favorisant encore l'incontinence.

## PRÉVENTION ET RÉCUPÉRATION

Il est fondamental, pour éviter les « surprises » pendant la grossesse et après l'accouchement, de tonifier les muscles du plancher pelvien afin de les rendre plus forts et plus efficaces au moment de retenir l'urine. Quels exercices peut-on faire ? Pour pouvoir les exercer, il faut avant tout apprendre à identifier et à contracter les bons muscles. Mais cela n'est pas aussi simple qu'il y paraît car cette partie de leur corps est peu familière à nombre de femmes. C'est aussi pourquoi les



sages-femmes insistent tant, lors des cours de préparation à l'accouchement, sur la connaissance du plancher pelvien et sur les exercices à pratiquer pour prévenir l'incontinence. La future maman a également à sa disposition d'autres techniques de tonification, comme le biofeedback, qui permet de prendre conscience de l'activité pelvienne à travers des signaux visuels et auditifs, ou encore la stimulation électrique fonctionnelle.

## COMMENT ÉLIMINER LE PROBLÈME ?

Aujourd'hui, la rééducation permet de guérir dans sept cas sur dix, l'incontinence après accouchement. Cependant, dans les cas les plus graves, lorsque ni ces techniques ni les traitements pharmacologiques ne fonctionnent, on peut en dernier recours envisager une intervention chirurgicale.

- **Enfin, si vous êtes en surpoids, la première chose à faire est de perdre les kilos superflus** qui surchargent considérablement le plancher pelvien et aggravent l'incontinence. Il convient également d'éviter la constipation et le tabac qui, en favorisant la toux, augmente l'effort et le risque d'incontinence.

#nonauxdouleurs



# Des exercices pour soulager les douleurs

SIMPLES MAIS EFFICACES, CES QUELQUES EXERCICES VOUS AIDERONT À SOULAGER LES TENSIONS ACCUMULÉES AU COURS DE LA JOURNÉE.



Un mal de dos qui vous travaille depuis des jours, des crampes qui vous réveillent à l'aube, une sensation de lourdeur dans les jambes en fin de journée : voici quelques-uns des troubles qui peuvent vous gêner au cours de votre grossesse. Généralement dus aux changements physiologiques que subit votre organisme pendant ces neuf mois, vous pouvez les soulager en réalisant quelques exercices très simples.

## POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

À partir du second trimestre de grossesse, il peut arriver à la future maman d'avoir de temps en temps mal au dos. En effet, au fil des mois, le ventre prend du volume et fait pression sur les organes internes, ce qui oblige la colonne vertébrale à constamment se repositionner pour supporter le poids du corps et lui permettre de se maintenir en équilibre. Certains exercices peuvent s'avérer très utiles pour soulager les maux de dos ; il faudra néanmoins les adapter si, avant votre grossesse, vous souffriez déjà de problèmes spécifiques, tels que scoliose ou lombalgies.

- 1. Allongée sur le sol, amenez vos genoux légèrement écartés vers votre poitrine :** inspirez et expirez lentement, en essayant « d'abaisser » le centre de la respiration jusqu'à votre nombril. Vous allez peu à peu sentir que votre colonne vertébrale s'allonge et que votre dos « s'étire », tandis que la courbure excessive des dernières vertèbres s'atténue. Restez dans cette position pendant quelques minutes, puis reposez vos pieds sur le sol.
- 2. Debout, les jambes écartées et légèrement fléchies, amenez votre menton sur votre poitrine et laissez tomber vos bras en avant jusqu'à ce que vous sentiez que votre dos s'étire et se courbe légèrement.** Restez quelques instants ainsi puis commencez à avancer dans cette même position. Vous aurez l'impression de marcher comme un singe, mais l'effet est garanti !
- 3. À genoux, appuyez-vous sur une grosse balle de gymnastique en vous penchant vers l'avant.** Vous pouvez aussi utiliser trois coussins empilés ou une chaise avec un coussin sur le dessus. Posez une joue sur la balle et essayez de détendre votre nuque et vos épaules ; vous pouvez rester ainsi tout le temps que vous le souhaitez. Dans cette position, on ne ressent plus le poids du ventre, le dos est complètement détendu et la colonne vertébrale peut s'étirer, procurant un grand soulagement.

# #nonauxdouleurs



## POUR STIMULER LA CIRCULATION

Au fur et à mesure que la grossesse progresse, la microcirculation peut s'avérer plus difficile. Les modifications physiques (bébé grandit), mais aussi hormonales, entraînent un ralentissement du retour veineux et lymphatique qui provoque à son tour une sensation de lourdeur et de gonflement des extrémités, tant supérieures qu'inférieures. Nous vous proposons ici quelques exercices qui pourront soulager ces douleurs.

**1. Assise ou allongée sur le sol, ouvrez et fermez vos mains l'une après l'autre, comme si vous vouliez dire « au revoir », en forçant un peu le mouvement, mais tout en gardant les poignets bien fermes.** Répétez l'exercice dix fois. Faites de même avec les pieds, en serrant bien les orteils puis en les écartant. Répétez l'exercice dix fois.

