

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

VENTRE DE GROSSESSE

Savez-vous interpréter ses messages ?

LE GRAND MOMENT

Comment savoir que l'accouchement arrive ?

BEAUTÉ

Les cheveux pendant la grossesse... et après !

UNE GROSSESSE SAINNE

9 habitudes que vous devriez éviter



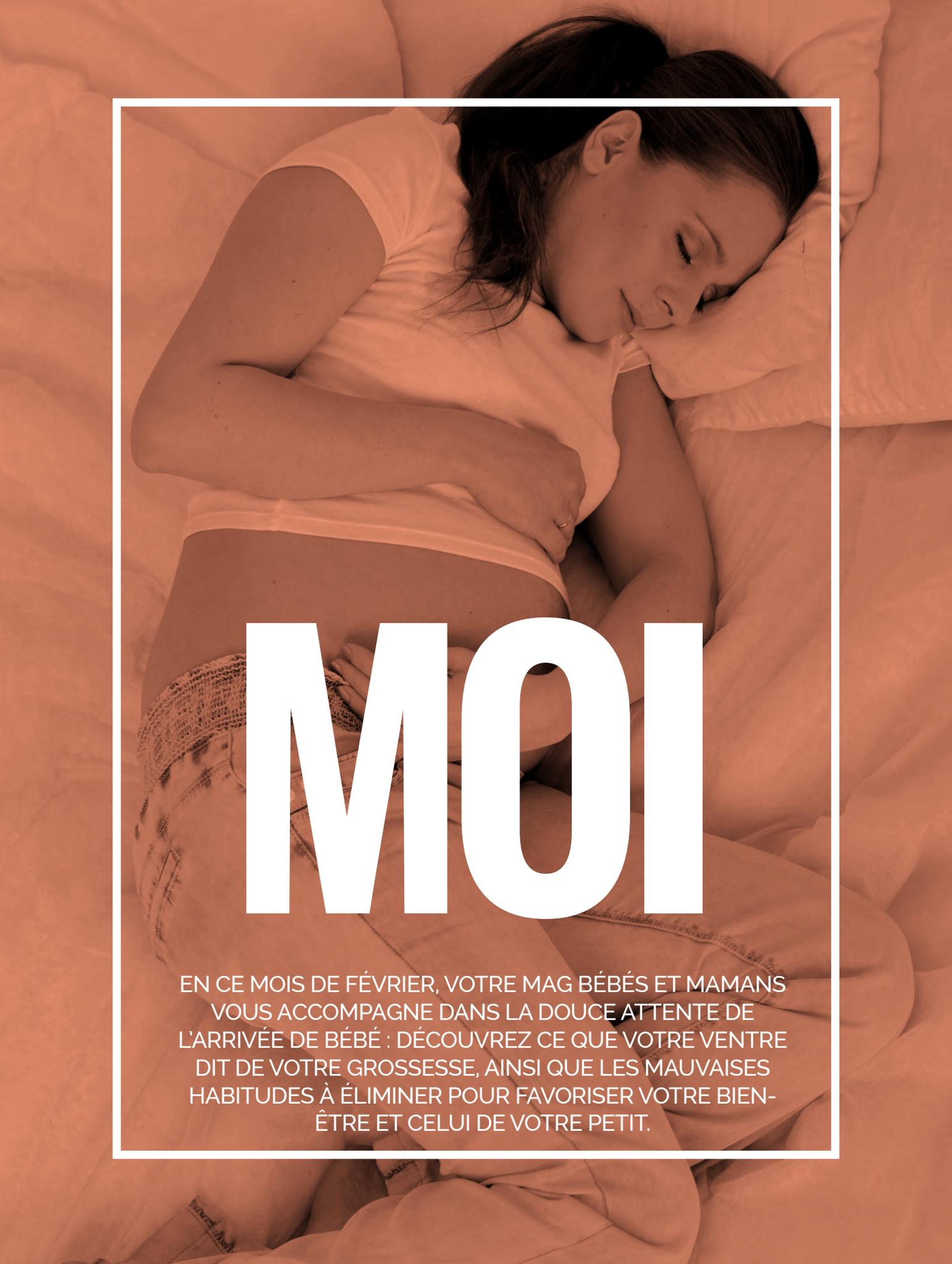
#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?
- 6 VOTRE VENTRE VOUS PARLE
- 10 GYNÉCOLOGUE : LES PROBLÈMES DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE
- 12 RECONNAÎTRE LE DÉBUT DE L'ACCOUCHEMENT
- 18 STOP AUX MAUVAISES HABITUDES
- 24 SAGE-FEMME : LE BALLON POUR ACCOUCHER
- 26 24 HEURES DANS VOTRE VENTRE
- 30 CHEVEUX : QUE FAIRE SI VOUS LES PERDEZ ?

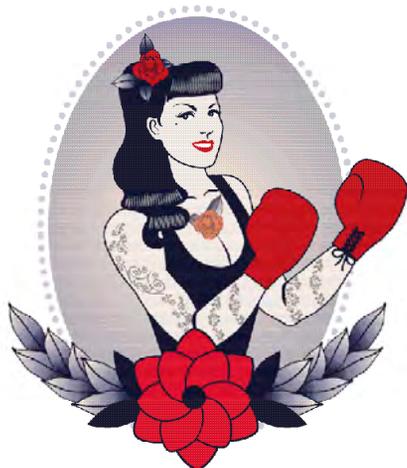




MOI

EN CE MOIS DE FÉVRIER, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS ACCOMPAGNE DANS LA DOUCE ATTENTE DE L'ARRIVÉE DE BÉBÉ : DÉCOUVREZ CE QUE VOTRE VENTRE DIT DE VOTRE GROSSESSE, AINSI QUE LES MAUVAISES HABITUDES À ÉLIMINER POUR FAVORISER VOTRE BIEN-ÊTRE ET CELUI DE VOTRE PETIT.

