

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

PAS DE TABOUS!

Les réponses aux questions que vous n'osez pas poser

DÉVELOPPEMENT

Comment se développe l'intelligence de bébé ?

PRENEZ SOIN DE VOUS

Protégez votre peau en hiver

GROSSESSE CONTRÔLÉE

Tous les examens à faire pendant la grossesse

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : MAMAN APRÈS 40 ANS ?
- 6 INTELLIGENT AVANT LA NAISSANCE
- 12 GYNÉCOLOGUE : CÉSARIENNE : CE QUI A CHANGÉ
- 14 LES EXAMENS À RÉALISER PENDANT LA GROSSESSE
- 22 SAGE-FEMME : 3 CONSEILS POUR ACCOUCHER DANS DE BONNES CONDITIONS
- 24 QUESTIONS DE GROSSESSE
- 30 PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE FROID

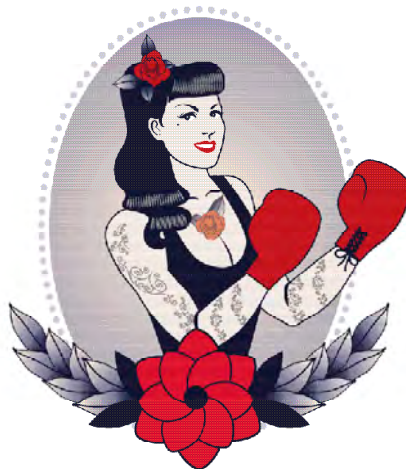




MOI

EN JANVIER, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS EXPLIQUE TOUS LES EXAMENS À RÉALISER PENDANT LA GROSSESSE. NOUS VOUS DONNONS ÉGALEMENT LES RÉPONSES AUX QUESTIONS QUE VOUS N'OSEZ PAS POSER ET VOUS PROPOSONS DES CONSEILS POUR ACCOUCHER DANS DE BONNES CONDITIONS.

OUI



NON

MAMAN APRÈS 40 ANS ?

LE NOMBRE DE JEUNES MAMANS DE PLUS DE 40 ANS A CONSIDÉRABLEMENT AUGMENTÉ AU COURS DE CES DERNIÈRES ANNÉES. ET VOUS, ATTENDRIEZ-VOUS CET ÂGE POUR DEVENIR MAMAN ?

Oui, parce que...

... Les femmes ont, elles aussi, besoin de se réaliser professionnellement et on sait qu'avec un bébé il est très difficile de progresser. Dans notre pays, malheureusement, vous ne pouvez songer à devenir maman qu'une fois que votre carrière est faite.

Esther

... Heureusement que, depuis notre génération, on inculque aux femmes de nouvelles valeurs : oui, nous voulons être mamans, mais beaucoup plus tard. L'âge n'a plus d'importance maintenant.

Carole

... Les progrès de la science nous ont permis, à nous les femmes, de pouvoir décider d'avoir des enfants quand nous le voulons et en toute sécurité. C'est une grande avancée et 40 ans est l'âge idéal.

Pauline

... 40 ans est l'âge parfait puisque l'on a alors la stabilité psychologique et économique nécessaires pour élever un enfant. J'ai eu des jumeaux à 41 ans et je suis ravie.

Angeles

Non, parce que...

... J'ai eu mes deux premiers enfants vers l'âge de 20 ans et lorsque j'ai voulu en avoir un troisième à 30 ans, on m'a diagnostiqué une maladie chronique. J'ai encore du mal à assumer que je n'aurai jamais ce troisième enfant. Je pense qu'il est mieux d'avoir des enfants jeune quand on est en bonne santé.

Demelza

... J'ai décidé, malgré ma carrière universitaire, d'être maman jeune, à 27 ans, pour que nous puissions tous, mes parents comme moi-même, profiter le plus possible de mon fils.

Rose

... Même si l'envie est là, on n'a pas la même énergie ni la même condition physique à 40 ans qu'à 20. Plus on est jeune, mieux c'est.

Tina

... Un bébé, c'est 100% d'attention. Plus on est âgé, plus on oublie de choses, plus on est pris par son travail et surtout... on a pris l'habitude de vivre au calme !

Margot

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

#intelligencedebébé



Intelligent avant la naissance

DANS L'UTÉRUS DE SA MAMAN, BÉBÉ COMMENCE À DÉVELOPPER DIFFÉRENTES CAPACITÉS QUI LUI PERMETTRONT DE FAIRE FACE À LA VIE APRÈS LA NAISSANCE. VOICI DIFFÉRENTS TYPES D'INTELLIGENCE QUE BÉBÉ DÉVELOPPE AU COURS DE SA VIE PRÉNATALE.

#intelligencedebébé

STIMULER SES SENS

L'esprit est nourri par des stimuli, ce qui n'est possible que grâce à la présence des organes sensoriels. Sans surprise, les sens se développent exceptionnellement tôt (en dehors de la vision, le sens le moins utile dans l'utérus). En ce qui concerne le toucher, les récepteurs de la peau apparaissent autour de la bouche après 7 semaines et, dans la même période embryonnaire, le nerf olfactif se forme. À partir de la 8ème semaine, les récepteurs du goût se situent au bout de la langue et l'organe de l'ouïe commence à mûrir. Le nerf optique commence à se former après 7 semaines de grossesse, mais la fonctionnalité visuelle ne se manifeste qu'entre 4 et 6 mois. Les sens sont une fenêtre sur le monde, à travers lesquels les stimuli et l'information atteignent le futur bébé, l'aidant à construire sa structure mentale et son système nerveux. Et, dans une sorte de cercle vertueux, les organes sensoriels ne continuent à se développer que s'ils reçoivent des stimuli. C'est pourquoi il est utile pour les parents d'avoir une relation active avec leur bébé, de lui parler, de le « caresser » et de lui mettre de la musique.

