

Année 5 - n° 40 - Janvier 2017

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## AU SECOURS

JE N'AI PAS  
ASSEZ DE LAIT !

## TOXOPLASMOSE

QUEL IMPACT SUR  
LA GROSSESSE ?

## SAGE-FEMME

PSYCHOLOGIE  
DE LA GROSSESSE

# Placenta, l'arbre de vie

## Un organe indispensable !



# Sommaire

## Janvier 2017



### **BÉBÉ**

#### **OUI/NON**

Rentrer rapidement à la maison après l'accouchement.

#### **SERAPHINE**

Entretien avec la fondatrice de la marque.

#### **TOXOPLASMOSE**

Tout savoir en 10 points.

#### **UNE MAISON TOUTE PROPRE**

Les points critiques et comment bien nettoyer.

#### **ALLAITEMENT**

Au secours, je n'ai plus de lait !  
Parfois, cette peur est totalement injustifiée.

#### **SAGE-FEMME**

Psychologie de la grossesse (I).

#### **PLACENTA**

Toutes les fonctions que remplit cet organe indispensable !

#### **TEST**

Quelle est votre conception du bonheur ?

#### **HYGIÈNE INTIME**

Prenez soin de vous pendant la grossesse.

#### **GYNÉCO**

Problème de poids pendant la grossesse.

#### **HOROSCOPE**

Les prédictions du mois de janvier.



# Moi

Dans ce numéro, nous vous expliquons ce qu'est exactement la toxoplasmose, les fonctions du placenta et comment procéder à votre hygiène intime pendant la grossesse.



# Rentrer à la maison dès que possible

Pensez-vous qu'il vaut mieux quitter la maternité dès que possible après l'accouchement ou qu'il est préférable de rester quelques jours en observation ? Nos mamans donnent leur avis à ce sujet.



## Oui car...

... Si tout va bien et qu'il n'y a pas de problème, il vaut mieux rentrer à la maison car c'est là où on est le mieux. Surtout s'il s'agit du deuxième. Mon fils aîné venait me voir tous les jours à la maternité, mais il m'a beaucoup manqué.

**Lydie**

... La nature est très sage et il faut toujours se laisser guider par son instinct. Si tout va bien dans les 12-24 premières heures alors... à la maison ! On y est bien plus à l'aise et, de toutes façons, on vous donne toutes les indications avant de partir.

**Myriam**

... Si vous avez la chance d'être aidée, par votre mari ou votre maman, il vaut mieux être à la maison parce que l'on s'occupera mieux de vous. Et pour les visites, c'est vous qui décidez !

**Sherezade**

## Non car...

... À la maternité, on est plus tranquille. Outre le côté rassurant, du fait d'être en observation, ils s'occupent de tout et, pour les visites, c'est à des heures bien précises.

**Stéphanie**

... Après l'accouchement, on est crevée, et à la clinique, ils s'occupent de tout. Par contre, à la maison, il faut tout faire. J'ai eu deux césariennes et je suis restée cinq jours de plus à l'hôpital. J'ai vraiment apprécié parce que je n'avais même pas la force de marcher.

**Noémie**

... À l'hôpital, on vous apprend beaucoup de choses, surtout si c'est votre premier enfant. Cela a été mon cas. Mon fils est resté en couveuse quelques jours et les infirmières m'ont beaucoup appris sur la façon dont je devais m'occuper de lui.

**Rose**

# Séraphine

FASHIONABLY PREGNANT



**PROFITEZ DE -15%\* EN LIGNE AVEC LE CODE: BM15**

Séraphine est disponible aux Galeries Lafayette Paris Haussmann et sur notre site

[WWW.SERAPHINE.FR](http://WWW.SERAPHINE.FR)

\*Code valide dès 99 €, hors produits soldés, promotions, bébés collection et Kits.

# Entretien avec *Cécile Reinaud*

Fondatrice de *Séraphine*



Cécile Reinaud, créatrice de la marque de maternité *Séraphine*, nous donne ses conseils pour s'habiller trimestre par trimestre...

« Durant votre grossesse, votre corps ne cesse de changer, et vous habiller peut se révéler plus difficile que jamais ! C'est ici que *Séraphine* entre en jeu, en vous proposant le meilleur des guides possibles afin de sublimer et flatter vos nouvelles formes de femme enceinte. Vous vous sentirez plus confiante et attirante que jamais ! »

## 2. Couvrez-vous

Châles ou pulls de grossesse sont la bonne combinaison pour ce premier trimestre ! Un cardigan est également une bonne façon de dissimuler votre ventre, tout comme une longue écharpe tombant au-dessus de votre ventre pour un look tendance et confortable.

en portant un rouge à lèvres de couleur ! Vous verrez, votre petit secret sera bien gardé.

## 2ème trimestre - « Je ne suis pas grosse, je suis enceinte ! »?

Nous y voici... au second trimestre ! Votre entourage au courant, il est maintenant temps de sublimer vos nouvelles formes de femme enceinte ! Avec des vêtements aux coupes adaptées et un bon style, il sera facile de faire savoir que vous attendez un bébé et non pas un burger !