OUI



NON

POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

TROUVEZ-VOUS QUE LA MEILLEURE ALIMENTATION ET LA PLUS SAINNE EST LE RÉGIME VÉGÉTARIEN OU PRÉFÉREZ-VOUS MANGER UN PEU DE TOUT ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Quand on sait s'alimenter correctement, ce régime apporte tout ce qu'offrent la viande et le poisson. J'en ai parlé avec beaucoup de médecins et, en plus, c'est recommandé pour contrôler de manière saine le surpoids chez les enfants.

Louise

... Ne pas manger de viande permet d'éviter la maltraitance animale. J'aime trop les animaux pour en manger. Cela fait 7 ans que je suis végétarienne et j'en suis tout à fait satisfaite. J'expliquerai à mes enfants, quand ils seront plus grands, les raisons d'être végétarien.

Elise

... Il y a des raisons anatomiques qui démontrent que le corps humain n'est pas fait pour digérer la viande.

Par exemple, certaines études affirment que la consommation de viande rouge peut être l'une des causes du développement du cancer du colon.

Odette

Non parce que...

... Les viandes blanches et rouges contiennent des composants irremplaçables pour l'organisme, surtout pour les enfants. De plus, manger un peu de tout offre un grand éventail de saveurs et de textures qui enrichissent les repas.

Hélène

... Le fait d'arrêter de manger, même de manière progressive, de la viande et du poisson, peut amener à une plus grande consommation d'œufs et de fromage qui, si on en mange en trop grande quantité, peuvent provoquer du surpoids et une augmentation du cholestérol.

Jeanne

... Le corps humain doit se nourrir par nature (et tout particulièrement dans le cas des enfants) d'aliments qui viennent compléter les légumes. La viande de soja, même si elle a des avantages, ne remplit pas tous les besoins de l'organisme.

Dominique

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

#ventredegrossesse

Votre ventre vous parle

JOUR APRÈS JOUR, VOTRE VENTRE S'ARRONDIT ET DEVIENT LE REFUGE DE VOTRE ENFANT, IL Y GRANDIT ET S'Y PRÉPARE À LA VIE APRÈS LA NAISSANCE. VOICI COMMENT INTERPRÉTER LES « MESSAGES » QUE VOUS ENVOIE VOTRE VENTRE AU FIL DE LA GROSSESSE.

QU'EST-CE-QUE LA « *LINEA NIGRA* » (LIGNE BRUNE) ?

Elle apparaît vers la fin du premier trimestre. C'est une ligne sombre, de couleur plus ou moins brune, qui va du nombril au pubis et divise l'abdomen en deux moitiés. Elle n'a aucune signification en matière de santé pour la mère ou pour le bébé. Sa tonalité varie fréquemment au cours de la grossesse en raison de la stimulation des mélanocytes, les cellules de la peau qui produisent la mélanine. Après l'accouchement, la « *linea nigra* » tend à disparaître spontanément, de manière progressive, en quelques mois.





DES VERGETURES DISGRACIEUSES

Pendant la grossesse, la peau du ventre est soumise à une forte tension qui peut provoquer des vergetures. Le phénomène est très variable d'une femme à l'autre et dépend du type de peau. La meilleure façon de les prévenir ? En plus de limiter la prise de poids trop brutale et trop rapide, il est important de nourrir la peau tous les jours. Par exemple, dès la fin du premier trimestre, massez-vous quotidiennement, après le bain ou la douche, avec une huile légère pour adoucir la peau et maintenir son élasticité. En plus du ventre, n'oubliez pas la poitrine, les hanches et les fesses.

UN VENTRE ROND OU LÉGÈREMENT POINTU ?

Autrefois, on croyait que la forme du ventre permettait de définir le sexe du bébé. Aujourd'hui, les sages-femmes la contrôlent toujours, mais pour obtenir d'autres informations comme, par exemple, pour déterminer la position de l'enfant (un ventre légèrement pointu peut signifier que le bébé se présente par le siège) ou contrôler la quantité de liquide amniotique. En effet, si le niveau de liquide est normal, le ventre a une forme doucement arrondie ; en revanche, si la quantité de liquide est faible (comme, par exemple, en fin de grossesse) il est moins arrondi.

VOTRE VENTRE EST-IL ENCORE EN HAUT OU EST-IL DESCENDU ?

Lorsque le ventre est « en bas », c'est que l'accouchement approche. Cependant, chez les primipares, cela peut arriver jusqu'à quatre semaines avant l'accouchement ; il ne faut donc pas se précipiter. Le ventre descend quand l'enfant commence à se positionner en vue de l'accouchement. Si l'enfant est déjà engagé dans le bassin, on peut sentir sa tête en posant les mains juste au-dessus du pubis. On note aussi à ce moment plus d'espace en-dessous de la poitrine ; la respiration et la digestion en sont facilitées.

MON BÉBÉ ME DONNE DES COUPS DE PIED

Au début, cela ressemble à des battements d'ailes de papillon mais, au fil du temps, les mouvements du bébé se font de plus en plus perceptibles. À la moitié de la grossesse, le bébé peut bouger comme il veut : il

donne de vigoureux coups de pied, fait des galipettes, suce son pouce, a le hoquet et même, se relaxe en vous écoutant lui parler doucement. Cependant, vers la fin de la grossesse, l'espace diminuant, les mouvements se réduisent ; ils sont aussi plus organisés car ils suivent le rythme veille-sommeil du bébé.