**2. Debout, placez une balle de tennis sous la plante de votre pied droit et faites-la rouler en massant soigneusement tous les points, jusqu'à ce que vous sentiez les effets du massage.** Poursuivez encore pendant quelques minutes puis changez de pied. Il est important que vous vous teniez bien droite et que vous répartissiez équitablement votre poids entre le côté gauche et le côté droit du corps. Cet exercice est excellent pour activer la circulation, mais aussi pour

dormir, car la stimulation de la plante du pied équivaut à un massage complet.

**3. Un exercice simple, mais très efficace, consiste à faire chaque jour une demi-heure de marche « consciente » :** il s'agit de marcher lentement, en appuyant bien le pied sur le sol, en commençant par le talon et en continuant avec le reste de la plante du pied jusqu'à la pointe.

## POUR DORMIR

Pendant la grossesse, le rythme du sommeil change en raison des bouleversements hormonaux qui modifient le cycle veille-sommeil et commencent à entraîner la future maman au rythme de l'allaitement et des soins qu'elle devra prodiguer à son bébé ; c'est pour cela qu'elle se réveille souvent à l'aube. Comment remédier à cette « pseudo-insomnie » ? Le premier conseil que l'on donne aux femmes enceintes est de se coucher plus tôt (le sommeil le plus profond est celui des premières heures de la nuit) et de rattraper le sommeil perdu dans la matinée ou en début d'après-midi. Avant de vous coucher, faites un bain de pieds avec de l'eau chaude et du gros sel (riche en minéraux), un excellent moyen pour se détendre et dégon-



fler les pieds enflés. Allongez-vous ensuite sur le sol, un coussin sous la nuque et les jambes en appui sur une chaise, de telle façon que le tronc, les cuisses et les jambes forment un angle de 90 degrés : vous sentirez que vos jambes « se vident » et que votre ventre se détend créant plus d'espace pour l'enfant. L'idéal est ensuite que, allongée sur le côté, votre partenaire vous fasse un massage : c'est le meilleur moyen pour faire venir le sommeil.

## POUR ÉVITER LES CRAMPES

Les crampes sont des contractions musculaires douloureuses affectant principalement les mollets et qui sont dues, d'abord, à un manque de magnésium (substance dont le besoin augmente pendant la grossesse), mais aussi à un mode de vie sédentaire. Voici quelques exercices qui vous aideront à les éviter :

**1. Debout, genou droit fléchi en avant, la jambe gauche est étirée vers l'arrière, le talon au sol jusqu'à ce que vous sentiez que le mollet s'étire.** Basculez le poids de votre corps vers l'avant, sur la jambe droite, sans cambrer le dos. Restez quelques instants dans cette position puis répétez le mouvement avec l'autre jambe, en amenant votre pied gauche vers l'avant et

en étirant le mollet droit.

**2. Dans la même position de départ, répétez l'exercice précédent, mais cette fois en soulevant légèrement le talon de la jambe tendue à l'arrière :** vous remarquerez que le muscle du mollet se détend différemment.

**3. Le troisième exercice correspond un peu à la démarche d'un danseur :** élevez votre jambe droite vers l'avant, pointe du pied tendue tout en levant le bras gauche pour faire contre-poids, tandis que l'autre pied reste posé sur le sol, puis commencez à marcher : avancez en prenant appui sur la pointe de votre pied droit et amenez la jambe gauche vers l'avant en avançant cette fois le bras droit. Puis appuyez le talon droit sur le sol et élevez la pointe du pied gauche. Continuez à marcher ainsi, comme si vous étiez sur des ressorts, en écoutant une musique douce dont vous pourrez suivre le rythme.

**4. Assise sur le sol, le dos contre le mur, les jambes droites légèrement écartées, pointe des pieds dirigée vers les genoux, en maintenant les talons en contact avec le sol.** Restez dans cette position pendant quelques secondes, puis ramenez vos talons vers l'arrière, en tendant les pointes vers l'avant. Relâchez vos muscles un moment puis répétez le mouvement. Faites dix séries : vous sentirez que peu à peu, non seulement vous travaillez les mollets, mais aussi toute la jambe jusqu'à l'aîne, permettant une circulation jusqu'au bassin.

#jeveuxdormir!

# J'EN'ARRIVE PAS À DORMIR !

LA FAUTE À QUI ? AUX HORMONES, AU STRESS ET AUX CHANGEMENTS QUE SUBIT VOTRE CORPS. PENDANT NEUF MOIS, DORMIR EST PLUTÔT COMPLIQUÉ, MAIS RASSUREZ-VOUS, DES TECHNIQUES EXISTENT !

## 0-3 MOIS

### LA FAUTE AUX PROGESTERONES

Cette hormone est essentielle au bon déroulement de la grossesse, mais elle modifie le repos nocturne. Pendant la journée, elle provoque fatigue physique, faiblesse et somnolence qui obligent la future maman à faire la sieste et, quand arrive la nuit, cette dernière n'est pas fatiguée et ne trouve pas le sommeil. En outre, la progestérone provoque des nausées et des vomissements, ainsi qu'une digestion lente et difficile qui ne permettent pas de se détendre une fois au lit. Finalement, l'augmentation du volume de l'utérus accentue le stimulus de la miction et oblige la femme enceinte à se lever souvent.