## 1er trimestre - L'art de la dissimulation

Peut-être avez-vous déjà annoncé votre grossesse à votre entourage avant la première échographie, mais beaucoup de femmes décident de le cacher...

### 1. Trouvez le bon équilibre

Portez des vêtements amples pour dissimuler votre ventre de femme enceinte, mais gardez un équilibre en portant un bas plus moulant. Je vous conseille de porter un top ou une tunique ample avec un jean slim ou d'opter pour notre legging grossesse empiecement simili-cuir. Porté par de nombreuses stars comme Marion Cotillard, Gwen Stefani et Anne Hathaway, vous adorerez sa matière ultra confortable et très élastique. Vous pourrez ainsi sublimer vos jambes tout en dissimulant votre ventre !



### 1. Portez des vêtements adaptés

Favorisez des hauts ou robes aux drapés élégants. Ils sont idéals pour sublimer





vos nouvelles formes de femme enceinte, notamment durant votre deuxième trimestre. Ils vous offriront un espace suffisant pour toute votre grossesse et même après. Si vous recherchez confort, féminité et style alors n'hésitez plus, et optez pour le drapé.

### 2- Ceinture de grossesse

Une ceinture portée à la taille vous aidera à affiner votre silhouette. C'est la partie la plus fine du corps de la femme enceinte, mettez-la donc en valeur en portant une sublime robe cintrée. À porter au bureau ou le soir, vous ne la quitterez plus !

### 3- Soutien-gorge de grossesse

Si vous n'y avez pas songé, c'est peut être l'occasion ! Les soutiens-gorge de grossesse vous apporteront tout le support et le maintien nécessaires durant vos 9 mois de grossesse. Votre poitrine grossit, c'est pourquoi un soutien-gorge adapté avec une taille ajustable et un accès facile pour l'allaitement est un bon investissement sur le long terme.

## 3ème trimestre - Le confort avant tout

En commençant votre 3ème trimestre, le confort est votre priorité. Suivez nos conseils et resplendissez pour vos derniers mois de grossesse !

### 1- Matières naturelles

Vous avez peut-être ressenti votre peau plus sensible qu'avant. Privilégiez donc des vêtements de grossesse aux matières naturelles telles que le coton, le lin ou le cachemire. Vous ne serez pas déçue ! Chez *Séraphine*, nous vous proposons une large sélection de hauts en coton, idéals durant votre grossesse et votre allaitement. Nous proposons également des fibres naturelles telles que le bambou ou le tencel afin que vous soyez en confort optimal. Ces fibres naturelles ont un pouvoir très absorbant qui limite la transpiration et l'humidité. Elles sont donc idéales pour la grossesse.

### 2- Taille empire

Mettre en valeur votre taille vous permettra d'affiner votre silhouette durant votre grossesse. Essayez notre robe jersey ultra douce et confortable pour être en confort maximal tout en restant chic.

### 3- Robe portefeuille

La robe portefeuille est un indispensable pour chaque étape de votre grossesse. Elle est fantastique à porter jusqu'à la fin ! Cintrée sous la poitrine, elle mettra parfaitement en valeur votre nouvelle

silhouette de femme enceinte. La coupe portefeuille vous assurera un ajustement parfait tout au long de votre grossesse et vous permettra un accès facile pour allaiter votre bébé après l'accouchement.

## Votre grossesse Séraphine

J'ai créé Séraphine il y a 15 ans et la marque est devenue une référence pour les futures mamans. Nous faisons de votre confort et votre féminité notre priorité, en vous proposant des vêtements de grossesse aux matières ultra douces et stretch qui vous permettront de les porter durant toute votre grossesse et même après l'arrivée de bébé !



# 10 questions sur la toxoplasmose

C'est une maladie banale en elle-même mais qui, si on la contracte pendant la grossesse, peut être dangereuse pour le bébé.



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

• C'est une maladie infectieuse causée par le *Toxoplasma gondii*, un parasite très répandu chez les oiseaux et les mammifères. Leur « hôte privilégié » est le chat ; par leurs excréments, ils peuvent contaminer le sol et les aliments qui poussent dans la terre, comme les légumes.

## COMMENT L'ATTRAPE-T-ON ?

• On l'attrape en ingérant le *Toxoplasma* ou des aliments qui ont été contaminés. Ce n'est pas une maladie contagieuse par simple contact, à moins qu'on ne mette les mains contaminées à la bouche.

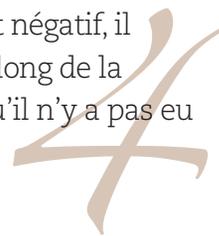


## QUE SE PASSE-T-IL SI ON L'ATTRAPE ?

• Attraper la maladie ne cause pas de problème. Souvent, elle est asymptomatique et on ne se rend pas compte qu'on en a souffert. D'autres fois, on peut la confondre avec un rhume. Le problème se pose si elle est contractée pour la première fois pendant la grossesse.