JE RESSENS DES CONTRACTIONS

Au cours du troisième trimestre, on note que, parfois, l'utérus se durcit. Ce sont les contractions préparatoires qui permettent à l'organisme de « s'entraîner » à l'accouchement. Elles ont tendance à se produire plutôt la nuit. Mais comment savoir si ces contractions sont normales ou si elles indiquent que quelque chose ne va pas ? Normalement, la femme détecte elle-même lorsque la douleur est différente et mérite un avis médical. Il est alors conseillé de consulter la sage-femme pour évaluer la situation.

LE VENTRE PROTÈGE-T-IL LE BÉBÉ EN CAS D'ACCIDENT ?

Que ressent le bébé en cas de choc sur le ventre ou de chute accidentelle ? Normalement, le liquide amniotique amortit les chocs et l'enfant ne ressent qu'un très léger impact. Dans ce cas, il est normal que la mère panique un peu, mais la meilleure chose à faire est de respirer profondément, de rester calme et ne pas s'attendre à ce que le bébé bouge tout de suite. En effet, il est fort probable qu'il reste immobile pendant une bonne dizaine de minutes : lui aussi s'est rendu compte que quelque chose s'était passé et a besoin d'un peu de temps pour récupérer.

QUAND RETROUVERAI-JE UN VENTRE PLAT ?

Une dizaine de jours après la naissance du bébé, l'utérus n'est déjà plus perceptible de l'extérieur. Dans tous les cas, l'usage d'une gaine n'est pas recommandé. L'utérus, comme le reste des organes abdominaux, a besoin d'espace pour retrouver sa position naturelle. L'allaitement accélère cette récupération : la succion du bébé stimule la production d'ocytocine, l'hormone provoquant les contractions utérines. Voilà pourquoi de nombreuses femmes ressentent des contractions lorsqu'elles allaitent.



LES PROBLÈMES DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE

PRENDRE LE NOMBRE DE KILOS CORRECT EST ESSENTIEL POUR BIEN VIVRE SA GROSSESSE ET ASSURER LE BIEN-ÊTRE DU BÉBÉ. QU'EST-CE QUE LES EXPERTS RECOMMANDENT ?



Je me souviens de mon père, gynécologue dans les années 70, disait que l'outil le plus important en obstétrique, et indispensable dans toute consultation gynécologique, était une simple balance bien calibrée. Depuis cette époque, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts et notre spécialité a changé de façon spectaculaire, mais la balance continue d'être d'une grande

importance dans le suivi de la grossesse.

• **La prise de poids pendant la grossesse, si elle ne suit pas les paramètres établis, peut avoir des conséquences importantes sur la mère et le bébé.** Un faible poids chez la mère peut causer un retard dans la croissance de l'enfant, qui peut être lié à des problèmes dans le système nerveux, le cœur et le système digestif du fœtus.



LA PEUR DE GROSSIR

Certaines femmes ont peur de prendre beaucoup de kilos pendant la grossesse.

• **Ce trouble est connu sous le nom de prégoxémie, et définit les problèmes d'alimentation liés à la grossesse.** Des études menées au Royaume-Uni montrent qu'elle affecte 7% des femmes enceintes. Dans les premiers mois de la grossesse, les femmes prégoxémiques peuvent cacher leur comportement en les faisant passer pour les troubles typiques de cette période, comme les nausées, les vomissements, les problèmes avec certains aliments et la perte d'appétit.

• **Lors des différents contrôles, on observe que ces femmes ne prennent pas de poids régulièrement.** En outre, leurs contrôles sanguins sont altérés (elles ont de l'anémie), les vomissements fréquents se poursuivent et le développement du fœtus n'est pas correct. La mère montre les effets typiques

de la malnutrition, qui touche aussi le fœtus, ce qui peut induire une croissance intra-utérine réduite.

COMBIEN DE KILOS EST-IL RECOMMANDÉ DE PRENDRE PENDANT LA GROSSESSE ?

La prise de poids idéale pendant la grossesse se situe entre 12 et 14 kilos, mais peut monter, dans certains cas spécifiques, à 18 kilos. Au-delà de ce chiffre, il faut contrôler le poids de la femme enceinte, car il y a un risque accru d'hypertension et de diabète. Pendant la grossesse, les besoins en protéines, phosphore, calcium, magnésium, fer et vitamines A, B, D et E augmentent. Plutôt que de manger beaucoup, ce qui compte c'est de manger bien et équilibré, et de surveiller que les périodes entre les repas sont correctes : il vaut mieux manger souvent et en petites quantités.

#legrandmoment

RECONNAÎTRE LE DÉBUT DE L'ACCOUCHEMENT

VOUS SENTEZ UNE CONTRACTION, PUIS UNE AUTRE...
SEMBLABLES À DES CRAMPES ET AUX DOULEURS DES
RÈGLES : EST-CE QUE CE SONT LES CONTRACTIONS DE
L'ACCOUCHEMENT ? APPRENEZ À INTERPRÉTER LES
SIGNAUX DE VOTRE CORPS.



#legrandmoment



COMMENT COMMENCENT LES CONTRACTIONS ?

Il est important d'apprendre à reconnaître les signes qui aident à savoir si la naissance du bébé est proche, et à ne pas les confondre avec de fausses contractions, ce qui vous évitera de stresser inutilement.

- **L'un des signes qui annoncent le début imminent du travail de l'accouchement est la perte du bouchon muqueux** : une formation de consistance gélatineuse, avec des stries roses ou rouges dues à la présence de gouttes de sang causées la rupture de vaisseaux sanguins. Le bouchon muqueux permet d'isoler le col de l'utérus de l'environnement extérieur. La perte du bouchon muqueux est indolore, ce qui fait que, parfois, la femme enceinte ne se rend pas compte de son expulsion.