### SOLUTIONS

- **Maintenez un bon rythme veille-sommeil.** Vous devez vous adapter à la somnolence diurne, vous reposer lorsque vous en ressentez le besoin, mais sans dérégler votre rythme de sommeil-veille.
- **Misez sur un dîner léger.** Pour atténuer les problèmes digestifs, il est important de prendre des repas légers et fréquents, en privilégiant les protéines le soir et en respectant un intervalle de deux ou trois heures entre le dîner et le coucher.
- **La posture antiacide.** Pour lutter contre le reflux gastro-oesophagien, on recommande d'adopter une position semi-allongée, en plaçant des coussins sous le dos.



## 3-6 MOIS

### UN « ÉTAT DE GRÂCE » À LA MARGE DU STRESS

Les troubles du début de grossesse sont terminés et les profonds changements du dernier trimestre sont encore loin. Cependant, le bien-être physique relatif n'annule pas l'impact du stress psychologique : anxiété liée à un examen médical, souci du bien-être du bébé, doutes sur la capacité de faire face aux responsabilités futures. Tous ces facteurs peuvent altérer le sommeil.

### SOLUTIONS

- **Abandonnez les mauvaises pensées.** Au lieu de rester au lit et de vous laisser ronger par l'angoisse,

levez-vous et de faites quelque chose pour vous distraire.

- **Pas d'excitants.** Le café et les boissons contenant de la caféine sont fortement déconseillées, de même que de rester tard devant un ordinateur ou une tablette puisque cela rend l'endormissement difficile.
- **Non aux médicaments, mais oui aux « aides ».** En cas d'insomnie non pathologique, des médicaments spécifiques sont interdits. Cependant, vous pouvez avoir recours à certaines infusions ou produits phytothérapeutiques, tels que ceux contenant du magnésium. Parlez-en à votre médecin.
- **Faites du sport.** La natation, le yoga ou le pilates peuvent aider à s'endormir, mais étant donné que le sport a aussi un effet excitant, mieux vaut éviter de les pratiquer le soir.

#jeveuxdormir!



## Oui à la phytothérapie, mais avec prudence

Les produits de phytothérapie, c'est-à-dire les substances médicinales extraites de plantes, doivent être consommés avec le plus grand soin et toujours sous le contrôle d'un spécialiste, surtout pendant la grossesse. Il faut particulièrement les éviter au premier trimestre, lorsque les organes de l'enfant sont en pleine formation. Les produits contre l'insomnie sont la mélisse, l'aubépine, la camomille, la passiflore, le tilleul et la valériane.

**TILLEUL** : Laisser infuser 10 minutes les fleurs de tilleul, 1 ou 2 grammes par tasse. Vous pouvez boire quelques tasses avant d'aller vous coucher.

**CAMOMILLE** : 5 ou 10 fleurs (ou 1 ou 2 sachets) dans 400 cL d'eau bouillante pendant 20 minutes.

**MELISSE** : 1 comprimé d'extrait sec de 300 mg. À éviter en cas de troubles de la thyroïde.

**PASSIFLORE** : 200 mg d'extrait sec.

**VALÉRIANE** : 1 ou 2 comprimés de 150 mg d'extrait sec.

Toutes les plantes sont riches en potassium, ce qui favorise le retour veineux et soulage la fatigue des jambes. Le gingembre semble être la seule substance sans danger pour améliorer la digestion et lutter contre les nausées : 300 mg d'extrait sec avant les repas.

## 6-9 MOIS

### VOUS TOUCHEZ AU BUT

Après la « trêve » du deuxième trimestre, les problèmes nocturnes réapparaissent. La compression de l'utérus sur l'estomac aggrave les reflux, surtout pendant la nuit, lorsque la position horizontale favorise les remontées des acides gastriques. L'augmentation du volume de l'utérus et la compression de la vessie renouvellent les inconvénients du pipi nocturne. Le gonflement, les fourmillements et les crampes dans les extrémités empêchent également le sommeil. Aux troubles de la maman s'ajoutent les mouvements de l'enfant qui, la nuit, est généralement agité et donne des coups.

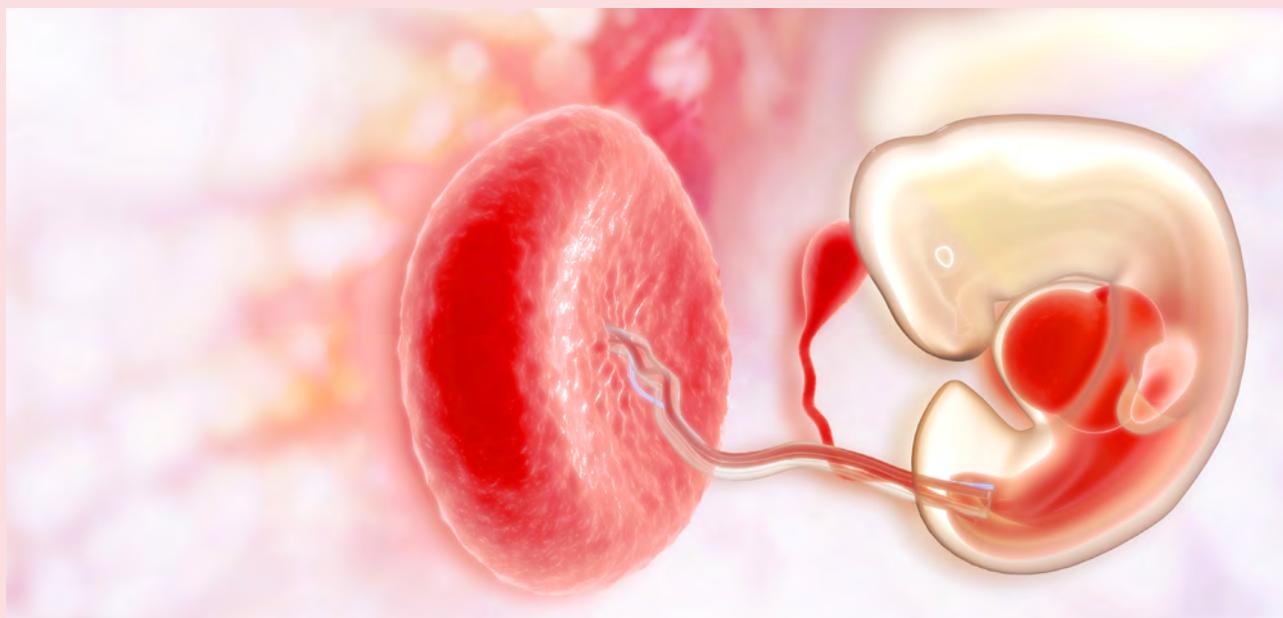
### SOLUTIONS

- **Trouvez la bonne position.** Pour éviter la compression de la veine cave inférieure, il est préférable de dormir d'un côté (du côté gauche, c'est encore mieux) que de rester sur le dos. Mettez un coussin entre vos jambes, ce qui vous permet également de soulager la sensation de lourdeur et le risque de crampes.
- **Non à la chaleur.** La progestérone dilate les vaisseaux et les capillaires, entraînant une augmentation de la température basale. Pensez à utiliser un ventilateur ou la climatisation.
- **Ne buvez pas trop de liquides à l'approche du sommeil** afin de réduire les réveils dus à la nécessité de vider la vessie.



# LES BACTÉRIES DU PLACENTA

LE PLACENTA, ORGANE QUI NOURRIT LE BÉBÉ DANS L'UTÉRUS, POSSÈDE DES BACTÉRIES QUI LUI SONT PROPRES ET QUI INFLUENT SUR LE DÉROULEMENT DE LA GROSSESSE.

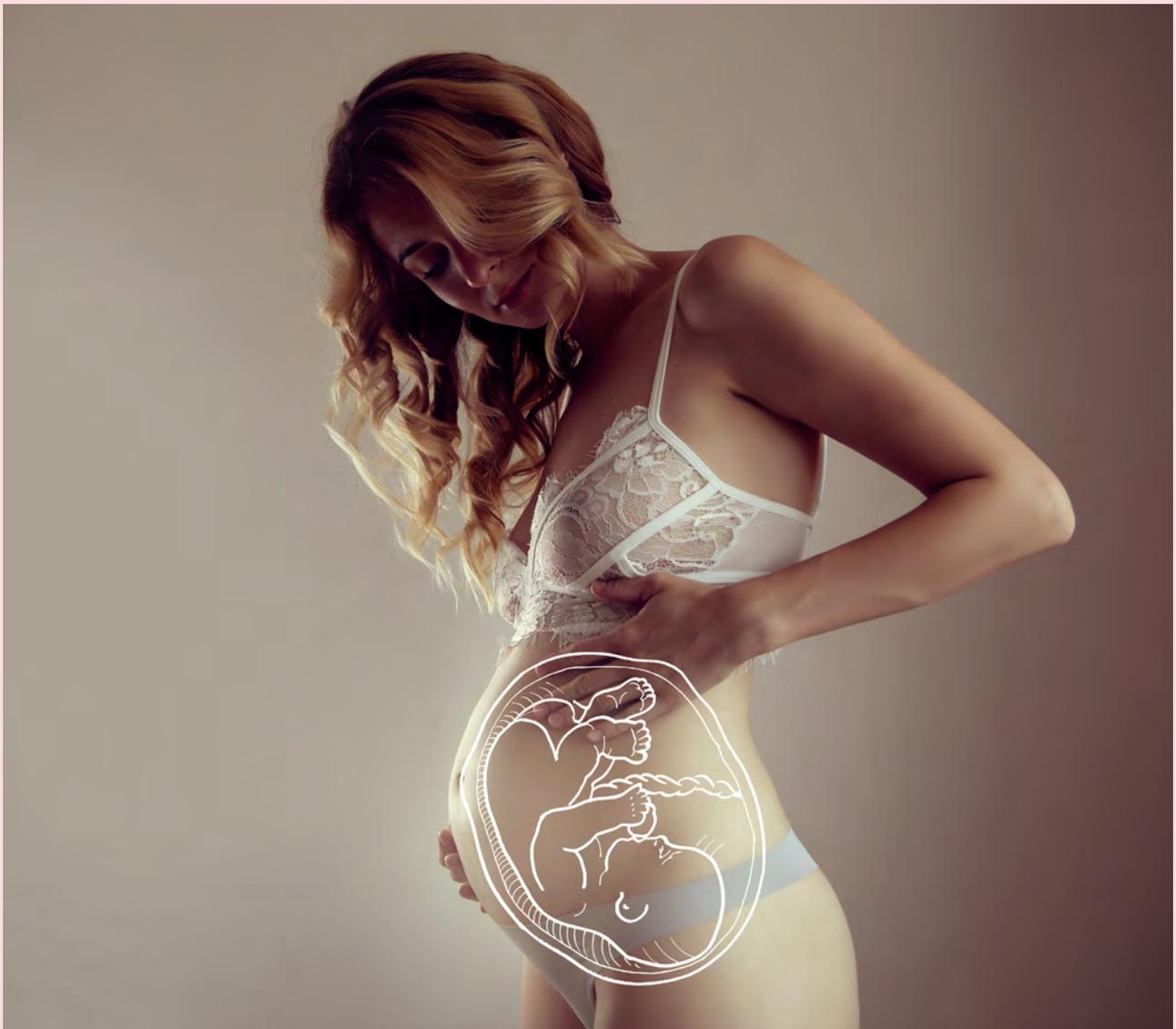


Une étude récente menée par le Baylor College of Medicine à Houston (Etats-Unis), a fait voler en éclats le schéma de pensée selon lequel le placenta est un organe stérile (ne contenant pas de micro-organismes), dont la mission est uniquement de fournir de l'oxygène et de la nourriture au fœtus, provenant de la mère par l'intermédiaire du cordon ombilical. Les scientifiques de ce centre ont constaté que cet organe contient une communauté bactérienne similaire à celle présente dans la bouche et peut influencer le développement de la grossesse et la future santé du bébé.

## SANTÉ BUCCALE ET ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ

Dans cette étude ont été analysés des échantillons de tissus placentaires de 320 femmes juste après l'accouchement. Les scientifiques ont extrait l'ADN à partir des tissus et l'ont séquencé, ce qui leur a permis de trouver plus de 300 types différents de bactéries. La somme de tous ces types de bactéries représente 10% du poids total du placenta, pourcentage similaire à celui des bactéries présentes dans l'œil.

• Selon les experts, les bactéries présentes dans le placenta sont plus semblables à cel-



**Les trouvées dans la bouche d'un adulte que celles présentes dans le vagin**, les intestins ou toute autre partie du corps. Il semble que les bactéries pourraient se déplacer de la bouche vers le placenta à travers le sang, peut-être pendant le brossage des dents.

• **Les chercheurs ont également découvert que les placentas de nouveau-nés prématurés ont une population de bactéries différente de celles des nourrissons nés à terme.** Cette conclusion est cohérente avec d'autres études antérieures qui ont montré que les femmes ayant des gencives sensibles ou d'autres maladies bucco-dentaires ont un risque plus élevé d'accouchement prématuré. Du fait que

les bactéries qui peuplent le placenta viennent principalement de celles vivant dans la bouche de la mère, il est essentiel d'avoir une bonne santé bucco-dentaire avant et pendant la grossesse afin de prévenir le risque d'accouchement prématuré.

• **En outre, sur la base de ces études, on peut considérer que l'utilisation d'antibiotiques peut altérer la population de bactéries placentaires.** Ces bactéries sont importantes pour le développement normal de la grossesse, et sont celles auxquelles le fœtus est exposé avant sa naissance. Elles formeront la base bactérienne à partir de laquelle se formera la flore intestinale que le bébé aura à sa naissance.

#9moisd'amour

# MESSAGES D'AMOUR

NUL BESOIN D'ATTENDRE NEUF MOIS POUR TRANSMETTRE VOTRE AMOUR À VOTRE ENFANT ET CRÉER UN LIEN AVEC LUI. VOICI DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER À COMMUNIQUER AVEC VOTRE PETIT DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE.

# VISUALISATION, une place dans votre cœur

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La visualisation consiste à projeter des images mentales que la future maman crée dans un état de relaxation profonde. Grâce à cette technique, la femme apprend à appréhender progressivement les canaux émotionnels et psychiques qui lui sont utiles, et surtout qui lui seront utiles après l'accouchement, afin d'être à l'écoute de son bébé. Imaginez votre enfant dès le début de la grossesse, représentez-vous le enveloppé dans un faisceau de lumière représentant l'amour que vous lui portez. Ceci aidera votre bébé à se sentir accueilli et protégé et vous permettra de vivre sa naissance de manière plus consciente.

## COMMENT FAIRE ?

Normalement, dans un premier temps, vous êtes guidée dans vos représentations mentales. Un expert vous aide à vous détendre, puis vous suggère les images mentales sur lesquelles vous aurez à vous concentrer. Une fois assimilée cette technique, il vous sera possible d'effectuer ces exercices à votre domicile avec l'aide d'un enregistrement. Nous vous expliquons deux d'entre eux.

## LE NID DE LUMIÈRE

Dans un endroit calme, asseyez-vous sur le sol, les jambes croisées ou bien sur une chaise, le dos droit et le corps détendu. Respirez plusieurs inspirations et expirations en laissant votre poitrine tomber librement, sans retenue. Lorsque vous inspirez, répétez-vous mentalement : « Du

plus profond de moi » et « Je me calme et je me détends » lorsque vous expirez longuement. Plongez dans votre for intérieur et essayez de sentir votre corps se détendre.

• **Ensuite, imaginez un faisceau de lumière à l'intérieur de votre corps qui se dirige vers votre utérus.** Imaginez que vous voyez votre bébé, avec ses bras, ses mains, ses jambes... Entourez-le de cette belle lumière, comme un nid qui le caresse et le protège. Imaginez vos mains berçant doucement ce nid de lumière, fait de l'amour que vous lui portez. C'est au tour de son petit cœur de s'illuminer maintenant ! Soyez attentive aux signaux qu'il vous envoie et attendez sa réponse... et sentez son amour qui vous répond et vient à vous. Respirez profondément et, quand vous vous sentez prête, ouvrez les yeux.

## L'ENFANT DE LA PAIX

Ensuite, posez vos mains sur votre ventre, paumes vers le bas et les doigts entrelacés. Imaginez que vous dirigez un faisceau de lumière vers votre utérus et que celui-ci illumine votre enfant. Observez comment réagit votre bébé !

• **S'il est éveillé, vous pouvez le caresser tendrement, en lui expliquant que vous êtes sur le point de vivre une fantastique expérience ensemble.** Déplacez le faisceau de lumière et imaginez que vous créez deux bulles transparentes, l'une à côté de vous et l'autre autour de votre bébé. Répétez à haute voix et puis plus bas à chaque fois : « Paix et harmonie ». Lentement, votre bulle et celle de votre bébé ne font plus qu'une dans la lumière. Revenez doucement à la réalité et déplacez-vous lentement.

## #9mois d'amour

### QU'EST CE QUE C'EST ?

Pour le bébé, la voix de sa maman est sans doute le stimulus le plus intense. Chaque fois que maman parle, ses cordes vocales vibrent, propagent des vagues sonores qui sont absorbées par les tissus et les organes et atteignent l'utérus. Bébé reconnaît votre voix grâce aux sons, aux intonations et surtout, à vos émotions. Parler à votre bébé est le moyen le plus simple et efficace de communiquer avec lui.

### COMMENT FAIT-ON ?

Vous pouvez parler à votre enfant dès le premier trimestre de la grossesse. Bien que son système auditif ne soit pas complet avant le deuxième trimestre, votre bébé peut quand même ressentir vos émotions. Ainsi, le fait de parler devient un moyen d'affirmer sa présence et de lui faire sentir que vous l'aimez depuis le premier moment où vous avez appris qu'il était en vous.

## PARLEZ à votre bébé

### UTILISEZ DES PHRASES À VOUS

Quand vous communiquez avec bébé, soyez spontanée, douce et tendre. Expliquez à votre bébé ce que vous faites ou les émotions que vous ressentez. Votre voix est douce et chaude et dans le même temps, vous posez vos mains sur votre ventre. Si vous êtes en colère ou inquiète, apaisez bébé en lui parlant doucement, et dites-lui qu'il n'y est pour rien et que vous l'aimez toujours.

### CRÉEZ UNE ROUTINE

Fixez ces « échanges » comme des rendez-vous. Consacrez-lui quelques minutes après un repas car un niveau élevé de sucre dans le sang de la maman, et donc dans celui du fœtus, fait que le bébé est plus actif et réactif à ces stimuli.

### LAISSEZ-LE ÉCOUTER SON PAPA

Dès le troisième trimestre, il est important que bébé apprenne à distinguer la voix de son papa. Demandez-lui de caresser votre ventre en cercles, du bas de l'abdomen jusqu'au nombril afin de caresser tout le corps de bébé, tout en lui parlant. Certains papas se sentent intimidés ou gênés, ne les forcez pas. Laissez-leur le temps, ils oublieront cette « peur » et parleront à leur bébé.



## QU'EST CE QUE C'EST ?

Le rebirthing (qui signifie « re-naissance ») est une technique de relaxation profonde conçue aux États-Unis dans les années 70. Elle est basée sur un type particulier de respiration sans interruption et toujours en inspirant et en expirant par la même voie. Ainsi, une réaction biochimique s'initie, qui active certains neurotransmetteurs impliqués dans les mécanismes de régulation de l'anxiété et du stress qui agissent au niveau psychique et libèrent des émotions associées à la mémoire. Pendant la grossesse, on utilise une version plus « douce » de cette technique.

## COMMENT FAIT-ON ?

Avec l'aide d'un thérapeute, la maman apprend à trouver le rythme adéquat de sa respiration. En général, au bout de quatre ou cinq séances, elle peut le faire seule. Après avoir terminé les exercices, le thérapeute l'aide à comprendre ses émotions négatives, en particulier celles qui émergent au cours de cette rencontre. Nous vous détaillons un exercice simple que vous pouvez essayer de réaliser à la maison.

# REBIRTHING, un souffle de bien-être



## DES PAROLES D'AFFECTION

Allongez-vous dans un endroit calme et dans une position confortable. Commencez à inspirer et expirer par le nez, sans interruption. Mettez vos mains sur votre ventre et visualisez votre enfant. Répétez des phrases d'amour et de bienvenue qui lui sont adressées. Vous pouvez effectuer cet exercice dès le premier mois de grossesse. Une session de 15 minutes, une fois par semaine, est suffisante.

## #9moisd'amour

### QU'EST CE QUE C'EST ?

Se préparer à l'accouchement en étant immergée dans l'eau aide à être en phase avec le bébé qui, lui aussi, flotte dans le liquide amniotique. La lenteur des mouvements qu'impose le milieu aquatique et la possibilité de flotter permettent d'éliminer toutes les tensions accumulées et favorisent la relaxation et la concentration. L'eau devient un dénominateur commun entre la future maman et son bébé à naître et sert à établir un contact plus profond, aidant la femme à se préparer physiquement et à devenir mère.

### COMMENT FAIT-ON ?

Si votre gynécologue ne vous a pas dit le contraire, vous pouvez, durant le premier trimestre, prendre un bain à la bonne température. Posez vos mains sur votre ventre, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre enfant qui reçoit la caresse de cette eau chaude qui vous enveloppe.

• Si vous allez à la piscine avec votre partenaire, demandez-lui de vous tenir pendant que vous flottez sur le dos. Éliminez toutes les tensions corporelles accumulées et laissez l'eau vous bercer doucement, tout en essayant de respirer lentement et de visualiser votre bébé.

**DANS L'EAU, comme un câlin**

**Bebes et Mamans.com**  

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

**CLIQUEZ ICI !**



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

#l'arrivéedebébé

# PRÉPAREZ

COMMENT ORGANISER L'ESPACE DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ ? QUELS MEUBLES CHOISIR ? COMMENT LA DÉCORER ? VOICI QUELQUES CONSEILS POUR CRÉER UN ESPACE AGRÉABLE, SÛR, CONFORTABLE ET PENSÉ POUR L'ENFANT.

# SA CHAMBRE

# #l'arrivéedebébé



La chambre d'un enfant doit répondre à deux besoins fondamentaux : dormir et avoir un espace pour jouer et où stocker ses jouets. Par conséquent, pour organiser l'espace de manière idéale pour l'enfant, cinq facteurs de base doivent être pris en compte : l'espace, les matériaux, les couleurs, la forme du mobilier et le temps d'utilisation.

## ESPACE

Si vous n'avez qu'un enfant, en tenant compte du fait qu'il va grandir et de ses futures exigences, l'idéal est que la chambre soit spacieuse, environ 12 à 14 mètres carrés et qu'elle dispose d'une surface suffisante dédiée aux jeux. Pour cette raison, il est préférable de placer le

berceau ou le lit de l'enfant dans un angle et de placer une étagère ou une armoire sur le mur opposé. L'espace créé pour l'enfant doit être lié au reste de la maison car une chambre trop différente pourrait devenir à ses yeux une coquille de protection, un endroit où se cacher lorsqu'il a peur, alors que son vrai refuge devrait être la famille et, par conséquent, toute la maison.

## ÉCLAIRAGE

• Il est préférable de choisir une pièce qui donne sur l'extérieur pour que bébé puisse profiter au maximum de la lumière naturelle. La nuit ou durant les périodes où il y a peu de lumière, il est préférable d'opter pour une lumière indirecte qui se projette vers le haut et qui

tombe avec la même intensité sur tous les objets de la pièce.

- Vous pouvez utiliser des appliques murales ou une lampe, que vous poserez sur la partie la plus élevée d'une étagère, où l'enfant ne pourra pas l'atteindre.
- Faites très attention à ce que les câbles électriques ne soient pas à la portée de l'enfant et protégez les prises avec des caches prises.
- Vous pouvez ajouter des variateurs de lumière aux lampes et aux interrupteurs muraux.

## MATÉRIAUX

Si vous voulez rénover toute la maison, mieux vaut utiliser des matériaux naturels et des peintures non toxiques dans toutes les pièces, et pas seulement dans la chambre de



l'enfant. Si les travaux de rénovation ne concernent que sa chambre, il est conseillé de les faire deux mois avant la naissance. Il existe des peintures spéciales pour les chambres d'enfants, proposées dans de nombreuses couleurs. Une bonne option consiste à utiliser des peintures écologiques, fabriquées avec des matériaux naturels et exempts de produits chimiques.

## SOL

- Pour le sol, vous pouvez parfaitement utiliser un parquet synthétique. C'est un matériau agréable et idéal lorsque bébé commence à marcher à quatre pattes ou lors de ses premiers pas.
- Le carrelage ou le linoléum sont également adaptés. Pour plus de

sécurité, vous pouvez mettre dans la zone de jeux un tapis en mousse, doux et souple, qui ajoutera une touche de couleur à la pièce.

- En ce qui concerne la moquette, mieux vaut l'éviter car même si vous la nettoyez tous les jours, c'est un véritable réceptacle pour les microbes et les acariens. Et côté tapis, il est préférable de les choisir lavables.

## COULEURS

- S'il s'agit d'une chambre de bébé, les murs de la pièce doivent de préférence être peints dans des tons neutres et pastels, qui transmettent la sérénité. En revanche, s'il s'agit d'une chambre d'enfant un peu plus âgé, les couleurs vives seront plus attrayantes et plus amu-

santes (bleu, orange, vert, etc...).

- Les objets et meubles utilisés par l'enfant, tels que le lit, les jouets ou les étagères de rangement, peuvent être, au contraire, de couleurs plus prononcées. Par exemple, les portes supérieures de l'armoire peuvent être d'une couleur différente des portes inférieures, etc. Cela fournira à l'enfant différents stimuli visuels. N'ayez pas peur d'exagérer sur les couleurs, même en ce qui concerne les autres éléments de la pièce.
- Les rideaux ne doivent pas être trop différents de ceux du reste de la maison, afin de ne pas éloigner l'enfant du contexte familial. Pour des raisons de sécurité, ils ne doivent pas toucher le sol et doivent être posés de sorte que l'enfant ne puisse pas s'y accrocher trop facilement.

# #l'arrivéedebébé



## Comment choisir le lit de bébé ?

- **LE LIT** doit avoir une hauteur minimum de 60 cm, calculée à partir du point utilisé par l'enfant pour s'appuyer et se mettre debout.
- **LE FOND** doit être rigide et plat pour soutenir le corps de l'enfant. Le sommier doit être ferme. Certains lits ont un matelas réglable à différentes hauteurs selon l'âge de bébé.
- **LES BARREAUX** doivent être séparés d'une distance comprise entre 4,5 et 6,5 centimètres. De plus, ils doivent être solides et bien fixés au lit. S'il s'agit d'une barrière amovible, elle doit être munie d'un mécanisme de sécurité qui empêche l'enfant de l'enlever.
- **LES BORDS** doivent être arrondis pour éviter que l'enfant ne se blesse à la tête.
- **LE MATELAS** doit parfaitement correspondre au cadre de lit (l'espace entre le matelas et les barreaux ne doit pas dépasser deux doigts). Il doit être fabriqué avec des matériaux hypoallergéniques et respirants et avoir une housse amovible qui pourra être facilement lavée.
- **L'OREILLER** doit être très bas (2-4 centimètres) et avoir des canaux d'aération qui permettent à l'enfant de respirer. Dans tous les cas, il est déconseillé d'utiliser des oreillers avant deux ans.

- Les vinyles et autocollants de designs et de couleurs différentes, à coller aux murs, donnent de la personnalité et une touche plus enfantine à une chambre d'enfant. Ces éléments décoratifs sont très faciles à poser car ils peuvent être collés et enlevés quand vous le souhaitez et peuvent être facilement nettoyés avec un chiffon humide.

## MEUBLES

Les meubles, en plus d'être beaux, doivent être fonctionnels et sûrs.

- **Il est important que les angles et les bords** ne soient pas dangereux pour l'enfant qui marche à quatre pattes.

- **Leur emplacement, selon certains critères, doit permettre d'éviter que les angles ne ressortent** et qu'ils soient dangereux si l'enfant tombe dessus. Si le meuble longe tout le mur, les bords dangereux sont supprimés.

- **En ce qui concerne le lit**, des protections en tissu ou en plastique protègent les angles saillants.

## COMMENT DISPOSER LES MEUBLES

Si la pièce a des fenêtres ou un balcon, l'idéal est que, de son lit, l'enfant puisse voir l'extérieur, quel que soit le panorama offert. La meilleure position est celle où la tête est dirigée vers le nord et les pieds vers le sud. Le lit d'enfant doit être placé à l'écart des rideaux, des stores, des câbles ou des fils de lampe, en raison du risque d'étranglement.

- **Choisissez le lit avec soin** (voir encadré « Comment choisir le lit de bébé ? »).

- **Il est important de prévoir des dispositifs pour bloquer les tiroirs de la commode.** Lorsque l'enfant commence à se déplacer dans la pièce,



il pourrait se coincer les doigts.

- **Il existe aussi des poubelles** très pratiques pour jeter les couches sales et qui évitent les odeurs.

## TEMPS D'UTILISATION

Lors de la préparation de la chambre de votre enfant, pensez qu'après quelques années vous devrez nécessairement changer le lit à barreaux pour un lit plus grand et que votre enfant aura besoin de meubles supplémentaires, ainsi que d'une utilisation différente de l'espace.

- **De 2 à 6 ans, le jeu a une importance fondamentale.** L'enfant a besoin d'une plus grande armoire pour ranger ses vêtements et ses effets personnels, ainsi que d'une petite chaise et d'une petite table pour les moments les plus calmes.

- **De 6 à 14 ans, l'enfant a besoin d'un bureau pour étudier et éventuellement d'un espace pour ses loisirs** (écouter de la musique, jouer d'un instrument ou peindre). Les meubles doivent accompagner la croissance de l'enfant et doivent s'adapter à ses différents besoins.



**70%**

**DES BÉBÉS  
QUI NAISSENT  
AUJOURD'HUI  
TRAVAILLERONT  
DEMAIN DANS  
DES EMPLOIS  
QUI N'EXISTENT  
PAS ENCORE**

Expert en simplicité, designer de prothèses 3D ou encore télé-chirurgien : voilà quelques-unes des professions auxquelles nous n'aurions jamais pensé et qui seront pourtant, dans quelques années, une réalité. L'avancée inexorable de la technologie nous laisse entrevoir de nouveaux profils professionnels rendant indispensables de nouveaux modèles de formations. Selon Abel Linares, chef d'entreprise : « Sept enfants sur dix qui entrent aujourd'hui à l'école maternelle exerceront, à l'âge adulte, un travail qui n'existe pas encore ». Il considère, avec d'autres experts, qu'il est indispensable d'analyser et de proposer un nouveau modèle éducatif visant à former des professionnels ayant des connaissances, des aptitudes

et des attitudes spécifiques pour les nouveaux emplois qui seront exigés dans le secteur numérique. Il faut pour cela que nous changions notre façon de penser et consacrons des ressources à la réorganisation de notre système éducatif en facilitant la transition vers l'apprentissage numérique pour préparer, aujourd'hui, nos enfants au numérique de demain. Le monde sera totalement interconnecté et les entreprises, quel que soit leur secteur d'activité, faisant partie intégrante de ce système, auront besoin de profils professionnels différents de ceux dont elles disposent aujourd'hui. Sommes-nous en train de préparer nos enfants aux besoins professionnels de demain ? Utilisons-nous les bons outils ? L'avenir nous le dira...

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 !