## COMMENT SAVOIR SI ON A DÉJÀ EU LA TOXOPLASMOSE ?

• En début de grossesse, le gynécologue prescrit une analyse sanguine toute simple qui révèle la présence d'anticorps dans l'organisme maternel. Si le test est positif, cela signifie que la femme a déjà eu la maladie et est immunisée, il n'y a alors pas de risque si elle la contracte à nouveau. Si le résultat est négatif, il faut répéter le test tout au long de la grossesse pour contrôler qu'il n'y a pas eu contagion.



## QUELS SONT LES DANGERS POUR LE FŒTUS SI LA MÈRE EST INFECTÉE PENDANT LA GROSSESSE ?

- Si la maman a eu la toxoplasmose avant la grossesse, le bébé ne court aucun danger. Même si elle est à nouveau en contact avec le parasite, les anticorps protègent le fœtus d'une possible infection. Le problème se pose lorsqu'elle est infectée pour la première fois pendant la grossesse. La toxoplasmose congénitale est relativement rare car le parasite doit passer la barrière placentaire et coloniser le fœtus dans les premières semaines de développement. Lorsque cela se produit, les effets les plus courants sont des calcifications dans le système nerveux central et des lésions de la rétine.



## SI ON L'ATTRAPE, QUEL EST LE TRAITEMENT ?

- Le traitement consiste à prendre des antibiotiques. Si le diagnostic est fait à temps, on peut réduire presque totalement le risque que l'infection dépasse la barrière placentaire et atteigne le fœtus. D'où l'importance de se soumettre à des contrôles périodiques tout au long de la grossesse.



## COMMENT SAVOIR SI LE FŒTUS A ÉTÉ INFECTÉ ?

- Si le test sanguin révèle que la maman a été infectée pendant la grossesse, il faut contrôler si l'infection est passée au fœtus par la réalisation de cultures de cellules du liquide amniotique ou la ponction et l'extraction de sang du cordon ombilical. Le fait que la culture soit positive ne signifie pas nécessairement que des dommages fœtaux vont se produire. Dans ce cas, c'est un suivi échographique de haute définition qui fournira un diagnostic précis.





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



## QUELLES PRÉCAUTIONS FAUT-IL PRENDRE ?

- Il s'agit surtout de normes d'hygiène et alimentaires. Avant de manger des légumes crus, il faut les laver soigneusement, voire avec un produit désinfectant, mais le mieux est de ne pas manger de légumes crus. Par contre, il n'y a pas de problème avec les légumes cuits car les températures élevées détruisent le parasite, ni avec les fruits, à l'exception des fraises qui sont en contact direct avec la terre dans laquelle on les cultive.

## PEUT-ON MANGER DE LA VIANDE ET DE LA CHARCUTERIE ?

- De la viande, oui, à partir du moment où elle est bien cuite, non seulement à l'extérieur mais aussi à l'intérieur. Pas de viande saignante ni de rôti de bœuf si, quand on le coupe, il est rosé à l'intérieur.
- Pendant la grossesse, la charcuterie est autorisée tant qu'elle est cuite. Carte blanche au jambon blanc et à la mortadelle. Par contre, il faut renoncer au jambon cru. Une autre précaution : après avoir manipulé de la viande ou des légumes crus, vous devez vous laver soigneusement les mains à l'eau et au savon.



## QUE FAIRE S'IL Y A UN CHAT À LA MAISON ?

- Pas besoin de l'éloigner de la future maman, il suffit qu'elle ne soit pas en contact avec ses excréments. Il faut placer la litière du chat dans un endroit isolé, et laisser les autres la nettoyer ou porter des gants avant de la toucher.

photob★x.fr

# PERSONNALISEZ VOS FAIRE-PARTS DE NAISSANCE

*avec les meilleures photos de votre bébé*

# -35%

Code Promo : **BMCAR35**  
[photobox.fr/bm-cartes](http://photobox.fr/bm-cartes)



\* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur la commande de vos faire-parts naissance. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page [www.photobox.fr/bm-cartes](http://www.photobox.fr/bm-cartes).

La maison est le terrain d'exploration préféré des enfants. Il est donc indispensable de la tenir parfaitement propre pour éviter les risques d'infections ou, chez les enfants prédisposés, des réactions allergiques.

# 5 tips



## 1 LES SOLS : LES GARDER TOUJOURS PROPRES

Les bactéries potentiellement pathogènes qui prolifèrent dans nos maisons sont responsables de nombreuses infections gastro-intestinales, telles que les colibacilles (*Escherichia coli*), les salmonelles et les campylobacter. Elles se trouvent sur le sol et peuvent entraîner des maladies chez les jeunes enfants qui marchent à 4 pattes, touchent à tout, et finalement mettent leurs mains à la bouche. Pour contrôler leur propagation, il faut nettoyer les sols fréquemment. Tout d'abord en enlevant les résidus, alimentaires ou autres, à l'aide d'un aspirateur, puis en lavant le sol avec de l'eau chaude et un détergent.



# sur l'hygiène de la maison

## 2 DANS LA CUISINE : LA CHASSE AUX BACTÉRIES

La cuisine est une pièce de la maison où nous passons beaucoup de temps. C'est là que l'on stocke et prépare les aliments et où mange l'enfant. Il est donc essentiel de la maintenir propre et désinfectée, notamment la table et les plans de travail, afin d'éviter que des bactéries pathogènes (que l'on trouve, par exemple, sur la viande crue, les légumes ou les œufs non lavés) ne contaminent les aliments et conduisent à des infections alimentaires.

## 3 UN ENVIRONNEMENT SANS ACARIEN

Les acariens prolifèrent dans les environnements chauds et humides. Ils trouvent des conditions idéales dans les coussins, les matelas, les fauteuils et les canapés. Ils ne sont pas à proprement dit dangereux, mais leur système digestif produit une enzyme qui provoque des réactions allergiques chez les personnes sensibles. Il faut donc adopter certaines mesures : supprimer tapis et moquettes, éviter les rideaux trop épais, couvrir les matelas et les coussins de housses anti-acariens, laver les draps, s'il le faut jusqu'à deux fois par semaine, secouer les peluches tous les jours pour en enlever la poussière, et les laver régulièrement. Il est également conseillé d'aérer souvent la maison afin de limiter l'humidité intérieure, et de passer chaque jour l'aspirateur sur le sol, le canapé et les matelas.

## 4 LE NETTOYAGE DE LA SALLE DE BAINS

La salle de bain est l'endroit que nous utilisons pour l'hygiène quotidienne de l'enfant. Il faut donc la désinfecter en profondeur, en éliminant les germes présents sur les surfaces, et en empêchant la formation de moisissures. On portera une attention particulière aux endroits préférés des germes comme les robinets et les poignées, ainsi qu'aux toilettes. On veillera également à la propreté de la baignoire et de la douche, qui devront être nettoyés avant et après chaque utilisation, surtout si la baignoire est quotidiennement utilisée pour l'enfant.



## 5 LES PRODUITS LES MIEUX ADAPTÉS

Avec un enfant qui se déplace à quatre pattes ou qui joue sur le sol, on veillera à choisir des produits d'entretien qui ne laissent pas de résidus potentiellement toxiques. Il existe sur le marché des désinfectants sans javel ; ce sont des produits qui nettoient en profondeur, sont sûrs, sains, et moins agressifs que les autres. Pour le nettoyage quotidien du sol, il est préférable d'utiliser l'aspirateur plutôt que le balai, car on évite ainsi la dispersion de la saleté et des résidus organiques qui favorisent la prolifération des bactéries.



ENVIE *de* FRAISE  
paris

**-15%**  
**sur les robes**

avec le code  
**BBFETE**

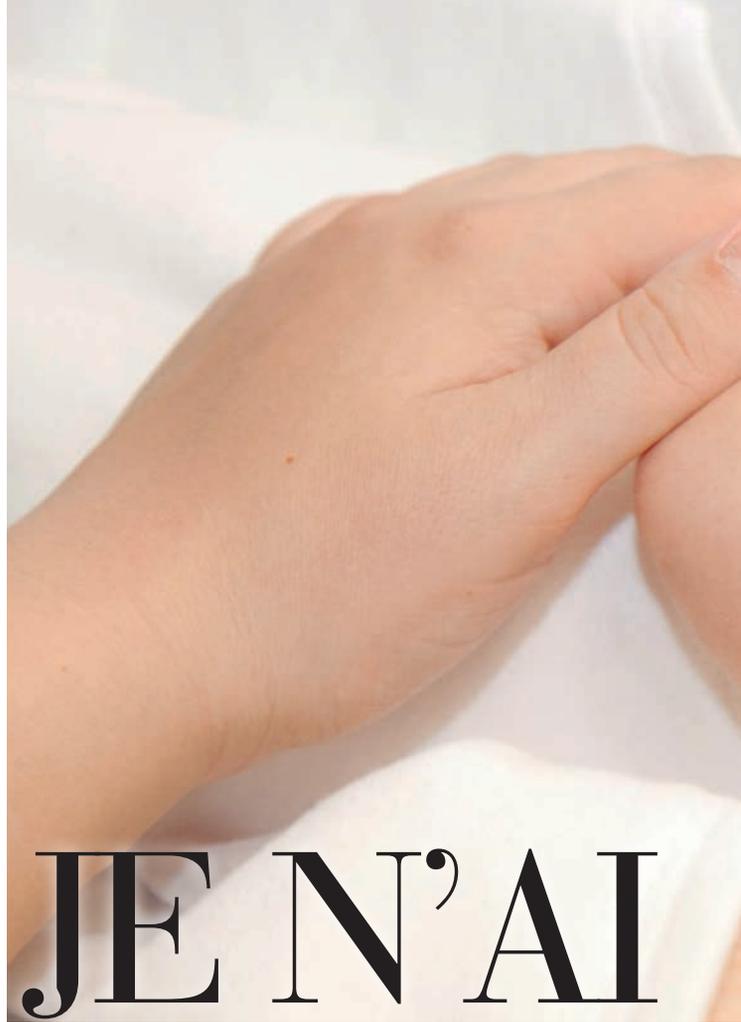
sur  
[www.enviedefraise.fr](http://www.enviedefraise.fr)



# Au secours...

Si bébé réclame le sein, il n'y a pas de raison de douter de la capacité de la maman à allaiter le bébé. Cependant, les jeunes mamans ont beaucoup de questions à ce sujet.

**B**eaucoup de futures mamans aimeraient allaiter leurs bébés, même si elles ne sont pas sûres de pouvoir le faire, peut-être influencées par les commentaires et les mauvaises expériences de membres de leur famille et d'amies. Cependant, les cas d'agalactie (absence de lait) sont très rares. En fait, il est plus fréquent que la maman ne puisse pas allaiter parce qu'elle n'a pas reçu l'information et le soutien indispensables pour commencer du bon pied que parce qu'elle n'a pas suffisamment de lait. Par ailleurs, les comportements normaux du bébé allaité se confondent parfois avec des signaux qui voudraient dire qu'il ne mange pas assez.



## JE N'AI

1

### IL EST TOUJOURS AU SEIN !

Dans les premières semaines qui suivent l'accouchement, les tétées peuvent être très fréquentes, de 10 à 12 par jour, voire plus, et de nombreuses mamans se demandent pourquoi leur bébé réclame le sein en permanence. C'est alors que la maman, ou les personnes qui l'entourent, peut commencer à douter de la quantité de lait qu'elle produit. N'oubliez pas qu'il est normal que le bébé prenne continuellement le sein car c'est ainsi que la production de lait est stimulée. Et que, par ailleurs, le bébé veut téter non seulement pour s'alimenter, mais également parce qu'il trouve ainsi du réconfort auprès de sa maman.



# PAS DE LAIT !

## 2 D'APRÈS LA DOUBLE PESÉE, IL NE MANGE PAS ASSEZ...

La double pesée (avant et après la tétée), si elle n'est pas prescrite par le pédiatre, est déconseillée. C'est une habitude qui n'offre aucune information pertinente puisque les tétées de lait sont différentes au cours de la journée. Parfois, les tétées sont plus consistantes, alors que d'autres tiennent plus lieu d'« en-cas ». De plus, la composition du lait maternel change en 24 heures, y compris au cours d'une même tétée. Une tétée peut être très riche en lactose (qui enlève plus la soif mais est moins nutritif) et une autre peut l'être en matière grasse. Par conséquent, il est évident que la double pesée peut semer la confusion et susciter des inquiétudes injustifiées.

## 3 EST-CE QUE MON LAIT LUI SUFFIT ?

Parfois, les mamans ne doutent pas qu'elles aient du lait, mais elles craignent que leur lait ne nourrisse pas assez. Cependant, les études montrent que le lait de toutes les femmes change de composition pendant la journée et pendant la tétée, de sorte que tous les enfants, bien que de façon et à des moments distincts, reçoivent le lait parfait pour eux et, pour que tout fonctionne au mieux, il est important que bébé puisse se réguler tout seul, grâce à l'allaitement exclusif à la demande.





**4** J'AI MOINS DE LAIT QU'AVANT  
Il se peut que, pendant quelques mois, la maman ait donné le sein sereinement et que, à un moment donné, elle commence à douter d'avoir assez de lait. En général, cette incertitude se crée parce que le sein a dégonflé et que l'enfant demande à téter plus souvent. En réalité, il s'agit de signes qui montrent que la demande (de l'enfant) et l'offre (du sein) sont bien calibrées. Par ailleurs, le sein ne réduit pas son activité d'un coup sans aucune raison.

**5** JE N'AI PLUS DE LAIT !  
Est-ce qu'on peut ne plus avoir de lait à cause d'une frayeur ou bien parce que la maman est très nerveuse ? La nature a prévu que, pour assurer la survie de l'espèce, l'aliment des plus petits soit garanti, surtout dans les moments difficiles. Si une situation de stress ou de danger a empêché la production d'ocytocine, il est important que la maman cherche une stratégie pour se calmer (un bain chaud, une infusion, etc.) et qu'elle remette bébé au sein, en faisant confiance à son corps.

**6** AVEC LE TIRE-LAIT, AUCUNE GOUTTE NE SORT  
Mais, est-ce que cela signifie que la maman n'a pas de lait ? La succion du bébé est différente de la stimulation faite par le tire-lait, et le sein de la maman répond de façon beaucoup plus efficace quand c'est le bébé qui suce. D'autre part, et surtout lors des premiers essais, la maman peut ne pas être familière avec le tire-lait et l'inquiétude empêche la production d'ocytocine et, par conséquent, la sortie du lait. Toutes les femmes ont le lait dont leur enfant a besoin. L'allaitement se base sur un mécanisme d'offre et de demande : plus le bébé tète, plus la production de lait se fait.

Faites qu'il ne sente que  
votre amour à chaque instant.



Partenaire de  
sos **préma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour, avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

\*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

**Pampers**  
aimer dormir & jouer

# Psychologie de la grossesse (I)

La grossesse est un processus de grands changements qui affectent non seulement sur le plan physique, mais aussi psychologique et émotionnel. La sage-femme est là pour accompagner et soutenir la femme enceinte et son partenaire dans cette période importante de leur vie.