Il peut aussi arriver que la perte du bouchon muqueux se produise une semaine ou dix jours avant le début réel du travail, mais mieux vaut aller à l'hôpital pour faire un contrôle si vous vous rendez compte que vous avez perdu le bouchon muqueux.

- **Dans le même temps, des douleurs situées dans le bas du dos peuvent se faire ressentir**, douleurs similaires à celles ressenties pendant les règles.
- **Les véritables contractions qui annoncent sans équivoque le début de l'accouchement sont re-**

connaissables car elles ont un rythme spécial. Elles apparaissent au début toutes les 15 à 30 minutes, puis deviennent de plus en plus fréquentes et les moments de pause entre les contractions se font plus brefs.

- **Une fois commencées, les contractions de l'accouchement ne s'arrêtent plus.** La douleur est provoquée par l'étirement des muscles du col de l'utérus et son intensité va en augmentant, mais disparaît entre deux contractions.

CONTRACTIONS D'ACCOUCHEMENT OU PAS ? COMMENT DISTINGUER LES CONTRACTIONS ?

Pendant la grossesse, il est possible de ressentir des contractions utérines, souvent liées aux mouvements fœtaux. Elles apparaissent à intervalles irréguliers et, en général, ne sont pas douloureuses. Ces contractions pendant la grossesse sont semblables aux crampes que l'on peut ressentir pendant les règles. Par ailleurs, on ne les ressent pas à intervalles réguliers et elles peuvent cesser brusquement. Il est normal que ces contractions inquiètent la future maman, mais



lorsqu'il est avéré que ce sont de fausses contractions, il faut évacuer le stress et savoir que même ces contractions ont leur fonction. Il s'agit en effet d'une préparation à l'accouchement, une espèce de répétition générale pour habituer l'utérus aux contractions, ce qui est très utile avant le début du travail. En revanche, en fin de grossesse, les contractions ressenties sont plus « ordonnées » : très légères au début, et très régulières, elles servent à préparer le col de l'utérus. Ensuite, les contractions se font plus fréquentes et plus régulières, activant le travail.

CONTRACTIONS UTÉRINES : EST-CE NORMAL QUE MON VENTRE DEVIENNE DUR ?

Lors d'une contraction de l'utérus, on sent son ventre se durcir. Cela se produit lorsqu'on marche, lorsque bébé fait ses mouvements dans le ventre, lorsqu'on tousse ou qu'on change brusquement de position. Ce phénomène est normal au cours de la grossesse. Parfois même, une émotion intense suffit pour déclencher une contraction. Celle-ci va se résoudre spontanément.

Par contre, si de telles contractions sont vraiment trop fréquentes alors que vous êtes encore bien loin du

terme de la grossesse, il vaut mieux en parler à votre médecin.

FAIRE L'AMOUR PEUT-IL AUGMENTER LES CONTRACTIONS ?

En fin de grossesse, les relations sexuelles peuvent augmenter l'activité contractile de l'utérus. En cause, les prostaglandines présentes dans le liquide séminal. Ces hormones favorisent la contraction de l'utérus et la maturité du col utérin. De fait, sauf contre-indication du médecin, les relations sexuelles ne sont pas interdites, mais plutôt encouragées au troisième trimestre de la grossesse.

QUAND FAUT-IL ALLER À L'HÔPITAL ?

Il est possible que les contractions se fassent ressentir entre une ou deux semaines avant la date prévue de l'accouchement. D'ailleurs, les grossesses se terminant entre la semaine 38 et la semaine 42 sont considérées comme normales. La phase précédant la dilatation du col peut durer 48 heures chez la maman qui accou-

#legrandmoment



che pour la première fois.

• **Pour savoir exactement quand il faut aller à l'hôpital**, il est nécessaire de mesurer la fréquence et la durée des contractions.

• **On calcule la fréquence en mesurant l'intervalle de temps entre deux contractions**, qui est de 15 à 30 minutes au début du travail.

• **La durée, en revanche, est calculée du début à la fin de chaque contraction**, qui, dans les premières étapes du travail, est de 15 à 20 secondes.

• **Vous devez vous rendre à la maternité lorsque les contractions se font ressentir toutes les 10 minutes** et ont une durée de 40 à 50 secondes.

Des contractions utérines s'accompagnent de :

• **La perte du bouchon muqueux.**

• **La rupture du sac amniotique qui contient le liquide dans lequel baigne le bébé.** Le liquide qui a nourri et protégé bébé dans l'utérus fuit ou jaillit en raison de l'ouverture du col. Si le liquide est clair, préparez-vous tranquillement à rejoindre la maternité. Si le liquide est de couleur verdâtre ou saigne, il s'agit d'une urgence et vous devez soit aller le plus rapidement possible à la maternité, soit appeler une ambulance.

EST-CE QUE JE VAIS SUPPORTER LA DOULEUR ?

C'est l'une des plus grandes craintes des jeunes mamans qui vont avoir leur premier bébé. D'après les statistiques, les accouchements avant le terme sont moins douloureux que les accouchements après terme. Cependant, un accouchement rapide ne sera pas forcément indolore. Lorsque le travail dure trop longtemps, la maman faiblit et la douleur est démultipliée. Chaque maman a aussi son seuil de tolérance à la douleur et une comparaison restera seulement subjective.