JE BOUGE, ALORS J'EXISTE

Le psychopédagogue Jean Piaget qualifie la psychomotricité comme la première intelligence. Grâce à la capacité d'effectuer des gestes et de se déplacer dans son petit espace, le fœtus ne se limite pas à avoir des comportements de réaction simple ou d'auto-défense, mais commence, autour de 12-13 semaines de grossesse, à faire quelque chose de créatif, comme « explorer » son visage ou le cordon ombilical avec ses petites mains. Et, si les mouvements sont peu précis et chaotiques à l'âge embryonnaire, à mesure que les semaines passent, ils deviennent plus précis.

Cette activité motrice est un entraînement pour la naissance, pour l'effort que l'enfant devra faire pour naître, ainsi que pour les moments d'après comme, par exemple, les gestes de succion et de déglutition, visibles après 12 à 13 semaines, le préparant à l'allaitement et à la respiration. Entre 15 et 20 semaines, alors que le cerveau se prépare à se former définitivement d'un point de vue cellulaire, les mouvements deviennent plus harmonieux et programmés. Le fœtus semble avoir le hoquet, sourire et pleurer. Pendant le sommeil paradoxal, qui apparaît à la fin du deuxième trimestre, il adopte des expressions de peur, de joie ou de colère. Il ne sait pas ce que sont





ces sentiments, mais il habitue son corps à les manifester pour le futur.

PREMIERS PAS VERS L'AFFECTIVITÉ

Le sommeil REM, caractérisé par des mouvements rapides des yeux, est la phase de l'activité psychique maximale du sommeil, au cours de laquelle le cerveau réorganise les données stockées pendant l'éveil et revit les expériences. Mais quelles expériences un enfant peut-il avoir dans le sac amniotique ? Probablement une série de sensations tactiles, olfactives, gustatives et auditives, en plus du lien très étroit de l'amour qui l'unit à sa mère. Deux êtres fusionnés en un qui partagent des sentiments et des émotions et qui constituent en même temps une unité qui se dédouble, mois après mois, à travers une croissance qui a pour but la séparation finale. Cette relation présuppose un aspect de l'intelligence qui aura une immense importance chez l'adulte : l'affectif et l'émotionnel.

CAPACITÉ À BOUGER

Si vous regardez un nouveau-né, vous remarquerez que ses gestes ne sont pas coordonnés, et que ses bras font des mouvements spasmodiques en zigzag. En d'autres termes, leurs mouvements ne sont pas intentionnels, mais automatiques. Avant le 5^{ème} ou le 6^{ème} mois, le bébé n'a pas d'harmonie gestuelle et ne peut pas décider volontairement de ses propres actions, comme, par exemple, sucer son pouce. Une étude a montré que, après 22 semaines de grossesse, le fœtus réalise certains gestes qui indiquent une prise de conscience et une volonté, en particulier lorsque le bébé met sa main sur ses yeux et sa bouche. En bref, la compétence motrice du fœtus semble être supérieure à celle d'un nouveau-né. Comment est-ce possible ? Cela montre que le développement de l'esprit a lieu avant la naissance dans une large mesure. Après cet événement, on assiste à une sorte de régression qui, cependant, a une explication logique. L'enfant a entraîné sa musculature dans un environnement fluide et étroit et, quand il doit faire face à la gravité et au manque de références spatiales, il doit réapprendre à bouger. En conclusion, aux yeux de la science, la naissance est un saut vertigineux entre deux univers très différents, l'utérus et le monde extérieur. La croissance d'un individu humain est linéaire et progressive et commence longtemps avant la naissance.

#intelligencedebébé







Le Quotient Intellectuel passe par différents types de capacités

De nos jours, il est de plus en plus courant de considérer la capacité mentale comme une pluralité d'intelligences. Certaines d'entre elles montrent un certain degré de développement de la vie prénatale.

- **Intelligence spatiale.** L'enfant est conscient de l'environnement amniotique dans lequel il se déplace de manière détendue.
- **Intelligence du corps.** C'est le domaine du corps et du mouvement. Le développement des organes de l'équilibre commence après 7 semaines de grossesse. Au 3ème trimestre, quand la mère écoute une musique qu'elle aime, l'enfant bouge au rythme de la mélodie, en « dansant » à l'intérieur du ventre.
- **Intelligence intra-personnelle.** C'est la capacité à comprendre ses propres émotions. On considère que le bébé éprouve des sensations telles que le plaisir qui s'exprime à travers le sourire.
- **Intelligence interpersonnelle.** C'est la capacité de se mettre en relation avec les autres. En observant, grâce à une échographie, le comportement de jumeaux pendant la grossesse, on a pu reconnaître des gestes et des comportements qui expriment une forme de relation entre les deux enfants. Chaque paire de jumeaux a sa propre manière d'entrer en relation : affectueux, indifférent ou conflictuel.
- **L'intelligence linguistique.** Il a été déterminé que, au moins depuis la semaine 28, un fœtus est déjà capable de pleurer in utero, puisque les bébés prématurés nés à ce stade de la grossesse le font.
- **Intelligence musicale.** Le fœtus montre des réactions précises à la musique. Par exemple, il se calme avec Vivaldi et Mozart, et bouge intensément avec Beethoven et Brahms ou rock.
- **Intelligence logico-mathématique.** Le bébé sait compter. Si vous donnez 1, 2 ou 3 petits coups sur le ventre, il répond avec autant de coups de pied.