**L**a grossesse affecte toutes les sphères de la femme, à la fois biologiques, perceptives et cognitives, mais aussi émotionnelles, personnelles, familiales, sociales, professionnelles, etc. Des études indiquent que, pendant la grossesse, la perception de la réalité, du temps, de l'espace et même de la signification des éléments quotidiens de l'environnement est modifiée. Arrivent également des conflits d'émotions : la joie de la venue d'un nouvel enfant face à la peur de tout ce qu'implique cette arrivée ; l'étonnement du corps qui change face à l'inconfort physique ; le besoin de partager des expériences face à la perte d'une certaine intimité. Par ailleurs, l'ego de la femme s'affaiblit, ses mécanismes de défense normaux deviennent moins efficaces, et elle peut se sentir moins sûre d'elle et plus dépendante des gens autour d'elle.

## QUELS FACTEURS INFLUENCENT LA PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE ?

Des études indiquent que 6 facteurs influent sur les changements psychologiques de la femme enceinte :

1- **Sa personnalité**, car elle marque la façon de penser et d'agir de chaque individu ;





2- Les pénuries matérielles, car la grossesse suppose une augmentation des dépenses d'énergie et que manquer de ressources pour y faire face peut générer beaucoup de stress ;

3- Le manque d'affection, car, avec les changements psychologiques, la femme a besoin de soutien pour faire son travail de construction d'identité et de rôle de mère ;

4- L'environnement, car la grossesse comporte un élément d'acceptation sociale, ce qui fait que si elle n'a pas ce soutien, cela implique une grande surcharge émotionnelle ;

5- Son passé de femme, car, pour développer son identité en tant que mère et assumer ce rôle, la femme doit affronter son passé, ce qui la rend consciente de sa propre histoire ;

6- Et enfin son partenaire, car c'est la personne qui, le mieux, peut la comprendre, la soutenir et l'accompagner dans cette étape.

## COMMENT LA GROSSESSE AFFECTE-T-ELLE LE COUPLE ?

• Tous les couples sont touchés par la grossesse de la femme, mais la façon dont ils réagissent dépend de multiples facteurs. Les réactions peuvent aller depuis la fuite et la disparition à la plus grande solidarité. Dans le cas d'une grossesse voulue et désirée, le couple passe par un tourbillon d'émotions : incrédulité, joie, force physique, plénitude, insécurité, peur, surprotection, etc. Généralement, les hommes vivent les changements de leur partenaire sur la défensive, ce qui fait qu'il peuvent tarder un peu pour commencer leur travail d'identité de père. C'est pour cette raison que la sage-femme enregistre les battements du cœur du bébé sur leur téléphone et qu'elle leur recommande d'aller aux échographies. La preuve de la présence de leur bébé les aide à se faire à l'idée de cette nouvelle réalité.



# Le placenta : l'arbre de vie

Pendant les neuf mois de la grossesse, on peut véritablement dire que le placenta « dirige les travaux » puisqu'il prend soin du fœtus, l'aide à grandir sainement et communique avec la maman l'informant, pour ainsi dire, lorsqu'« elle se trompe ». Son rôle s'arrête au moment de l'accouchement, quand il est expulsé par l'organisme après avoir fait naître l'enfant.

**E**n latin, placenta signifie « gâteau », c'est d'ailleurs ainsi que les allemands l'appelle puisqu'ils le nomment Mutterkuchen, littéralement, « le gâteau de la mère ». Le placenta nourrit, oxygène et protège l'enfant au cours des neuf mois que dure la grossesse. Si les traditions les plus anciennes voyaient en lui l'arbre de vie, les dernières études scientifiques le considèrent comme le troisième cerveau, l'horloge interne ; son rôle est donc

fondamental dans l'évolution de la grossesse. Un organe précieux... mais en même temps jetable puisqu'il est expulsé dès la naissance, sa fonction s'arrêtant à ce moment. Le placenta est alors habituellement détruit avec les autres produits sanguins, considéré comme un « déchet médical » ; la maman ne le voit d'ailleurs même pas. D'autres fois, il est utilisé dans les laboratoires de recherche médicale ou éliminé thermiquement.

## IL PROTÈGE, ALIMENTE ET OXYGÈNE BÉBÉ

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

- **Au bout de trois mois, le placenta prend sa structure définitive pour assurer son rôle d'échange entre la mère et l'enfant.** À partir de ce moment, il va se développer avec le fœtus atteignant, à terme, 20 cm de diamètre et plus d'un demi-kilo. Il a un aspect spongieux, formé d'une multitude de vaisseaux sanguins qui s'introduisent dans la muqueuse utérine.
- **Du côté du fœtus, il forme une sorte de dôme de protection, comme un grand toit.** Il est composé de villosités (dans lesquelles circule le sang du fœtus) qui baignent dans le sang



de la mère (amené sous pression au placenta par des artérioles) et qui agissent comme un filtre puisqu'elles ne laissent passer que quelques substances sans que le sang de la maman et celui de son bébé ne se mélangent jamais. C'est un peu comme si l'enfant « prenait racine » dans le corps de sa mère.

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

## Une précieuse réserve de cellules souches

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



## UN ORGANE AUTONOME QUI PREND LUI-MÊME LES DÉCISIONS

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

• **Cela peut paraître étrange, mais le placenta sécrète lui aussi des neuro-hormones, exactement comme la glande hypophysaire dans le cerveau de la maman ou du bébé ;** ses « ordres » font alors préséance sur les autres. Lorsque l'embryon doit par exemple se nicher dans l'utérus, les neuro-hormones placentaires « font taire » (seulement de façon périphérique) le système immunitaire de la mère, afin qu'il ne soit pas considéré comme un corps étranger et qu'il puisse s'implanter en toute tranquillité dans la cavité utérine. Dans les semaines qui suivent, le placenta va doser l'activité pancréatique de l'organisme maternel et réguler l'apport de nutriments

de la mère au fœtus. Il met ainsi en circulation des hormones qui obligent le pancréas à produire plus d'insuline, permettant à la maman d'absorber plus rapidement le glucose ; en fin de grossesse, il donne l'ordre inverse pour que le fœtus puisse se développer rapidement : le pancréas produit alors moins d'insuline pour que le glucose reste en circulation et que bébé puisse se nourrir quand il le désire.

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

mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**

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

Le placenta est une sorte d'horloge interne qui compte les heures, les jours et les mois de la grossesse et est capable d'établir précisément le moment de l'accouchement.

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



## Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

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

# Le bonheur: qu'en pensez-vous?

test

Découvrez avec ce test ce dont vous avez besoin pour vous sentir complète et en paix avec vous-même.

**1.** Quelle phrase vous identifie le mieux?

**A** > « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) – aller à la question 3.

**B** > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) – aller à la question 2.

**2.** La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?

**A** > Imposer de bonnes règles – aller à la question 4.

**B** > Y mettre beaucoup de bonne volonté – aller à la question 5.

**3.** Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...

**A** > Le désir de faire d'autres choses – aller à la question 5.

**B** > Le désir érotique – aller à la question 6.

**4.** Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...

**A** > Impossible de trouver le sommeil – aller à la question 7.

**B** > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... – aller à la question 8.

**5.** Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :

**A** > Recommencer à dire « je » et pas « maman »... – aller à la question 9.

**B** > Vous maquiller avant de préparer bébé – aller à la question 7.

**6.** Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...

**A** > Vous vous sentez un peu jalouse du





temps que votre partenaire dédie à bébé – aller à la question 8.

**B** > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même – aller à la question 9.

**7.** L'objectif que vous peinez le plus à atteindre ?

**A** > Récupérer ligne – aller à la question 10.

**B** > Retrouver vos vieilles habitudes – aller à la question 11.

**8.** Lorsque vous avez besoin de faire une pause, votre première ressource :

**A** > Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour – aller à la question 12.

**B** > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule – aller à la question 10.

**9.** Lorsque vous avez besoin de penser, pas seulement du «ici» et «maintenant»...

**A** > Il vous suffit de vous isoler dans une pièce – aller à la question 11.

**B** > Vous devez quitter la maison, ou au moins parler avec une amie – aller à la question 12.

**10.** Vous avez voulu un enfant...

**A** > Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience – PROFIL B

**B** > Parce que vous l'avez toujours voulu ! – PROFIL A

**11.** L'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait penser...

**A** > Que, pour lui, vous serez toujours sa maman – PROFIL A

**B** > Quoi qu'il arrive, vous ne serez jamais seule – PROFIL C

**12.** On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre. Votre première pensée :

**A** > J'espère que ce n'est pas grave – PROFIL B

**B** > Ben tiens, pile aujourd'hui, avec tout ce que j'ai à faire – PROFIL C



### PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de détente est un luxe. Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous-même vous semble une utopie, c'est peut-être parce

que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. **Votre mantra** : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).



### PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Pas facile non plus de partir en week-end sans lui, ou de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. L'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. **Votre mantra** : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

### PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été un besoin vital pour vous. Et compte tenu des besoins d'un bébé, cela est certainement devenu un défi un peu difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. **Votre mantra** : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).

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



-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

**CLIQUEZ ICI !**

# Attention à votre

Pendant la grossesse et après l'accouchement, il faut prendre certaines précautions d'hygiène intime pour éviter les infections et autres problèmes.

## Plus de pertes pendant la grossesse

Pendant la grossesse, la future maman doit faire très attention à son hygiène intime. En effet, les tissus retenant plus de liquides, la peau est gonflée et sensible.

- **Les parois du vagin produisent des pertes plus abondantes qu'en temps normal.** Ces pertes sont le principal moyen de défense des parties génitales car elles contiennent et éliminent les germes qui pourraient causer des infections. Une bonne hygiène est indispensable pour ne pas les laisser stagner sur les organes génitaux au risque de créer un terrain fertile au développement de micro-organismes.

## Attention à maintenir l'acidité

L'intérieur de la région génitale abrite divers micro-organismes qui constituent ce que l'on appelle la flore bactérienne ; ils cohabitent pacifiquement grâce à l'action des *lactobacilles de Doderlein*. À partir des substances mises à disposition par la muqueuse vaginale, ceux-ci produisent de l'acide lactique qui fournit le degré d'acidité (pH bas) dont le milieu vaginal a besoin.

- **Pendant la grossesse, en raison de l'action des hormones, le pH devient moins acide.** Les organes génitaux, alors moins bien protégés, nécessitent des soins particuliers.



# hygiène intime



## Utiliser un savon spécifique

Il faut, pour l'hygiène intime, choisir un savon spécifique qui nettoie, mais ne modifie pas la flore vaginale. Choisissez un produit neutre, sans parfum (qui pourrait irriter les couches supérieures de la muqueuse génitale) et avec un pH proche de celui de la vulve et du vagin (entre 3,5 et 4,5).

• **Malgré l'usage d'un produit spécifique, de légères irritations des couches supérieures de la muqueuse peuvent apparaître**, en raison, par exemple, du frottement de la peau avec les sous-vêtements. Dans ce cas, utilisez des gels de protection spéciaux, à appliquer après le lavage.



## Quelques consignes pour se laver

- **Utilisez, deux fois par jour, un savon pour l'hygiène intime** ; le reste du temps, faites des rinçages à l'eau tiède.
- **Lavez les parties génitales à l'eau courante**, en évitant de remplir le bidet où l'eau stagne.
- **Commencez par la vulve puis passez à la région anale**, et non l'inverse. Vous éviterez ainsi que les micro-organismes présents dans le rectum n'entrent en contact avec le vagin.
- **Séchez sans frotter, en tapotant légèrement**, afin de ne pas irriter la peau ou les muqueuses.



# Problèmes de poids

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 ?



**J**e me souviens que 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 pré-gorexie, 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, les femmes pré-gorexiques peuvent le cacher en le faisant passer pour les troubles typiques de cette période.

- **Ces femmes ne prennent pas de poids régulièrement, leurs contrôles sanguins sont altérés, les vomissements 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 induit 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, 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.



## BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Il fait souvent des crises de colère : soyez calme et ne le laissez pas enfreindre les règles quand ça lui chante. Apprenez-lui le respect et les bonnes manières. Si vous les respectez vous-même, il suivra votre exemple.

Souriant et capricieux en raison de Vénus, il veut que vous vous occupiez de lui. Essayez de passer du temps de qualité avec lui, lisez-lui des histoires et parlez-lui beaucoup ; il se sentira heureux.



## GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Très calme, il attend le bon moment pour vous prendre au dépourvu et atteindre ses objectifs. N'entrez pas dans son jeu, protégez-le de ce qui ne lui convient pas, traitez-le avec amour et dorlottez-le.

Enthousiaste et joueur, il veut vous montrer ses progrès et que vous lui accordiez toute l'attention qu'il mérite. Avec la Nouvelle Lune du 28, il se sent plus rêveur.



## LION

(23/07 au 23/08)

Radieux, il entreprend beaucoup d'activités afin de satisfaire ses besoins de mouvement. Il se peut qu'il y ait de petits malentendus : expliquez-lui clairement les choses. Le Soleil lui donne bon appétit.

Prudent et calme, il suit docilement les routines domestiques et s'efforce d'être attentif et serviable. Sous l'influence de Mercure en début de mois, vous le sentirez peut-être un peu égocentrique.



## BALANCE

(23/09 au 22/10)

Heureux et excité à l'idée de nouvelles activités, grâce à l'influence du Soleil et de la Lune, il se sent plus libre d'explorer les choses qui le motivent vraiment.

Déterminé et sûr de lui grâce à Mars, il agit avec fermeté pour atteindre ses désirs. Il discute et en arrive même à négocier pour obtenir ce qu'il veut. Tenez compte de son profond besoin de s'exprimer.



## SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Il est heureux sous l'influence de Jupiter et du Soleil. Profitez des jeux avec lui en essayant de ne pas penser à autre chose. Ces moments magiques vous garantissent un lien d'amour pour toujours.

Joyeux et enthousiaste, accompagnez-le dans toutes les activités pratiques que vous pouvez pour montrer votre soutien. Encouragez-le à découvrir ses talents inexplorés et à exprimer ses capacités créatives.



## VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Calme et rêveur, sa curiosité intellectuelle le conduit à chercher des façons différentes de faire les choses. Observez attentivement ses progrès et applaudissez à toutes ses réalisations.

Il vous transmet un amour et un sentiment de sécurité énormes. Laissez-le s'exprimer de la manière la plus authentique possible. Après la pleine Lune du 28, libérer sa créativité lui fera du bien.



## TAUREAU

(21/04 au 20/05)



## CANCER

(22/06 au 22/07)



## VIERGE

(24/08 au 22/09)



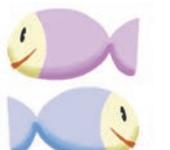
## SCORPION

(23/10 au 22/11)



## CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



## POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