Il est possible de faire face à la douleur des contractions de l'accouchement en s'y préparant longtemps en avance. Des femmes ont témoigné de l'efficacité de techniques respiratoires (notamment de la respiration profonde), du yoga ou de l'hypnose. N'hésitez pas à explorer les activités qui vous apportent de la détente pour faire face à l'accouchement. Les activités aquatiques sont aussi très prometteuses en évitant quand même la brasse qui creuse le dos et peut provoquer des douleurs mécaniques.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

#enceinteetenbonnesanté

Stop aux mauvaises habitudes

SAUTER LE PETIT DÉJEUNER, MANGER DES PLATS PRÉPARÉS QUI, BIEN QUE TRÈS PRATIQUES, CONTIENNENT DE NOMBREUX ADDITIFS ET ÉDULCORANTS... LORSQUE VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ, IL EST IMPORTANT D'AMÉLIORER VOTRE ALIMENTATION.

Une alimentation saine, variée et équilibrée. C'est la règle à suivre pendant la grossesse pour répondre aux besoins nutritionnels de la mère et du bébé qui se développe. Une règle qui n'est pas très éloignée de l'alimentation qu'il faudrait suivre normalement. L'important est d'éviter certaines erreurs.





#enceinteetenbonnesanté

MANGER POUR DEUX

La grossesse ne nécessite qu'un supplément d'énergie d'environ 300 calories par jour, ce qui n'est pas beaucoup. Pour les garantir, il n'est pas nécessaire d'exagérer sur les portions servies ou de manger pour deux. Pour avoir une idée, 300 calories est l'équivalent d'un sandwich avec 50 grammes de fromage frais. Par conséquent, mangez un peu plus, mais sans exagération, pour éviter de prendre du poids au-delà des limites souhaitables.

MANGER UN SEUL PLAT

En raison du rythme au travail pendant la journée, la femme enceinte peut opter pour un choix en apparence pratique, mais peu recommandé d'un point de vue nutritionnel : limiter le repas à un seul plat. Il est vrai que c'est une solution pratique, mais c'est une erreur, parce que dans notre tradition culinaire, l'entrée est généralement constituée de crudité, tandis que le plat principal est composé d'aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, fromage...). Renoncer à l'entrée comporte le risque de déséquilibrer l'alimentation. Pariez sur un seul plat complet : un plat qui combine l'entrée et le plat de résistance (comme, par exemple, des céréales, type blé, quinoa ou boulgour avec des légumes, lasagne ou purée), afin que votre alimentation soit complète et équilibrée.

ABANDONNER LES PÂTES, LE RIZ, LE PAIN ET LES MATIÈRES GRASSES

Conscientes qu'il ne faut pas trop prendre de poids, de nombreuses femmes enceintes mettent des barrières à leur alimentation. Sachant qu'il n'est pas nécessaire d'imposer des restrictions, ce serait aussi une erreur d'éliminer radicalement des catégories entières d'aliments considérés comme caloriques, tels que le pain, les pâtes, ou les matières grasses. En effet, il n'y a pas d'aliments responsables de la prise de poids car cela dépend toujours de la quantité ingérée, de la composition générale de l'alimentation et du mode de vie plus ou moins actif. Éliminer des groupes entiers d'aliments peut mettre





en péril la santé de l'enfant. En effet, la variété de l'alimentation est la première garantie de sa composition complète et éliminer le pain, les pâtes et les féculents signifierait renoncer à la quantité d'amidon qui, pendant la grossesse, doit représenter la majorité des calories journalières totales, c'est-à-dire 50-55%. Il en va de même pour les matières grasses qui sont une source de nutriments indispensables pour la croissance du bébé.



SAUTER LE PETIT DÉJEUNER

Les nutritionnistes le disent depuis des années : prendre un bon petit déjeuner est essentiel pour affronter la journée avec l'énergie nécessaire. Ceci est particulièrement vrai pour les femmes enceintes. Cependant, en raison d'un réveil tardif ou des nausées qui se produisent habituellement le matin, beaucoup de femmes enceintes sautent le petit déjeuner ou le transforment en collation rapide, insuffisante en quantité et en qualité. Un thé ou, pire, une tasse de café, ne peuvent pas satisfaire l'organisme et ouvrent la porte au grignotage peu nutritif (pâtisseries, sandwiches, pizzas, etc.) pendant la matinée.



S'AUTORISER TROP DE COLLATIONS

Crackers salés, olives, pain grillé... Pour apaiser la nervosité, la femme enceinte peut souvent grignoter des collations sucrées ou salées. Un comportement qui n'est pas sain en général, et encore moins pendant la grossesse, moment où le corps peut perdre le mécanisme naturel de la faim et de la satiété. Le risque est que l'alimentation soit déséquilibrée et trop calorique, accumulant les graisses sans s'en rendre compte et incluant le risque de souffrir de diabète gestationnel.

MODIFIER VOS HABITUDES

Certaines femmes enceintes excluent de leur alimentation les aliments aux goûts très prononcés, s'éloignant ainsi de leurs habitudes et adoptant un

#enceinteetenbonnesanté



type d'alimentation aux saveurs plus neutres. Par exemple, certaines enlèvent l'ail de leur alimentation parce qu'elles sont convaincues que c'est désagréable pour le bébé, tout comme l'oignon ou le poivre. Pourtant, si ces aliments ne causent pas de problèmes de digestion ou de brûlures d'estomac, il n'y a aucune raison de s'en passer. Au contraire, différentes études ont montré que les bébés de mères ayant conservé leurs habitudes alimentaires pendant la grossesse ont accepté plus tard les saveurs auxquelles ils s'étaient habitués dans le ventre. En effet, on sait que le sens du goût est actif après 4 mois de grossesse.

