Année 10 - nº 95 - Janvier 2022

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

COMMENT SE DÉVELOPPE-T-IL ?

Intelligent avant la naissance !

MAUVAISES HABITUDES

Une grossesse en bonne santé, pour vous et pour lui

RELAXATION ENCEINTE

L'importance de se relaxer 10 minutes par jour

GROSSESSE CONTRÔLÉE

Tous les examens et contrôles à faire

#cequevousalleztrouver

GROSSESSE

4 MON AVIS COMPTE : LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ?

6 INTELLIGENT AVANT LA NAISSANCE

12 GYNÉCOLOGUE : EST-CE QUE TOUT VA BIEN ?

14 LES EXAMENS À RÉALISER PENDANT LA GROSSESSE

22 SAGE-FEMME : 3 CONSEILS POUR ACCOUCHER DANS DE BONNES CONDITIONS

24 STOP AUX MAUVAISES HABITUDES

30 10 MINUTES DE RELAXATION PAR JOUR

SUIVEZ-NOUS SUR

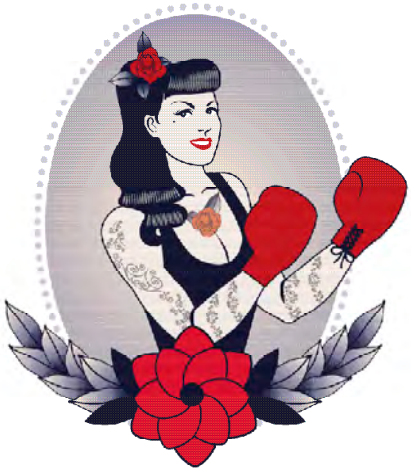
www.facebook.com/bebesetmamans

MOI

TRADITIONNELLEMENT, LE DÉBUT DE L'ANNÉE EST MARQUÉ PAR LES BONNES RÉSOLUTIONS. ET SI VOUS COMMENCIEZ PAR DIRE STOP AUX MAUVAISES HABITUDES ? DANS CE PREMIER NUMÉRO, RETROUVEZ AUSSI TOUS LES EXAMENS À RÉALISER PENDANT LES NEUF MOIS AINSI QUE LES CONSEILS DE NOTRE SAGE-FEMME POUR ACCOUCHER DANS DE BONNES CONDITIONS. TOUTE L'ÉQUIPE DE BÉBÉS ET MAMANS VOUS SOUHAITE UNE TRÈS BELLE ANNÉE !

#monaviscompte

OUI



NON

LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ?

DEPUIS QUE VOUS ÊTES MAMAN, DE NOMBREUSES PERSONNES SE SONT TRÈS CERTAINEMENT EMPRESSÉES DE VOUS CONSEILLER SUR LA FAÇON DONT PRENDRE SOIN DE VOTRE BÉBÉ. TOUS CES AVIS VOUS SONT-ILS UTILES OU PRÉFÉREZ-VOUS SUIVRE VOTRE INSTINCT ?

Oui, parce que...

... J'aime recevoir des conseils et parfois même j'en demande. Mais bien sûr, à la fin, c'est moi décide de ce que je dois faire. Par contre, je ne supporte pas les cconseils de personnes qui n'ont pas d'enfant et je déteste la phrase : « Dors quand ton bébé dort », impossible !
Claire

... Je demande très souvent conseil. J'écoute et ensuite je fais le tri en gardant ce que je considère bon pour mon bébé ou pour moi. Mais je dois dire que c'est surtout vers mon père que je me tourne : il ne se trompe jamais et m'aide toujours.
Anaïs

... J'écoute tous les conseils que l'on me donne avec beaucoup d'attention. Par contre, je ne tolère pas que les gens interviennent dans ma façon d'élever mon bébé. Chaque enfant est différent et chaque maman fait du mieux qu'elle peut.
Anna

Non, parce que...

... Il y a des gens qui, au lieu de vous donner des conseils, vous imposent leur point de vue comme si c'était une vérité ; ils vous donnent la sensation d'être une mauvaise mère, juste parce que vous ne faites pas ce qu'ils disent. J'écoute les conseils, mais je me laisse toujours guider par mon instinct de mère et, en général, je ne me trompe pas.
Eve

... Je ne supporte pas que l'on me dise ce que je dois faire ; de même que je ne dis pas aux autres parents comment ils doivent éduquer leurs enfants. C'est une théorie que j'applique à tous les domaines : je me sens tout à fait libre et je vis comme je l'entends.
Clarice

... Il y a donner un conseil, et critiquer ce que l'autre fait. C'est cette dernière attitude qui me dérange le plus surtout lorsqu'elle vient de personnes qui n'ont, elles-mêmes, pas d'enfant.
Valérie

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 ressente 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

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

#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 5ème ou le 6ème 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.

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.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

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

EST-CE QUE TOUT VA BIEN ?

C'EST L'UNE DES PLUS GRANDES INQUIÉTUDES DES PARENTS QUAND ILS APPRENNENT QUE LA FEMME EST ENCEINTE. IL EXISTE DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE DIAGNOSTIC PRÉNATAL QUI PERMETTENT DE RÉPONDRE RAPIDEMENT À CETTE QUESTION.

Les premiers liens des futurs parents avec leur bébé se créent lors de la première échographie. Ce test les rassure, puisqu'il leur permet d'entendre battre le cœur du fœtus et de voir ses premiers mouvements. Mais des craintes sur la santé du bébé s'installent inévitablement et l'une des plus grandes peurs des parents est que bébé n'arrive pas à terme.

• **Des unités de diagnostic prénatal ont été créées pour répondre à cette question**, unités destinées à diagnostiquer de manière la plus précoce possible les malformations congénitales chez le bébé, ou de confirmer l'absence de celles-ci.