**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 !

CÉSARIENNE: CE QUI A CHANGÉ

LES TECHNIQUES ET PROTOCOLES ONT CONSIDÉRABLEMENT ÉVOLUÉ CES DERNIÈRES ANNÉES CONCERNANT LA CÉSARIENNE, QUI EST DEVENUE UNE INTERVENTION PLUS PERSONNELLE ET HUMAINE.



Si les raisons qui poussent à réaliser une césarienne sont variées, la décision médicale est régie par un unique principe : cette intervention doit permettre de réduire les problèmes qui pourraient survenir en procédant à un accouchement par voie vaginale.

• **L'une des principales raisons pour lesquelles on réalise une césarienne est la**

présentation de l'enfant par le siège. C'est un sujet d'étude constant. Ainsi en février dernier, l'*American Society of Obstetrics and Gynecology* s'est penchée sur la version par manœuvre externe (VME) pour évaluer les risques qu'elle comporte pour les bébés se présentant par le siège. Cette intervention consiste en une manipulation externe sur le ventre de la femme enceinte, et par laquelle



le médecin va faire tourner le bébé en le poussant par les fesses afin qu'il se présente par la tête. Lorsque la manipulation ne donne aucun résultat, il ne faut pas insister ; si elle fonctionne, on essaye de maintenir bébé dans cette position en faisant porter une sorte de gaine à la future maman.

UNE CÉSARIENNE PLUS HUMANISÉE

• L'attention portée aux patientes, la prise en charge et les techniques ont considérablement évolué ces dernières années, permettant aux femmes de rester conscientes tout au long du processus.

• Certains hôpitaux et cliniques ont mis en place des programmes plus humanisés, à savoir des protocoles où l'aspect humain et personnel est mieux pris en compte : le conjoint de la future maman peut être présent lors de l'intervention, dans des conditions spécialement conçues pour lui ; à l'ouverture de l'utérus, on sort bébé tranquillement pour le laisser réagir spontanément ; on attend quelques instants avant de couper le cordon ombilical ; enfin on place bébé peau contre peau avec sa maman afin de renforcer le lien maternel, d'améliorer la stabilité cardiopulmonaire du bébé ainsi que les niveaux de sucre dans le sang et de mieux gérer le stress post-partum.

#grossessecontrôlée

Les examens à réaliser pendant la grossesse

AVANT ET PENDANT LA GROSSESSE, IL EST RECOMMANDÉ DE PASSER PLUSIEURS EXAMENS MÉDICAUX. MAIS LESQUELS FAUT-IL FAIRE OBLIGATOIREMENT ET QUAND ? VOICI CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR.



AVANT

LA VISITE PRÉCONCEPTIONNELLE

- **Le médecin établit l'historique clinique de la maman**, l'interroge sur son mode de vie et procède à un premier examen de l'appareil génital.

UN BILAN SANGUIN COMPLET

- **Il s'agit d'une analyse de sang** portant notamment sur les globules blancs, les globules rouges, les plaquettes, la concentration en hémoglobine (protéine qui transporte du dioxygène dans l'organisme) et l'hématocrite (volume de globules rouges par rapport au volume sanguin total).

LE TEST INDIRECT À L'ANTIGLOBULINE

- **À réaliser obligatoirement si la future maman est d'un groupe sanguin Rh négatif.** Ce test met en évidence la présence d'anticorps anti-Rh positif. S'il se révèle positif (par exemple en raison d'une transfusion ou d'une grossesse précédente) les anticorps pourraient détruire les globules rouges de l'enfant lors d'une grossesse ultérieure.

LE TEST DE LA RUBÉOLE

- **Ce test mesure le niveau d'immunité contre la rubéole, maladie très dangereuse pour le fœtus si la mère est infectée pendant les premiers mois de la grossesse.** Si la future maman n'est pas immunisée, on lui conseillera de se faire vacciner et donc de retarder son projet de grossesse d'au-moins quatre semaines, après nouvelle analyse de contrôle.

LE TEST DE LA TOXOPLASMOSE

- **La toxoplasmose est une maladie infectieuse très dangereuse pour le fœtus** si la future maman la contracte pendant les premiers mois de la grossesse car elle peut provoquer des dommages au niveau du système nerveux central et de la vision. Il n'existe aucun vaccin contre cette maladie. Pour éviter l'infection, il faut éviter de manger de

#grossessecontrôlée

la viande crue ou insuffisamment cuite ainsi que des fruits et des légumes crus qui ne sont pas soigneusement lavés, et ne pas toucher la litière des chats.