BOIRE DE L'ALCOOL (MÊME DE TEMPS EN TEMPS)

La science n'a plus le moindre doute : l'alcool consommé pendant la grossesse est un ennemi sûr pour

le fœtus. Chaque fois que la mère boit, l'enfant boit avec elle. À travers le placenta, l'alcool et les produits nocifs atteignent le corps du fœtus, qui n'est pas encore capable de les métaboliser efficacement, comme le font les adultes. Par conséquent, l'enfant reste exposé plus longtemps aux effets nocifs de la substance et les dommages produits par cette exposition peuvent être de différentes sortes : troubles du développement des cellules et des organes, en particulier le système nerveux, ainsi que des problèmes neurologiques, etc. Bien sûr, toutes les expositions à l'alcool dans l'utérus n'entraînent pas de graves problèmes, mais plusieurs facteurs peuvent causer des complications, comme la quantité d'alcool consommée, le type de consommation (régulière ou occasionnelle), le mois de grossesse, etc. Aujourd'hui, il est impossible de spécifier une quantité de « sécurité » qui donnerait la certitude que l'alcool ne cause pas de mal. Le plus intelligent à faire est alors



que la femme enceinte renonce complètement à la consommation d'alcool.

mesure du possible, d'éviter leur consommation, en s'adaptant à un goût moins sucré.

CONSOMMER DES ÉDULCORANTS

Il est également déconseillé d'avoir recours à des édulcorants contenant « zéro calories » pour ne pas prendre de poids. Présentes dans de nombreuses boissons allégées, ces substances ne devraient pas apparaître dans l'alimentation des femmes enceintes. Chaque personne, en conditions normales, a une quantité quotidienne maximale qui ne doit pas être dépassée mais, pendant la grossesse, il est possible que ces substances atteignent le fœtus, dont la capacité de tolérance est très différente de celle de l'organisme adulte. Dans le cas de personnes qui consomment ces édulcorants pour des problèmes de santé (tels que les diabétiques), il convient, dans la

OPTER POUR DES ALIMENTS RAPIDES À PRÉPARER

Beaucoup de femmes enceintes perdent l'envie de cuisiner, ce qui fait qu'elles se limitent toujours aux mêmes aliments, simplement parce qu'ils sont faciles à préparer. Cependant, les aliments « pratiques » sont généralement les moins sains. Par exemple, les saucisses sont une excellente solution pour un repas rapide, mais pas plus d'une ou deux fois par semaine, en raison de leur teneur excessive en gras et en sel. Il en est de même pour les fromages, dont la plupart sont riches en matières grasses. Les conserves et les plats préparés ne sont pas recommandés car ils contiennent généralement une grande quantité d'additifs pour assurer leur conservation.

#rubriquesagefemme

LE BALLON POUR ACCOUCHER

LE BALLON EST D'UNE GRANDE AIDE POUR LES FUTURES MAMANS : NON SEULEMENT IL PERMET DE LES SOULAGER DE CERTAINS TROUBLES DONT ELLES PEUVENT SOUFFRIR PENDANT LA GROSSESSE, MAIS IL AGIT AUSSI POSITIVEMENT LORS DE L'ACCOUCHEMENT.



Le ballon de naissance, aussi connu sous le nom de ballon suisse, a été créé dans les années 60. D'abord conçu comme un jouet pour les enfants, sa première utilisation en obstétrique remonte aux années 80 dans les maternités allemandes pour corriger les

mauvaises positions du fœtus. Aujourd'hui, c'est un accessoire que l'on trouve dans la plupart des maternités françaises. De nombreux articles scientifiques en vantent les effets positifs, notamment en préparation à l'accouchement : il atténuerait la douleur des

contractions et agirait positivement sur l'accouchement, sa durée et sa réalisation finale (par voie vaginale ou césarienne).

SES AVANTAGES

- **Le ballon fait partie de ce que l'on appelle les « supports instables » des accessoires qui servent à activer les muscles qui interviennent dans la position du corps.** Ces muscles sont très importants pendant la grossesse car ils aident à atténuer certains troubles comme la sciatique ou les douleurs de dos ; ils le sont également pendant le travail.
- **Lorsque vous vous asseyez sur le ballon suisse**, une force s'exerce, contraire à la gravité qui sert de support au plancher pelvien superficiel. C'est pourquoi le travail effectué sur le ballon ne surcharge pas les muscles du plancher pelvien.
- **Le ballon permet des mouvements pelviens à la verticale**, de plus grande amplitude et de façon plus détendue que dans d'autres positions, ce qui est très utile avant l'accouchement, surtout si la future maman est fatiguée. Il permet en outre de plier les jambes correctement pour ouvrir la voie basse, sans surcharger les articulations. Il peut aussi être utilisé comme un moyen non pharmacologique de soulager et de contrôler la douleur.

COMMENT TRAVAILLER AVEC LE BALLON ?

Pour les futures mamans qui ne souffrent d'aucun problème particulier pendant leur grossesse, on recommande une activité physique de trois à cinq fois par semaine. Demandez conseil à votre sage-femme sur l'utilisation correcte du ballon dans votre cas. En plus des exercices à réaliser en vue de l'accouchement, et une fois que vous vous sentez à l'aise avec le ballon, que vous avez appris à travailler correctement la position et les mouvements pelviens avec la sage-femme, vous pouvez également l'utiliser comme siège à la maison pour réaliser des activités que vous accomplissez habituellement assise sur une chaise ou sur le canapé, comme travailler à votre ordinateur, regarder la télévision, etc. Vous travaillerez ainsi vos muscles sans pratiquement vous en rendre compte.





24 HEURES DANS VOTRE VENTRE

DANS LE VENTRE DE SA MAMAN, BÉBÉ SE PRÉPARE COMME UN ATHLÈTE CAR, DANS QUELQUES MOIS, UNE GRANDE ÉPREUVE L'ATTEND : LA NAISSANCE, SON ARRIVÉE DANS LE MONDE EXTÉRIEUR QUI L'ENTOURE.

Lucas a presque sept mois, mais il n'est pas encore né. C'est encore un fœtus, un organisme en pleine croissance, que nous imaginons passant son temps à dormir et à s'alimenter par l'intermédiaire du cordon ombilical. Une journée qui pourrait sembler bien ennuyeuse à raconter n'est-ce-pas ? Pourtant, certaines études menées récemment sur la vie prénatale nous révèlent qu'il n'en est rien.

Bébé et sa maman, Mathilde, ont encore bien des choses à faire avant la naissance. Ils doivent apprendre à se connaître, à renforcer leur lien, heure après heure, expérience après expérience. Lucas, comme un petit astronaute enfermé dans sa navette spatiale, doit régulièrement tester ses capteurs sensoriels, enregistrer les données qu'il reçoit dans son cerveau-ordinateur et entraîner ses poumons, ses muscles et ses articulations en vue de la naissance.



À L'ÉCOUTE DES BRUITS ENVIRONNANTS

Mathilde sort faire des courses. L'oreille de Lucas est maintenant complètement développée et les bruits extérieurs, bien qu'atténués, lui parviennent très nettement : les voix des personnes que sa maman croise, le ronronnement des moteurs, les klaxons des voitures, etc... Bébé est immobile ; il écoute. Une ambulance passe ; il sursaute et s'agite : la sirène a un son strident et désagréable.

De même que pour les adultes, certains sons, plus que d'autres, dérangent bébé. Sa réaction est cependant probablement due à un mécanisme plus complexe, fondé sur l'interaction émotionnelle entre la mère et l'enfant. Avant le fœtus, c'est le système nerveux de la

maman qui réagit à un son qu'elle considère comme nocif pour son enfant ; celui-ci sursaute et s'agite parce qu'il perçoit l'inconfort de sa mère. Depuis quelques semaines, Lucas est capable de réagir de façon beaucoup plus sophistiquée aux bruits : il est capable de les distinguer et de les mémoriser.

Dans la rue ou au supermarché, il y aura à chaque fois de nouveaux bruits qui vont le surprendre. C'est ce qu'on pourrait appeler « la réponse de l'orientation attentionnelle » : le fœtus reste immobile quelques instants, son rythme cardiaque ralentit. À l'inverse, les vibrations répétées ou récurrentes au fil du temps, comme les sons de la maison, lui deviennent peu à peu familières et n'engendrent pas de réaction (c'est ce que les experts appellent le phénomène « d'accoutumance »).

#dansleventredemaman



UN PEU D'EXERCISE

Pour Mathilde, il est temps de vaquer à ses occupations quotidiennes. Même si elles ne supposent pas un très grand effort physique, cela est suffisant pour provoquer une petite agitation qui semble être du goût de bébé. Curieusement, lorsque maman s'active, bébé a tendance à se calmer. Inversement, lorsque Mathilde s'assied pour se reposer, elle remarque depuis quelques jours que son ventre bouge ; parfois, ce sont des mouvements assez rythmés et, parfois, comme des petits sursauts : Lucas a le hoquet, une réaction qui peut paraître très banale, mais qui lui permettra après la naissance de pouvoir rejeter le lait si, par accident, il s'étouffe lors de la tétée. Dans l'utérus, rien ne se passe par hasard : les expériences que vit le fœtus le préparent à la vie à l'extérieur. Ainsi, il contracte et gonfle la poitrine pour se préparer à la respiration ; il bouge ses jambes pour préparer les muscles et les articulations à la marche ; il suce son pouce pour habituer sa bouche à téter. On pourrait comparer son quotidien à l'entraînement d'un athlète avant une compétition.



UN DÉJEUNER AVEC MAMAN

Maman s'est préparé un plat qu'elle aime bien et elle va transmettre ce plaisir à son bébé. Il s'agit d'un moment important pour le fœtus qui ressent le monde extérieur à travers les « explications » sensorielles et émotionnelles de sa maman. Mais ne croyez pas que cette communication soit à sens unique : l'enfant lui aussi transmet ses émotions. Ces deux individus se parlent à travers des canaux ouverts dans les deux sens. En termes scientifiques, on parle d'échanges neuro-hormonaux ou neuro-endocrinaux. Pendant la grossesse, de nombreuses femmes vivent des sensations nouvelles jamais ressenties auparavant ; après la naissance, certains moments de profonde intimité avec leur enfant leurs permettent de les ressentir une nouvelle fois.



DIFFICILE DE DORMIR

Mathilde s'est endormie sur le canapé. Elle est dans une drôle de position qui ne convient pas du tout à bébé, qui se sent écrasé et de plus en plus à l'étroit dans cette poche. Il faut réagir : quelques coups de pied et maman se réveille. Elle change de position : maintenant, c'est plus confortable ! En fait, depuis quelque temps, Mathilde ne dort plus très bien, comme si, à travers les canaux mystérieux de la communication, Lucas lui demandait qu'elle reste constamment éveillée. C'est peut-être le cas... Une étude récente a en effet montré qu'au cours du troisième trimestre, les phases de sommeil actif du fœtus (autrement dit, le sommeil paradoxal, fondamental pour le développement prénatal et néonatal du système nerveux) coïncident généralement avec l'état de veille de la maman. Se pourrait-il que Lucas rêve ? Les spécialistes ne sont pas encore en mesure de l'affirmer, mais certains sont convaincus que, s'il ne s'agit pas de rêves visuels, le fœtus, en revanche, revivrait pendant son sommeil des sensations tactiles, olfactives et émotionnelles.

#dansleventredemaman



ÉCOUTER UNE CHANSON

Grâce à la musique, les notes parviennent à Lucas à travers les émotions de sa maman. Récemment, certains chercheurs américains ont observé des réactions de nouveau-nés lorsqu'ils entendaient certaines notes. Il s'agissait, dans ce cas, d'une musique souvent écoutée par les mamans au cours de leur grossesse.

Est-ce que le fœtus sourit ?

Le professeur S. Campbell, du Create Health Centre de Londres a publié une série d'échographies en 3D et 4D montrant le fœtus laissant penser qu'il pleure ou qu'il sourit. Une découverte importante, puisque l'on a toujours pensé que le bébé ne souriait qu'à partir de six semaines. Nous savons donc aujourd'hui que le fœtus ressent des émotions qui se reflètent dans les expressions du visage.



UN LIEN À TROIS

Papa est arrivé. Lucas reconnaît sa voix. Plus grave et plus lointaine, elle est différente des sons doux et rassurants qui l'entourent. Les deux fréquences se fondent néanmoins dans un ensemble harmonieux. La voix profonde s'approche. Lucas « comprend » qu'on lui parle. Il ne saisit pas le sens des mots, mais le ton sur lequel on s'adresse à lui est rassurant, suffisant pour lui donner une sensation de bien-être. Il est très important de « parler » avec bébé, et pas seulement pour lui montrer qu'on l'aime. En effet, il a été démontré que les enfants de 18 mois à qui les parents parlaient deux ou trois fois par jour pendant la grossesse ont un vocabulaire plus riche et plus étendu que les autres.



LES JEUX AMOUREUX

Une fois au lit, papa joue un peu. Sur le ventre de Léa, il donne trois petites tapes et bébé répond avec trois coups. Puis il tente avec 4... Lucas est un expert en jeux de contact. Papa ne le sait pas, mais quand il dessine avec son doigt sur le ventre de maman, bébé le suit avec son bras.

Et si papa et maman veulent faire l'amour ?

Le médecin a dit "pas de problème", mais comment va réagir bébé ? Avoir une vie sexuelle équilibrée est essentiel pour le couple, et ne peut avoir que des bienfaits sur bébé. Il est important que la maman vive son intimité sereinement, sans crainte de faire mal à son bébé. Si ce n'est pas le cas, mieux vaut renoncer.

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



♡ Bébés & Mamans ♡

#descheveuxresplendissants

CHEVEUX : QUE FAIRE SI VOUS LES PERDEZ ?

LA CHUTE DES CHEVEUX PEUT S'ACCENTUER APRÈS L'ACCOUCHEMENT. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RENFORCER VOS CHEVEUX ET FAIRE EN SORTE QU'ILS REDEVIENNENT SAINS ET BRILLANTS.

UNE SPLENDEUR MAXIMALE PENDANT LA GROSSESSE

Les neuf mois de grossesse sont comme un traitement de beauté pour les cheveux : vos cheveux poussent plus que d'habitude, ils sont plus épais et plus lumineux, à tel point qu'ils semblent avoir subi un traitement revitalisant.

• Cela est dû aux taux d'oestrogènes qui, au cours de cette période, augmentent de façon spectaculaire et donnent lieu à une série de transformations dont les cheveux profitent : ces hormones intensifient le renouvellement des cellules du cuir chevelu et améliorent la circulation sanguine au niveau de l'épithélium ; elles réduisent également la sécrétion de sébum, de sorte que, si vous avez les cheveux gras en temps normal, vous pouvez oublier ce problème, du moins pour un certain temps...





#descheveuxresplendissants

APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Après la grossesse, les niveaux d'œstrogènes diminuent soudainement ; les cheveux perdent leur vitalité et vous en perdez plus que d'habitude.

- **Le stress vécu par la mère pendant l'accouchement contribue à aggraver la chute de cheveux.** L'accouchement, surtout s'il est long et difficile, peut augmenter les niveaux de certaines hormones masculines (comme la testostérone) qui accélèrent le métabolisme des follicules pileux, les soumettant à un surmenage qui les fatigue.

- **Trois mois environ après l'accouchement, lorsque les effets de la réduction des œstrogènes se font sentir, les cheveux commencent à beaucoup plus tomber,** conduisant à ce que les experts appellent le telogen effluvium, un processus naturel caractérisé par un renouvellement, et donc une chute de cheveux, plus intense que d'habitude.

ÉVALUER LA SITUATION CALMEMENT

Il est tout à fait normal de perdre 60 à 100 cheveux par jour : c'est un signe que le cycle de vie des cheveux est toujours actif.

- **Cependant, il est nécessaire de se soumettre à un contrôle dermatologique si, après la grossesse, les cheveux sont devenus plus fins et ont perdu du volume,** si les cheveux que



vous perdez ne sont pas de la même longueur, mais aussi si, lorsque vous vous faites une raie, vous vous rendez compte que l'écart entre les cheveux des deux côtés est tel qu'il révèle le cuir chevelu. Tous ces exemples sont des signes d'une chute excessive qui doit être évaluée par un spécialiste. Il ne s'agit probablement que d'une conséquence de la grossesse, mais on ne peut pas exclure que ces changements soient dus à une anémie à cause d'une carence en fer, un trouble fréquent après l'accouchement.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

- **Régime alimentaire** : dans l'alimentation de la nouvelle maman, les fruits et légumes sont incontournables (ils apportent vitamines et minéraux), tout comme la viande, le poisson, les œufs, les légumes secs et les légumes à feuilles vertes, qui contiennent de la cystine, un acide aminé qui fait partie de la kératine, la principale protéine des cellules des follicules.
- **Relaxation** : essayez d'éviter les situations stressantes, à la fois physiques et émotionnelles.
- **Soin** : pendant trois mois, vous pouvez utiliser des produits spécifiques pour faciliter la croissance des cheveux, riches en vitamines, acides aminés et extraits de plantes avec des antioxydants abondants, qui diminuent les dommages des radicaux libres.



Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