LE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

• **Lors de la première consultation, le gynécologue peut proposer aux parents plusieurs tests pour dépister les anomalies chromosomiques**. Ces anomalies peuvent être numériques, c'est ce qui se produit quand

un être humain a un chromosome supplémentaire au lieu d'une paire ou que le chromosome d'une paire manque (monosomie). Elles peuvent aussi être structurelles, dans le cas d'une absence ou d'une suppression d'une partie du chromosome.

• **En France, on pratique un dépistage universel, connu sous le nom de triple test**. Ce test est la combinaison d'une étude analytique sur deux hormones, la PAPP-A et le -hCG, et d'une prise de mesures lors de l'échographie de la semaine 12, ainsi que l'âge de la mère et le stade de la grossesse. Tout ceci donne un paramètre statistique du risque existant que le bébé présente une anomalie chromosomique.

• **À partir de la 14ème semaine de grossesse et jusqu'à la semaine 17, on peut éventuellement réaliser un dépistage biochimique** qui inclut la détermination de plusieurs paramètres.

• **On réévalue ensuite le risque d'anomalie chromosomique au deuxième trimestre,** lors de l'échographie morphologique de la semaine 20. La découverte d'une malformation structurelle ou organique lors de cette échographie morphologique peut aboutir à la recommandation d'une autre technique davantage basée sur l'étude des chromosomes du fœtus.

• **Enfin, il y a les techniques d'études de l'ADN du fœtus par le prélèvement de villosités choriales, l'amniocentèse ou un test non invasif prénatal**. Ce dernier consiste en une simple analyse de sang qui, selon de nombreux experts et dans un futur proche, deviendrait la principale méthode de détection d'anomalies chromosomiques pendant la grossesse.

Par conséquent, il existe aujourd'hui des technologies et des équipes médicales qui peuvent vous aider à trouver une tranquillité d'esprit et à vivre pleinement votre grossesse, en gardant toujours en tête que la priorité est le bien-être de l'enfant à naître et celui la mère.

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

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 13ème 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.

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 ; s'il y 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

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.

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.

• **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.

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 l'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.

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 cardiotocographiques (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.

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

#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 AFFRONTER 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 34ème 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 !

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.

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, sandwichs, 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

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.

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

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.

#unepausenécessaire

10 minutes de relaxation par jour

COMMENCER LA JOURNÉE PAR UN EXERCICE DE MÉDITATION EST UN GESTE D'AMOUR ENVERS VOUS-MÊME, INDISPENSABLE POUR POUVOIR ENSUITE TRAMSMETTRE UNE ÉNÉRGIE POSITIVE ET SAINE À VOTRE FAMILLE ET À VOS PROCHES.

UNE PAUSE POUR SE RESSOURCER

Pourquoi est-il si important de se détendre ? En vous arrêtant et en prenant le temps de vous relaxer, vous permettez à votre corps et à votre esprit de faire une pause, d'autant plus méritée pendant la grossesse compte tenu du travail considérable qu'ils réalisent. Ce moment de détente est également l'occasion de profiter pleinement de cette période magique et presque sacrée que vous vivez. C'est enfin une façon de vous montrer que vous vous aimez.

• **Apprendre à se détendre s'avère aussi particulièrement utile au moment de l'accouchement** : en vous concentrant sur votre respiration, sur l'instant présent, sans anticiper la douleur à venir, vous apportera tout le calme nécessaire avant la naissance.

LE MEILLEUR MOMENT : LE MATIN

Quel est le meilleur moment pour pratiquer des exercices de relaxation ? Contrairement à ce que l'on pourrait penser, mieux vaut éviter de les réaliser le soir. En fin de journée, on se sent plus fatiguée et on n'a qu'une seule envie : dormir. L'idéal est de faire les exercices le matin : s'accorder une pause en début de journée permet de bien commencer, dans le calme et la sérénité, pour arriver plus facilement jusqu'au soir.

• **Si vous avez déjà des enfants, attendez qu'ils soient partis à l'école puis préparez-vous un bon petit déjeuner (c'est une importante source d'énergie qu'il ne faut jamais sauter) et consacrez-vous à vos exercices de relaxation.** Si vous devez aller travailler, faites sonner votre réveil dix minutes à l'avance. Au début, cela pourra vous paraître très contraignant mais, à la longue, vous apprécierez les avantages de ce moment qui deviendra indispensable. Choisissez un endroit calme où personne ne viendra vous déranger et, confortablement assise dans un fauteuil, déconnectez pendant quelques minutes.

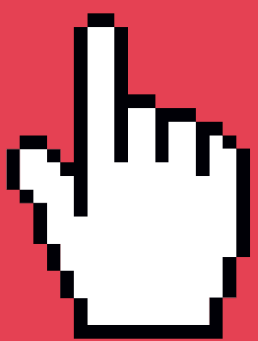
SE CONCENTRER SUR LA RESPIRATION

En quoi consiste exactement la relaxation ? Elle est basée sur un exercice simple et difficile à la fois, qui consiste à fermer les yeux et à se concentrer sur sa respiration, sur l'air qui entre et sort par le nez. Peu à peu, vous sentez que vos épaules se détendent et qu'à chaque respiration la tension se relâche.

• **Il n'est certes pas facile de se vider totalement l'esprit, mais en vous concentrant bien sur votre respiration, vous arriverez progressivement à déconnecter du monde extérieur**. Chaque fois que votre esprit aura tendance à divaguer vers vos pensées et préoccupations, concentrez-vous de nouveau sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort. Vous apprendrez ainsi à entrer dans votre monde intérieur, à ne penser à rien, à ne ressentir que vous-même. Vous verrez, après cette séance de méditation, combien vous vous sentirez plus calme et détendue.

Bébés&Mamans

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !