

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

ASTUCES ANTICHALEUR

Comment surmonter
l'été enceinte

JE VEUX DORMIR!

Solutions contre
l'insomnie

NATATION ENCEINTE

Le sport qui a tout
bon !

ALIMENTATION ET GROSSESSE

Ces aliments d'été qui vont vous faire du bien

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : DES VACANCES SANS ENFANT
- 6 ASTUCES ANTI-CHALEUR
- 10 SAGE-FEMME : QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS...
- 12 JE N'ARRIVE PAS À DORMIR !
- 16 NAGER AVEC UN VENTRE ROND
- 20 GYNÉCOLOGUE : LES BACTÉRIES DU PLACENTA
- 22 QUEL RÉGIME ALIMENTAIRE POUR AFFRONTER LA CHALEUR ?
- 28 MESSAGES D'AMOUR





MOI

CHÈRES FUTURES MAMANS, C'EST ENFIN L'ÉTÉ !
RETROUVEZ DANS VOTRE MAG DES ASTUCES POUR MIEUX
SUPPORTER LA CHALEUR ENCEINTE ET DES RECETTES QUI
VONT VOUS RAFRAÎCHIR ! NAGER AVEC VOTRE VENTRE
ROND : DÉCOUVREZ POURQUOI C'EST SI BON ! RETROUVEZ
DES CONSEILS SI VOUS SOUFFREZ D'INSOMNIE DE
GROSSESSE, ET ENFIN, DÉCOUVREZ COMMENT DÉCLARER
VOTRE AMOUR À VOTRE BÉBÉ DÈS MAINTENANT !

OUI



NON

DES VACANCES SANS ENFANT

MAINTENANT QUE VOTRE ENFANT EST UN PEU PLUS GRAND, VOUS VOUS DITES QUE VOUS POURRIEZ PEUT-ÊTRE PARTIR QUELQUES JOURS EN AMOUREUX... OU, AU CONTRAIRE, VOUS NE CONCEVEZ PAS LES VACANCES SANS VOS ENFANTS ! NOS MAMANS NOUS DONNENT LEUR AVIS.

Oui, parce que...

... J'apprécie d'être seule parfois avec mon compagnon. Mais jusqu'à présent, nous ne sommes pas partis plus d'un week-end sans les enfants. J'adore passer du temps avec eux.

Angèle

... Je pense qu'il est bon de partir de temps en temps sans ses enfants. Mais bien sûr, il faut pouvoir les laisser avec des personnes de confiance, comme les grands-parents, par exemple. Cela vous permet de vous reposer et les enfants apprennent à être un peu plus autonomes.

Eva

... On a tous besoin de se reposer et de se distraire du quotidien. On peut partager beaucoup de choses avec ses enfants, mais une escapade en couple est, de temps en temps, indispensable.

Geneviève

... Je pense que c'est indispensable. En plus, moi, je sors une fois par semaine avec mes amis. Il faut absolument se réserver un espace personnel pour se sentir complète et réalisée dans sa vie.

Océane.

Non parce que...

... Les vacances, c'est le moment idéal pour être avec ses enfants. D'ailleurs, pourquoi en avoir si c'est ensuite pour faire des plans tout seul ?

Melyssa

... Je ne conçois pas la vie sans mes enfants. J'ai un fils de 24 ans, une fille de 11 et une autre petite de 2 ans, et je ne les ai jamais laissés pour partir en vacances de mon côté. Ils sont toujours avec moi, quel que soit l'endroit où nous partons.

Alice

... Je n'envisage pas une seconde de partir en vacances sans ma fille. D'ailleurs, je ne serais pas capable de déconnecter et de me détendre totalement. Nous partons toujours ensemble.

Isabelle

... Je ne vois pas pourquoi les enfants ne profiteraient pas des mêmes vacances que nous. Il est normal qu'ils aient envie d'être avec papa et maman, nous sommes les personnes de qui ils sont les plus proches.

Cristiane

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.


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).

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.

#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.




#fairedusportenceinte

NAGER AVEC UN VENTRE ROND

LA NATATION EST L'UN DES SPORTS LES PLUS COMPLETS QUI SOIT CAR, EN PLUS DE TONIFIER, IL DÉTEND. PENDANT LA GROSSESSE CEPENDANT, IL FAUT BIEN CHOISIR SON STYLE DE NAGE POUR NE PAS CHARGER EXCESSIVEMENT LE DOS. VOICI QUELQUES CONSEILS.





Rien de tel que quelques exercices dans l'eau pour se sentir plus légère et détendue, d'autant plus pendant la grossesse ! D'abord parce qu'il n'y a aucun risque de tomber et de se blesser, les mouvements, même brusques sont atténués par l'eau, le ventre pesant moins, le dos et les jambes s'en trouvent soulagés ; enfin, la température de l'eau procure un effet revitalisant et l'action vasoconstrictrice du froid associée à la pression hydrostatique (plus élevée en haut qu'en bas) stimule la circulation veineuse et lymphatique. Il ne faut donc pas hésiter, quand on est enceinte, à pratiquer quelques mouvements dans l'eau. Mais est-il aussi possible de nager ?

QUEL STYLE CHOISIR ?

Il est tout à fait possible de nager lorsque l'on est enceinte, à condition de prendre quelques précautions. En effet, quel que soit le style pratiqué, on a toujours tendance, lorsque l'on nage, à cambrer le dos, une posture que la grossesse entraîne déjà naturellement du fait du poids du ventre, et qu'il convient de ne pas accentuer. L'activité sportive doit au contraire aider à détendre les muscles et à corriger la lordose, c'est-à-dire la courbure excessive du dos, afin de prévenir et d'alléger les douleurs qui y sont liées.

- **Le dos crawlé** : C'est une nage simple et très relaxante car elle ne nécessite pas de respirer sous l'eau. Vous pouvez la pratiquer de façon classique (un bras après l'autre) ou en double (les deux bras en même temps). Variante : pour que l'exercice ne soit pas trop fatigant et que le dos ne se cambre pas trop, vous pouvez, au bout de quelques longueurs, placer une frite en mousse sous votre nuque et poursuivre en gardant les bras le long du corps ; vous pouvez aussi n'effectuer que les mouvements de bras en plaçant la frite en mousse sous les jambes, à la hauteur de genoux.

#fairedusportenceinte



Conseils pratiques

- La température idéale de l'eau pour la grossesse est d'environ 28-29°C.
- Le meilleur moment pour aller à la piscine est le matin, quand il y a moins de monde : vous disposerez de plus d'espace et ne risquerez pas d'entrer en collision avec d'autres nageurs.
- On pense souvent que l'on peut attraper des infections en allant à la piscine. En fait, le risque est pratiquement nul, puisque l'eau est désinfectée avec du chlore, une substance tout à fait inoffensive dans les quantités utilisées dans les piscines. Évitez néanmoins de rester assise sur le bord de la piscine et veillez à toujours poser une serviette sur le banc avant de vous y installer. Enfin, rappelez-vous qu'il est obligatoire de porter des sandales, même sous la douche. Et, malheureusement, pas de piscine si votre col est ouvert !

• **Le crawl** : En plus de travailler les bras et les épaules, l'amplitude du mouvement du crawl permet d'étirer la colonne vertébrale et de détendre les muscles du dos, le soulageant ainsi des éventuelles contractions. Ce style demande plus d'efforts que le dos crawlé et convient donc mieux à un début de session, comme l'échauffement.

Variante : Pour apprendre à mieux contrôler votre respiration : les bras tendus en appui sur une planche, bougez les jambes en inspirant sur un temps et en expirant sur deux temps ; inspirez ensuite en deux temps et expirez en quatre temps, puis en trois et six et en quatre et huit ; recommencez en sens inverse (quatre et huit, trois et six, etc.).

• **La brasse** : Ce style est peu indiqué pendant la grossesse, car il accentue la cambrure de la colonne vertébrale. En outre, la brasse fait beaucoup travailler les adducteurs (intérieur des cuisses) et donc, par réflexe, également le plancher pelvien, une zone qui doit certes être tonifiée, mais sans trop forcer au risque de perdre de son élasticité, ce qui compliquerait l'accouchement, moment auquel le périnée doit pouvoir se détendre pour permettre la sortie du bébé.

Variante : il existe des variantes un peu plus douces de la brasse classique. Vous pouvez par exemple, debout dans la piscine, profiter de la pression hydrostatique et faire la grenouille ; vous pouvez aussi nager en alternant les jambes pour atténuer la cambrure du dos. La brasse sur le dos est également une bonne option pour détendre les muscles ; à la fin de la session, pour revenir au calme, placez une frite en mousse dans votre dos, posez les bras en appui et poursuivez les mouvements des jambes.

• **Le style papillon** : Cette nage est fortement déconseillée pendant la grossesse : le style papillon exige en effet un grand effort, mais aussi une technique parfaite, que seules les personnes ayant une grande pratique de la natation connaissent.

UN ENTRAÎNEMENT SUR MESURE

Sauf contre-indication médicale (menace de fausse couche ou risque d'accouchement prématuré), en prenant les précautions nécessaires, vous pouvez commencer à nager à tout moment de la grossesse et poursuivre cette activité jusqu'aux dernières semaines. Veillez néanmoins à ne pas forcer et à nager à un rythme doux, sans vous fatiguer ni vous essouffler. Le nombre de longueurs et



les styles de nages varient en fonction de l'aptitude de chaque femme enceinte.

Il est préférable de ne pas nager toujours de la même manière, mais plutôt d'alterner les styles, dos crawlé, crawl et brasse en y apportant des variantes comme celles que nous vous avons indiquées plus haut. Vous détendrez ainsi tous les muscles de votre dos sans effort excessif.

À la fin de l'entraînement, réservez 10 minutes pour la relaxation.

QUELQUES EXERCICES

- **Placer une frite en mousse sous vos jambes** et effectuez des mouvements de balancier comme si vous étiez sur une balançoire.
- **À califourchon sur la frite en mousse**, avancez en pédalant et en effectuant avec les bras des mouvements de brasse.

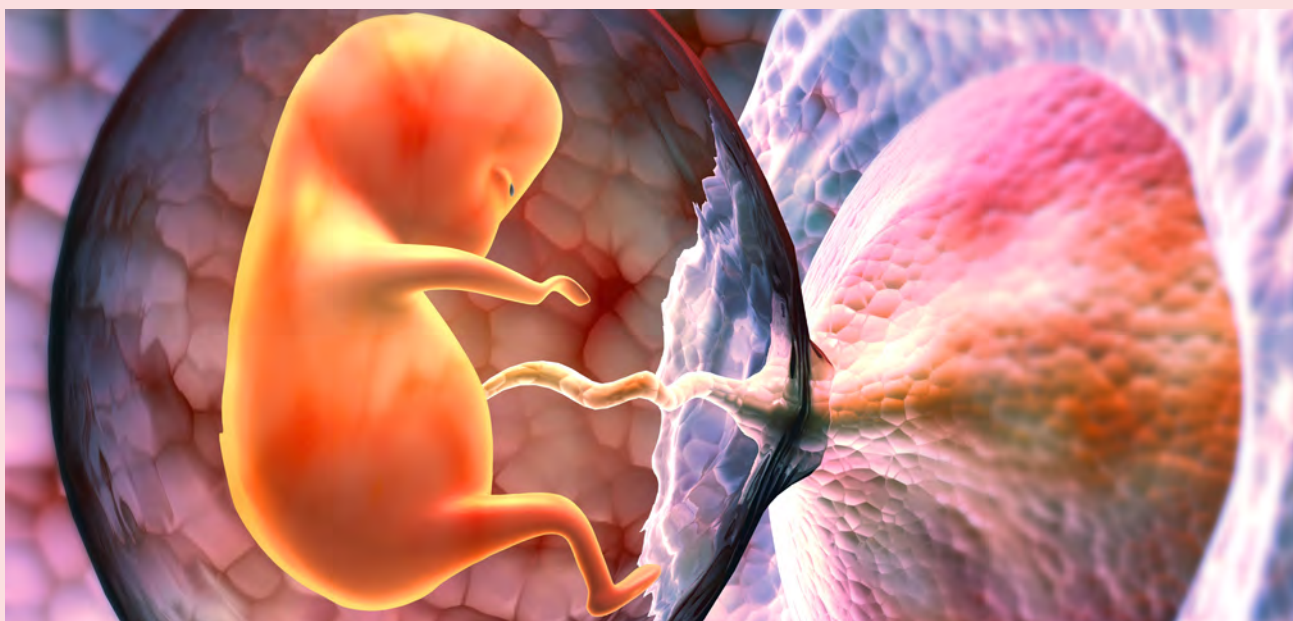
- **Mains et pieds en appui sur le bord de la piscine**, étendez les bras et séparez légèrement les jambes. Placez la frite en mousse sous votre ventre, à la hauteur de la fosse iliaque et mettez la tête sous l'eau. Cette position est très relaxante au cours des derniers mois lorsqu'il devient impossible de s'installer sur le ventre du fait de son volume.

- **Si vous en avez le temps et l'envie**, vous pouvez nager tous les jours mais deux ou trois séances d'une heure de piscine par semaine sont suffisantes pour se maintenir en forme. Dans tous les cas, l'important est de toujours réaliser une activité de façon modérée.

- **La natation est aussi une excellente activité après l'accouchement car elle permet de tonifier les tissus**, de récupérer la musculature et de soulager la fatigue. Elle est tout particulièrement bénéfique pour les mamans qui allaitent car la prolactine (hormone qui produit le lait) est très sensible au stress, d'où l'importance, pour bien allaiter, de se détendre.

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.

#mangerenceinte

Quel régime alimentaire pour affronter la chaleur ?

BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES, MAIS PAS SEULEMENT ! SI VOUS ÊTES ENCEINTE, CERTAINS ALIMENTS PEUVENT VOUS AIDER À MIEUX AFFRONTÉ LES GROSSES CHALEURS DE L'ÉTÉ.



#mangerenceinte

LA MENTHE

Fraîche, stimulante et désaltérante, la menthe est idéale lorsqu'il fait très chaud : elle contient en effet du menthol, une huile essentielle qui agit comme un tonique pour l'organisme.

Le granité à la menthe, par exemple, est un excellent reconstituant : mélangez quatre mesures de thé à la menthe pour une mesure de sirop de sucre (4 verres de thé pour 1 verre de sirop) ; mettez au congélateur ; remuez de temps en temps.

La menthe se marie également très bien aux plats de viandes ou de légumes, tels que les petits pois, les carottes et les courgettes.

Outre la cuisine, la menthe procure de façon générale une sensation réconfortante : pendant les heures les plus chaudes, passez une feuille de menthe sur vos mains, vos bras, votre nuque et votre front.

LE CITRON

Rien de tel qu'un verre d'eau citronnée pour se rafraîchir, rétablir l'équilibre salin de l'organisme lorsque la soif se fait sentir, faciliter la digestion et aider à combattre les nausées.

C'est l'acidité qui donne au citron cette sensation de fraîcheur : 100 ml de jus contiennent environ 6 g d'acide citrique, une quantité élevée qui en fait, de plus, un puissant désinfectant.

Le citron contient en outre une substance particulière, la citrine, qui favorise la circulation sanguine en aidant à lutter contre le gonflement causé par la chaleur : elle fortifie et assouplit les vaisseaux sanguins, les protège (avec la vitamine C) contre l'oxydation et réduit la viscosité du sang en le liquéfiant.

LE YAOURT

La légère acidité du yaourt en fait un aliment sain et rafraîchissant. Très nutritif grâce à ses ferments lactiques, c'est un excellent désintoxiquant, particulièrement efficace contre la constipation. Le yaourt est une véritable médecine naturelle : mélangé à des germes de blé et quelques fruits frais, il permet de combattre la fatigue et la perte d'appétit liées aux grosses chaleurs de l'été et fournit de la vitamine B1, un stimulant naturel de l'appétit, indispensable à la production d'énergie.

#24# bebesetmamans.20minutes.fr





LE MELON

Manger trois tranches de melon (environ 400 grammes) équivaut à boire deux grands verres d'eau fraîche. Outre sa teneur en eau, le melon est également une formidable source de potassium : trois tranches en apportent 1.000 mg, soit pratiquement un tiers de nos besoins quotidiens.

Ajoutons que ce fruit est très peu calorique : 100 grammes de melon ne fournissent que 33 calories, sous formes de sucres facilement assimilables pour récupérer rapidement de la fatigue de la plage. En plus du potassium, le melon contient des vitamines. C'est d'ailleurs, de tous les fruits frais, celui qui contient le plus de vitamine A ; il est aussi très riche en vitamine C, puisque deux tranches de melon en fournissent plus qu'une orange.

LA PASTÈQUE

Reine des pique-niques, la pastèque est l'un des fruits qui rafraîchit et étanche le mieux la soif. Elle est essentiellement composée d'eau (plus de 95%) et, malgré une saveur très douce due à la présence de substances aromatiques naturelles, apporte moins de 4 grammes de sucre pour 100 grammes de fruits. Résultat : vous pouvez en manger autant que vous voulez, sans vous soucier des calories absorbées.

Mais choisir une bonne pastèque nécessite une certaine expérience : la peau doit être lisse et lorsqu'on la frappe un peu avec la jointure des doigts, elle doit donner un son plein.

Astuce : grattez un peu la peau de la pastèque avec l'ongle : si elle s'arrache facilement, c'est que le fruit est mûr.

LA TOMATE

Les vertus « rafraîchissantes » de la tomate sont nombreuses. Outre le fait qu'elle hydrate considérablement l'organisme, la tomate est également riche en sels minéraux, notamment en potassium et en calcium, permettant d'en reconstituer les réserves perdues à travers la transpiration. La tomate est aussi très peu calorique et riche en acides organiques : elle aide ainsi à maintenir l'équilibre acide de l'organisme dont elle favorise le nettoyage et élimine les toxines.



Pour profiter pleinement des vertus rafraîchissantes des tomates, consommez-les en jus : un jus de tomate à l'apéritif ou un savoureux gazpacho au déjeuner ou au dîner.

LE CONCOMBRE

Le saviez-vous ? Le concombre contient plus d'eau que les oranges : jusqu'à 96,5 g d'eau pour 100 g de concombre. On comprend aisément qu'il soit très rafraîchissant et permette de se réhydrater lorsque l'on a beaucoup transpiré. À cela ajoutons que le concombre possède une intéressante teneur en potassium. Ses vertus réhydratantes et rafraîchissantes sont telles qu'il est également largement utilisé (tant la pulpe que le jus) dans les produits cosmétiques. Appliqué en compresses sur le visage et sur le corps, il sert à décongestionner les zones rougies et irritées par le soleil ou le vent. Pour de bons résultats, répétez l'application plusieurs fois par jour (au moins 20 minutes à chaque fois).

LA COURGETTE

Grâce à sa richesse en eau et sa teneur élevée en potassium, la courgette est un excellent aliment pour

combattre la chaleur. De saveur très douce et facile à digérer, elle se prête à toutes les cuissons, au four, sautée à la poêle, grillée mais est également excellente crue en salade, coupée en julienne et assaisonnée avec un filet d'huile d'olive. Pour en apprécier ainsi toute la saveur, choisissez plutôt des petites courgettes, plus tendres et sans graines. Vous pouvez aussi la consommer en jus, associée à du poivron ou du céleri.

LA MOZZARELLA

La seule différence entre la mozzarella au lait de bufflonne et celle au lait de vache réside dans le goût car, d'un point de vue nutritionnel, elles sont identiques. Avec une teneur en eau de 60%, c'est un produit idéal en période de grandes chaleurs.

Attention cependant car la mozzarella est aussi un produit délicat qui doit toujours être consommé très frais et en parfait état : sa surface ne doit pas être jaunie et la « peau » ne doit pas se détacher facilement. Le liquide de conservation doit, en outre, être transparent et ne pas contenir de morceaux de peau, signe de manque de fraîcheur. Enfin, si vous constatez une certaine amertume au niveau du goût, évitez de consommer le produit : il pourrait contenir des bactéries contaminantes (coliformes).

LES GLACES ET SORBETS

Nous les avons volontairement laissés pour la fin car : qu'y a-t-il de plus frais qu'une glace ? Mais l'agréable sensation de fraîcheur qu'elle nous donne n'est pas la seule vertu de cette délicieuse préparation : la glace possède également une précieuse valeur nutritionnelle. C'est une collation rafraîchissante qui apporte de l'énergie, voire un aliment complet qui peut remplacer un repas léger suivant sa composition.

L'apport calorique et nutritionnel de la glace varie en fonction de sa qualité et de la quantité des ingrédients qui la composent : alors que 100 grammes d'un cône glacé au chocolat fournissent environ 290 calories, la même quantité de sorbet au citron n'en apporte que 65.

Pour inclure les glaces dans une alimentation équilibrée, il est important de tenir compte, non seulement de leur saveur, mais aussi de leur valeur nutritive. Même si vous êtes en surpoids, vous pouvez consommer des sorbets, peu caloriques et sans matière grasse (ils contiennent de la pulpe de fruits, du sucre et de l'eau). En revanche, il faudra être beaucoup plus modérée dans la consommation des crèmes glacées à base de lait ou de crème fraîche puisqu'elles apportent une grande quantité de protéines, de calcium et de matière grasse.

LES BOISSONS LES PLUS DÉSALTÉRANTES

Quelles sont les meilleures boissons pour combattre la chaleur ? D'abord, bien évidemment, celles qui ne contiennent pas d'alcool (de toute façon à proscrire pendant la grossesse) mais également les sodas, qui n'éteignent la soif qu'en apparence. Les boissons gazeuses à base de fruits, telles que l'orangeade contiennent, généralement, seulement une toute petite quantité de jus (12%) et leur teneur en sels minéraux n'est en rien comparable avec celles des fruits frais ou des jus de fruits naturels ; en outre, leur teneur très élevée en sucre, en plus d'apporter de nombreuses calories, laisse la bouche un peu « pâteuse », augmentant encore la sensation de soif et incitant à boire encore plus. Cet effet s'accroît d'autant plus quand ces boissons sont consommées très froides.

Au-delà du risque de crampes abdominales, les liquides consommés trop froids exercent une action



particulière dans la bouche : s'ils bloquent d'abord momentanément la circulation du sang dans les muqueuses (entraînant une première sensation de soulagement), celle-ci se réactive de façon encore plus vive peu après et la soif réapparaît. Il se passe la même chose avec les boissons à base de thé : très sucrées, elles sont beaucoup moins saines qu'un thé de fabrication maison.

Nous vous proposons ici trois cocktails rafraîchissants, idéals pour les futures mamans :

- **Le délice d'ananas** : pressez 5 ou 6 citrons, ajoutez un verre de jus d'orange et un demi ananas coupé en morceaux. Diluez le jus obtenu dans un litre et demi d'eau minérale ; ajoutez un peu de sucre.
- **La boisson des Touareg** : ce peuple du désert sait parfaitement comment se rafraîchir. Dans un verre, mettez une cuillère à café de yaourt, une de miel et le jus d'un demi-citron ; complétez avec de l'eau minérale fraîche et mélangez soigneusement.
- **La boisson « anti-soif »** : coupez des fruits frais en petits cubes (pêche, abricot, ananas ...) ; ajoutez le jus d'un citron et une cuillère à café de sucre. Battez un yaourt avec un peu de sucre et beaucoup de glace pilée ; incorporez un peu de crème fouettée. Versez la préparation dans un verre avec la salade de fruits.

#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.

#9moisd'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 !

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

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