L'ÉLECTROPHORÈSE DE L'HÉMOGLOBINE (DANS LES PAYS MÉDITERRANÉENS)

• Cette analyse détecte si la femme est porteur sain ou si elle souffre d'anémie méditerranéenne (thalassémie), d'anémie falciforme ou de favisme. Si elle s'avère porteuse, son partenaire devra lui aussi se soumettre à un test. Si les deux sont positifs, alors il peut y avoir un risque de transmission de la maladie à l'enfant, de sorte que la grossesse devra être étroitement contrôlée.

LE FROTTIS

• Ce test permet de détecter des anomalies cellulaires qui pourraient conduire à la formation d'une tumeur dans le col de l'utérus. Il sert également à mettre en évidence des infections virales en cours causées, par exemple, par le papillomavirus.

PENDANT LE PREMIER TRIMESTRE

• Au début de la grossesse, si possible avant la 13^{ème} semaine, et dans tous les cas lors du premier examen gynécologique, les examens prévus sont : un bilan sanguin complet, le groupe sanguin et le facteur Rh, les anticorps de la rubéole, les anticorps de la toxoplasmose (si la mère n'est pas immunisée, cette analyse doit être répétée une fois par trimestre), le VIH 1-2 (SIDA), la syphilis, les hépatites B et C. Si la future maman appartient à un groupe sanguin de Rh négatif, il faudra également réaliser le test à l'anti-globuline (à répéter à chaque trimestre). À cela, il convient d'ajouter :

LES TRANSAMINASES (GOT ET GPT)

• Ce test évalue la concentration de ces enzymes dans le sang ; il donne des indications sur la fonction hépatique.

#16# BebesetMamans.com

Le diagnostic prénatal

Il peut être réalisé en différentes étapes :

• Le dépistage prénatal : à partir des données combinées de l'échographie et des tests sanguins, il exprime le risque statistique d'avoir un enfant souffrant de troubles chromosomiques comme le syndrome de Down ou le syndrome d'Edwards.

• Les tests invasifs, en particulier l'amniocentèse et la biopsie chorionique. On les recommande si le dépistage des anomalies chromosomiques atteint une probabilité de 1 pour 250 ou plus ; si l'on a déjà un autre enfant atteint dans la famille ; si l'un ou les deux parents sont porteurs d'une anomalie chromosomique ; si l'un des parents est porteur d'aneuploïdies (anomalies numériques) des chromosomes sexuels ; et enfin si l'échographie a révélé une malformation du fœtus.

• Le test de diagnostic prénatal non invasif : il s'agit d'un simple bilan sanguin qui permet, pendant la grossesse, d'identifier de façon précoce de possibles anomalies chromosomiques.





LA CRÉATININE ET L'URÉE

• L'augmentation de la créatinine peut indiquer un mauvais fonctionnement des reins même s'il est rare que ce trouble se manifeste pour la première fois lors de la grossesse. De même, une altération dans les valeurs de l'urée peut révéler une déshydratation ou une maladie rénale.

LE CHOLESTÉROL ET LES TRIGLYCÉRIDES

• Les niveaux de cholestérol et de triglycérides augmentent considérablement pendant la grossesse, il faut donc les contrôler régulièrement (une fois par trimestre).

LES HORMONES THYROÏDIENNES (T3, T4 ET TSH)

• Cette analyse sert à prévenir l'hypothyroïdie congénitale, une affection causée par le manque d'iode pendant la grossesse.

L'ACIDE URIQUE

• Il permet de détecter un trouble du métabolisme. Si le taux d'acide urique est élevé, on prescrira à la future maman un régime alimentaire spécial.

LE GLUCOSE

• Ce test mesure la quantité de sucre dans le sang. Même si les valeurs sont normales, il convient de le réaliser à 2 ou 3 reprises pendant la grossesse. Un résultat qui se maintient au-dessus de la limite supérieure peut faire soupçonner l'existence d'un diabète, ce qui nécessite alors un contrôle plus précis.

LE DÉPISTAGE BIOCHIMIQUE (DÉPISTAGE PRÉNATAL)

• Il consiste à analyser les enzymes du fœtus (BétaHGC, œstriol et alpha-fœtoprotéine) présents dans le sang maternel, afin d'évaluer les risques du fœtus de souffrir d'une anomalie chromosomique. Les résultats de ces

#grossessecontrôlée



analyses ne sont cependant pas déterminants dans la mesure où ils doivent être évalués conjointement avec les résultats de l'échographie de la semaine 12, au cours de laquelle le gynécologue mesure, entre autres données, la clarté nucale. Si le risque est de 1 pour 250 ou plus, alors on conseille une amniocentèse.

- **L'analyse d'urine** (voir encadré « l'analyse d'urine »).
- **L'échographie** (voir encadré « Les trois échographies essentielles »).
- **Le contrôle du poids et de la pression artérielle.** Ces données sont évaluées régulièrement pendant la grossesse, à chaque visite.

Les trois échographies indispensables

En plus et parallèlement aux visites médicales et autres examens, la future maman devra réaliser au moins trois échographies.

- La première échographie a lieu aux environs de la douzième semaine. Elle sert à établir avec plus de précision le moment de la conception, à s'assurer que le fœtus est bien implanté dans l'utérus et à voir s'il y en a un seul ou s'il s'agit d'une grossesse multiple. On procède également à la mesure de la clarté nucale et au dépistage (screening) pour détecter la présence d'éventuelles anomalies chromosomiques.
- Le deuxième contrôle est effectué entre les semaines 19 et 23. C'est l'échographie morphologique, la plus importante. Avec cet examen, on détecte la présence de possibles malformations, on mesure la croissance de l'enfant et le développement de ses organes.
- Lors de la troisième échographie (aux alentours de la semaine 30), en plus de vérifier les paramètres de croissance et la position du fœtus, on évalue le placenta et sa position en vue de l'accouchement.

PENDANT LE DEUXIÈME TRIMESTRE

- **Le gynécologue fait répéter certains des tests qui ont été réalisés pendant le premier trimestre :** bilan sanguin complet, cholestérol et triglycérides, créatinine, toxoplasmose (si le premier test s'est révélé négatif), test à l'anti-globuline, analyse d'urine, échographie (entre 19 et 23 semaines) et courbe du glucose (entre 24 et 28 semaines). Il demande en plus une évaluation du fer dans le sang, la ferritine.

LA FERRITINE

- **Si le bilan sanguin révèle un faible volume de globules rouges,** le médecin pourra demander un complément d'analyse avec la ferritine qui fournit une mesure des

réserves de fer, un élément essentiel pour le bon développement du fœtus. En fonction des résultats, il pourra prescrire à la future maman un supplément en fer.

PENDANT LE TROISIÈME TRIMESTRE

On recommence les examens du deuxième trimestre : bilan sanguin, analyse d'urine et de glucose, ferritine, toxoplasmose, test à l'anti-globuline et échographie (entre les semaines 28 et 32) auxquels s'ajoutent d'autres contrôles nécessaires à l'approche de l'accouchement.

L'HÉPATITE B ET L'HBSAG

• Cette analyse est de nouveau réalisée au troisième trimestre, entre les semaines 33 et 37, car le risque de transmission, très faible au cours des deux premiers trimestres, augmente jusqu'à 70% en cas de contagion en fin de grossesse. Si la future maman est positive (porteuse sans symptômes), l'enfant recevra les immunoglobulines spécifiques dès la naissance, afin d'éviter de contracter la maladie. Elle pourra ensuite allaiter sans problème.

L'HÉPATITE C (VHC)

• Il s'agit d'un examen spécifique qui permet de vérifier que la maman dispose d'anticorps contre l'hépatite C. Si c'est le cas, il faudra alors aussi procéder au dosage du génome du virus (ARN du VHC), pour voir si, en plus des anticorps, le virus est actif. Dans ce cas, rien ne change en ce qui concerne l'accouchement, mais il faudra reconsidérer la possibilité ou non d'allaiter.

LE PRÉLÈVEMENT VAGINAL ET RECTAL

• Il se fait habituellement entre les semaines 35 et 37, afin de détecter la présence de *Streptococcus Agalactiae* (également connu sous le nom de streptocoque du groupe B) une bactérie qui peut se développer dans le vagin et dans le rectum sans que la future maman ne ressente aucun symptôme. Si le résultat est positif, on lui administrera pendant le travail des antibiotiques pour éviter que l'infection ne touche le fœtus lors de son passage par voie basse.



#grossessecontrôlée



LES TESTS DE COAGULATION

• Ils servent à contrôler que le sang de la future maman coagule normalement. Il s'agit d'un examen indispensable car il permet d'évaluer le risque d'hémorragie lors de l'accouchement et de s'assurer qu'une anesthésie péridurale est envisageable.

LES CONTRÔLES CARDIOTOCOGRAPHIQUES

• À partir de la semaine 37, on prescrit habituellement des contrôles cardiocardiographiques (également connus sous le nom de surveillance fœtale ou « monitoring »), qui servent à contrôler le rythme cardiaque du fœtus et les contractions utérines. Ils sont un excellent indicateur du bien-être fœtal et de l'avancée du travail.

L'analyse d'urine

• C'est l'un des examens les plus importants car il permet de vérifier la présence de protéines dans l'urine, en particulier de l'albumine. Si c'était le cas, la future maman pourrait souffrir de pré-éclampsie, une pathologie qui se caractérise par une augmentation de la pression artérielle et peut causer des complications graves pendant la grossesse. Détectée suffisamment tôt, la maladie peut être maintenue sous contrôle.

• L'analyse d'urine sert également à détecter les infections des voies urinaires, grâce à la présence des sédiments. Si le résultat est positif, le médecin prescrit un examen plus approfondi, afin d'identifier avec précision les bactéries responsables de l'infection et de prescrire le traitement antibiotique qui convient.

• L'analyse peut également révéler la présence du glucose, synonyme de diabète, qui peut survenir pendant la grossesse.



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

#rubriquesagefemme

3 CONSEILS POUR ACCOUCHER DANS DE BONNES CONDITIONS

L'ACCOUCHEMENT VOUS EFFRAIE ? DÉCOUVREZ LES CONSEILS DE LA SAGE-FEMME POUR VOUS DÉBARRASSER DE VOS PEURS ET AFFRONTÉR CE MOMENT CALMEMENT, EN TOUTE CONSCIENCE ET EN TOUTE SÉRÉNITÉ.



Une fois passés tous les troubles et petits maux physiques et psychologiques de la grossesse arrive l'accouchement, un événement que de nombreuses femmes redoutent. Voici quatre conseils tout simples qui vous aideront : plus et mieux vous serez informée sur ce que vous devez faire et sur le résultat à atteindre, plus vous vous sentirez en confiance.

1 Le massage périnéal. En massant quotidiennement la région périnéale à partir de la 34^{ème} semaine de grossesse, il est possible d'augmenter l'élasticité des muscles de cette zone et donc de limiter le recours à l'épisiotomie (incision du périnée) et les risques de déchirures vaginales.



2 Choisir sa position pour accoucher. Il arrive parfois que, submergée par la fatigue, le désespoir et/ou la douleur, la future maman cesse d'être active pendant l'accouchement. Mais à cela s'ajoute, la position pour accoucher (si répandue) qui consiste à être allongée sur le dos, comme une personne malade : outre le fait qu'elle ne facilite pas la descente du bébé par le vagin (par le simple fait du principe de la gravité), elle conduit aussi bien souvent à une césarienne ou à l'utilisation d'instruments pour sortir le bébé.

3 Être calme et positiviste. Cet aspect a été prouvé scientifiquement : lorsque nous sommes nerveux, nous sécrétons de l'adrénaline (l'hormone du stress), qui inhibe la création de l'ocytocine (l'hormone qui

permet d'avoir des contractions utérines, essentielles pour la dilatation et l'expulsion de bébé). Par conséquent, moins vous serez détendue pendant le travail, moins vous aurez de contractions et plus la dilatation sera lente, ce qui nécessitera de recourir à des injections d'ocytocine synthétique. Pour éviter ce genre de situation, il est important :

- D'avoir confiance en l'équipe médicale ;
- De bénéficier d'une ambiance détendue le jour J ;
- De pratiquer des exercices de relaxation pendant la grossesse, afin de savoir et pouvoir mieux contrôler son corps au moment de l'accouchement.
- D'être informée sur le déroulement de l'accouchement : l'information rassure non seulement la future maman, mais aussi le futur papa !

#aucuntabou



A woman with glasses and a grey sweater is sitting at a desk, pointing her index finger up. She is looking towards the camera with a slight smile. The desk is cluttered with books, a spiral notebook, and a pen. The background is a solid teal color.

QUESTIONS DE GROSSESSE

CE SONT DES QUESTIONS TABOUES, MAIS QUE TOUTES LES MAMANS SE POSENT. NOUS VOUS AIDONS À CLARIFIER LES PLUS FRÉQUENTES !

#aucuntabou

PENDANT LA GROSSESSE ET L'AGGOUCEMENT

1 PENDANT LA GROSSESSE, QUELLE EST LA MEILLEURE POSITION POUR FAIRE L'AMOUR ?

Jusqu'au cinquième mois, le ventre n'est encore pas assez volumineux pour gêner les rapports sexuels. Cependant, au cours des derniers mois, il est plus facile de vous mettre sur le côté, avec votre partenaire devant ou derrière, ou de vous mettre sur lui. Les dernières étapes de la grossesse représentent une opportunité idéale pour expérimenter d'autres positions. L'enfant, quant à lui, ne court aucun risque puisque, dans l'utérus, il est protégé par les membranes et par le liquide amniotique.

2 POURQUOI JE RESSENS PLUS DE PLAISIR QUAND JE FAIS L'AMOUR ?

Les changements hormonaux rendent les organes génitaux plus turgescents, plus humides et plus sensibles, grâce à un afflux de sang plus important. La zone la plus réceptive aux stimuli est ce que l'on appelle le « point G ». Il existe aussi un facteur psychologique. En effet, pour la femme enceinte, faire l'amour est la confirmation que son conjoint la désire toujours, malgré son ventre, ce qui la rend plus prédisposée à vivre pleinement ses rapports.

3 L'APPARENCE DE MES ORGANES GÉNITAUX A CHANGÉ PENDANT LA GROSSESSE. REDEVIENDRONT-ILS COMME AVANT ?

En raison de l'action des hormones, pendant la grossesse, les petites lèvres et les grandes lèvres gonflent. Ce changement est notable, surtout au cours des derniers mois. Certaines mamans connaissent également des changements plus importants au cours de la deuxième grossesse. Quoi qu'il en soit, l'apparence des organes génitaux externes redevient normale au bout de quelques semaines après l'accouchement.

#26# BebesetMamans.com





4 AU COURS DE CETTE PÉRIODE, J'AI EU DES PERTES VAGINALES. C'EST NORMAL ?

Pendant la grossesse, les glandes qui produisent les sécrétions vaginales « fonctionnent » plus que la normale, de sorte que les organes génitaux sont plus humides. C'est un phénomène normal : les sécrétions constituent une barrière antibactérienne naturelle efficace. L'important est d'avoir une bonne hygiène intime, en utilisant une à deux fois par jour un savon spécifique, ayant le même pH que la peau et en utilisant des sous-vêtements en coton pour éviter les irritations. Si les pertes sont accompagnées d'une mauvaise odeur, d'une sensation de brûlure ou si vous ressentez des démangeaisons, vous devez consulter votre gynécologue, car il pourrait s'agir d'une vaginite qu'il faudra traiter.



5 EST-CE NORMAL QUE J'AI DES FUITES DE PIPI ?

Dès les premières semaines de grossesse, il est courant de ressentir le besoin d'aller fréquemment aux toilettes. Ce phénomène est dû, d'une part au travail plus intense de la circulation sanguine qui oblige les reins à travailler eux aussi davantage et, d'autre part, à la compression de l'utérus, qui se produit surtout en fin de grossesse, lorsque la tête de l'enfant appuie sur la vessie.

6 PENDANT L'ACCOUCHEMENT, MON INTESTIN PEUT-IL SE VIDER SANS QUE JE LE VEUILLE ?

Cela peut arriver. Les poussées et la tête de l'enfant qui, lorsqu'elle descend exerce une pression, peuvent faire sortir les selles. Cependant, c'est un phénomène tout à fait normal. Rassurez-vous, l'orifice par lequel l'enfant passe ne sera pas sale puisque le vagin se trouve au-dessus du rectum.



APRÈS L'ACCOUCHEMENT

EST-IL VRAI QUE L'ON PEUT SOUFFRIR D'INCONTINENCE APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Oui, et c'est normal, surtout s'il s'agit d'un accouchement vaginal ou d'un accouchement instrumentalisé. Ce problème, qui est accentué par les efforts agissant sur les muscles abdominaux (quintes de toux, éternuement), est dû à un relâchement des muscles du bassin qui, après quelques semaines, récupèrent spontanément, entraînant la disparition du trouble. Si vous souhaitez encourager ce processus naturel, vous pouvez faire les exercices de Kegel. Faites-le cinq fois de suite à raison de trois fois par jour. Si le trouble persiste toujours trois mois après l'accouchement, il est nécessaire de consulter un spécialiste.

EST-IL NORMAL D'AVOIR BEAUCOUP D'AIR DANS L'INTESTIN DURANT LES JOURS QUI SUIVENT L'ACCOUCHEMENT ?

Oui, car après la naissance, les viscères, qui étaient auparavant comprimées par le poids de l'utérus, reprennent leur place. Cela ralentit le fonctionnement intestinal et l'évacuation est perturbée. De ce fait, les bactéries présentes dans l'intestin créent des fermentations, qui augmentent la production de gaz. C'est pourquoi, dans certains cas, la jeune maman doit avoir recours à un remède naturel pour aller à la selle.

EST-IL NÉCESSAIRE D'ATTENDRE 40 JOURS POUR REPRENDRE LES RELATIONS SEXUELLES ?

C'est un sujet qui tend disparaître ces derniers temps. En réalité, si vous n'avez pas eu d'épisiotomie et si les pertes de sang de l'après l'accouchement ont disparu, vous pouvez recommencer à faire l'amour après 15 à 20 jours. En revanche, si vous avez eu des points, il est préférable d'attendre quelques semaines de plus. Cependant, il n'existe pas de règle pouvant s'appliquer à toutes les femmes. Hormis les conditions physiques, vous pouvez refaire l'amour dès que vous sentez que c'est le bon moment.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT, VAIS-JE RESENTIR MOINS DE PLAISIR PENDANT LES RAPPORTS SEXUELS ?

C'est une peur très courante chez les femmes qui viennent d'accoucher. Après l'accouchement, le vagin subit une série de changements, de sorte que les rapports sexuels au cours des premiers mois peuvent sembler quelque peu « différents ». Cependant, il s'agit d'un phénomène transitoire. Le fait d'avoir accouché n'empêche pas les relations sexuelles et le vagin retrouve l'élasticité qu'il avait avant l'accouchement assez rapidement. Pour cela, les exercices physiques de contraction et de relaxation, que les sages-femmes enseignent à la fois en préparation à l'accouchement et en post-partum, sont très utiles.

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

#beautéenhiver



#30# BebesetMamans.com

PROTÉGEZ VOTRE PEAU CONTRE LE *froid*

EN HIVER, LA PEAU S'ABÎME
ET ROUGIT PLUS FACILEMENT.
COMMENT EN PRENDRE SOIN ET
QUELS SONT LES PRODUITS LES
PLUS ADAPTÉS ?

PEAU SÈCHE

NETTOYEZ-LA DÉLICATEMENT

Si vous avez la peau sèche, la situation empire souvent en hiver, car le froid et le vent appauvrissent la couche hydrolipidique qui agit comme une barrière externe. Le résultat ? La peau se desquame plus facilement et des rougeurs peuvent apparaître, en particulier dans les zones sensibles comme le contour des yeux et des lèvres, ou les ailes du nez, soumises au frottement des mouchoirs...

COMMENT LA NETTOYER

La peau sèche est pauvre en graisse, il est donc important de la nettoyer délicatement afin d'éviter d'endommager davantage sa composante hydrolipidique. Le matin et le soir, appliquez un lait nettoyant sans rinçage. L'eau du robinet, surtout si elle contient beaucoup de calcaire, la dessècherait encore plus.

#beautéenhiver

Pour terminer, vaporisez une eau thermale, à l'action apaisante et hydratante, ou un tonique sans alcool, à appliquer en tapotant avec un coton.

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base d'acide hyaluronique, d'huile de jojoba, de beurre de karité, de céramides ou de collagène**, qui hydratent et nourrissent parfaitement, tout en fournissant une protection adéquate contre les agressions extérieures.
- **Le soir, les produits cosmétiques enrichis en polyhydroxy acides sont excellents**, comme le gluconolactone et l'acide lactobionique. En plus d'avoir un fort pouvoir hydratant, ils stimulent la production de collagène et d'élastine.
- **Accordez une attention particulière aux zones les plus sensibles** : pour le contour des yeux, utilisez une crème spécifique, par exemple à base d'acide hyaluronique, de tréhalose (un sucre aux propriétés hydratantes et assouplissantes), de sulfate de dextran (à l'activité décongestionnante), ou de kigelia africana, à l'effet raffermissant. Sur les lèvres, chaque fois que vous en ressentez le besoin, appliquez une huile pure de vitamine E, qui restaure le film hydrolipidique de la muqueuse labiale.
- **Si, à cause d'un rhume, vous vous abîmez le nez, appliquez un produit apaisant et réparateur**, à base d'eau thermale et de sucralfate micronisé.
- **Pour une nutrition supplémentaire, une ou deux fois par semaine, appliquez un masque** contenant des huiles végétales aux propriétés nutritives comme l'huile d'amande, d'argan ou d'avocat.
- **Afin de mieux véhiculer les substances actives, appliquez un masque au collagène, vendu en pharmacie**. Il se présente sous la forme d'un patch qu'on imbibe d'eau thermale, de sorte qu'il adhère mieux à la courbure du visage, et on laisse agir pendant une demi-heure. L'effet semi-occlusif obtenu augmente la pénétration des principes actifs jusqu'à 30%.

LE PETIT PLUS

Si vous vous maquillez, choisissez des produits « *oil-free* », car ils augmentent la durée du maquillage et ils garantissent un effet mat dans les moments





les plus critiques quand, par exemple, vous passez du froid à la chaleur des intérieurs. Et ayez toujours sur vous de la poudre compacte, que vous pourrez appliquer si vous avez besoin pour absorber l'excès de graisse.

PEAU SENSIBLE

ÉVITEZ LES FACTEURS IRRITANTS

C'est le type de peau le plus vulnérable aux attaques des agents extérieurs, qui peuvent aiguïser sa réactivité. Avoir une peau sensible est de plus en plus fréquent, à cause de la pollution croissante des villes, ce qui affaiblit les défenses de la peau et favorise l'apparition d'irritations. C'est une condition qui affecte en particulier les femmes, en raison de l'action des hormones.

Par ailleurs, certains troubles peuvent augmenter pendant la grossesse, une période d'importants changements hormonaux. Un cas particulièrement problématique est la couperose de la peau. La cause la plus probable est une prédisposition génétique, qui détermine un plus grand relâchement des capillaires, qui se dilatent plus avec le passage du sang. Cependant, l'agent qui contribue le plus à aggraver l'état de la peau est, sans aucun doute, la succession de changements de température typiques de la saison, qui peuvent accentuer les rougeurs et les démangeaisons.

COMMENT LA NETTOYER

Dans ce cas, il faut recourir à un lait, une lotion ou une émulsion nettoyante micellaire (une solution avec des agrégats moléculaires capables d'éliminer les impuretés sans priver la peau de sa teneur en lipides). On l'applique sur le visage en douceur avec de légères tapes, en utilisant un coton. Juste après, on vaporise de l'eau thermale en spray, qui décongestionne et hydrate. Il est préférable d'éviter les produits avec



#beautéenhiver



rinçage, car l'eau pourrait augmenter les démangeaisons. Regardez la composition des produits : plus ils sont naturels, mieux c'est !

LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

- **Le matin, appliquez une crème à base de Vitis vinifera, de graines de raisin ou d'avoine, à l'action apaisante et décongestionnante.** Si vous souffrez de couperose, Les ingrédients comme le pycnogenol, les extraits de marronnier d'Inde et les flavonoïdes extraits du raisin ou les fruits rouges vous aideront car ils renforcent les parois des capillaires et réduisent les rougeurs.
- **Le soir, en crème de nuit, choisissez un produit à base de protéines de soie, très hydratantes, qui peuvent former un film protecteur sur la peau** ainsi que des acides polyhydroxylés, des acides aminés, des vitamines et de l'élastine, pour assurer l'hydratation et l'élasticité peau.
- **En traitement supplémentaire, pour atténuer la**

sensation de brûlure et les démangeaisons, appliquez un masque hydratant et apaisant contenant, par exemple, des extraits de marronnier d'Inde, d'aloë vera ou de miel, à l'action anti-inflammatoire, ce qui procure une sensation immédiate de soulagement.

LE PETIT PLUS

Les peaux sensibles et couperosées doivent être traitées avec des produits spécifiques hypoallergéniques, sans parfum, parabens ou alcool, et contenant le moins d'ingrédients possibles. Dans tous les cas, vérifiez chaque nouveau produit dans la zone derrière l'oreille ou sur le front avant de l'appliquer sur tout le visage, afin de détecter d'éventuelles réactions d'hypersensibilité. Un dernier conseil : évitez toutes les situations qui peuvent aggraver l'irritation de la peau ou stresser les capillaires sanguins, comme l'exposition à la vapeur (interdits les hammams ou la vapeur pour faire un soin du visage !) et les changements brusques de température.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

