

Année 4 - n° 34 - Juillet 2016

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

**CÉSARIENNE**  
CE QUI A CHANGÉ

**TEST**  
ÊTES-VOUS AU  
POINT CÔTÉ  
CONTRACTIONS

**VIRUS ZIKA**  
COMMENT IL  
AFFECTE LA  
GROSSESSE

**Grossesse & Vacances...**  
(NOTRE DOSSIER SPÉCIAL)



# Sommaire

## Juillet 2016



### MAMAN

#### GROSSESSE & VACANCES

Des conseils pour vous aider à organiser vos vacances et pouvoir profiter à fond de ces jours de détente.

#### SAINS ET BIEN FRAIS

Des jus savoureux et originaux.

#### GYNÉCO

Césarienne : ce qui a changé.

#### SAGE-FEMME

Virus Zika : comment il affecte la grossesse, l'allaitement et le bébé.

#### LES FRUITS DE L'ÉTÉ

Découvrez les bienfaits des fruits de saison !

#### QUESTION SUR...

L'iode, à quoi ça sert exactement ?

#### TEST

Êtes-vous au point sur les contractions ?



#### LES CONSEILS DES AUTRES SONT-ILS UTILES ?

Nos mamans nous disent ce qu'elles en pensent.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juillet.



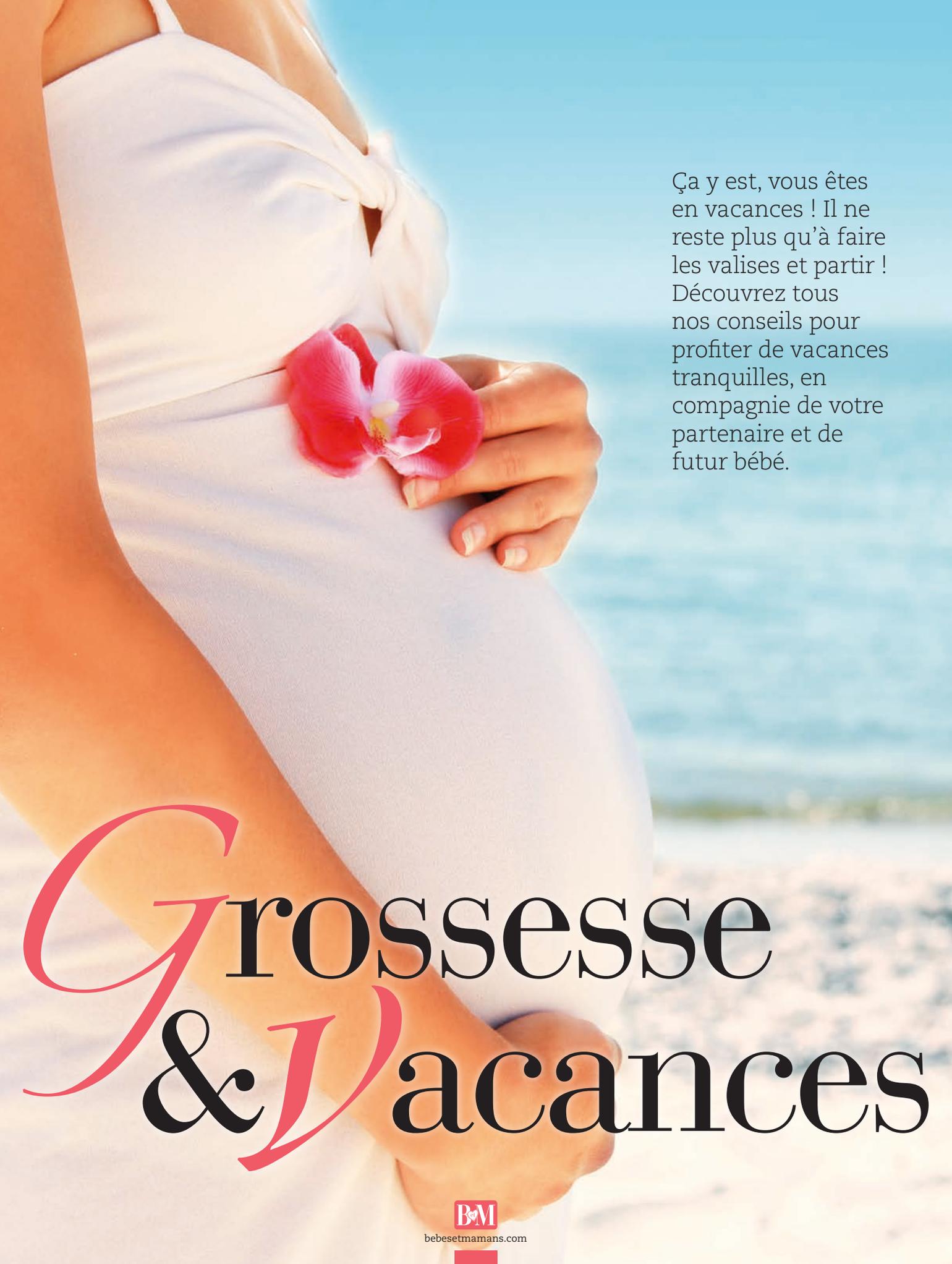
# Moi



Ce sont vos premières vacances avec un ventre tout rond ? Nous vous proposons un dossier spécial pour préparer votre voyage et savoir vous protéger du soleil pour passer des vacances inoubliables !



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



Ça y est, vous êtes en vacances ! Il ne reste plus qu'à faire les valises et partir ! Découvrez tous nos conseils pour profiter de vacances tranquilles, en compagnie de votre partenaire et de futur bébé.

# Grossesse & Vacances



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



Next2me

Le berceau pour dormir côte-à-côte avec bébé



Utilisable en berceau  
cododo fixé au lit  
des parents pour les  
premiers mois de bébé



Transformable par  
la suite en berceau  
indépendant

Du choix de la destination aux moyens de transport les plus appropriés, en passant par les documents à emporter, nous répondons aux questions les plus fréquentes pour que vous passiez des vacances inoubliables.

Un voyage parfait



### QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

Le premier trimestre reste la période la plus délicate car l'organisme subit de nombreux bouleversements hormonaux pour pouvoir accueillir l'embryon.

Le deuxième trimestre est l'étape au cours de laquelle la femme se sent le mieux. Son corps s'est adapté à la grossesse, les nausées ont disparu et le risque de fausse couche a grandement diminué. Le bon déroulement de la grossesse ne l'angoisse plus et la peur de l'accouchement est encore loin.

Par contre, au troisième trimestre, le volume du ventre, ainsi que certains troubles typiques de la fin de la grossesse, tels que les jambes gonflées par exemple, peuvent rendre les déplacements plus lents et difficiles.

### PLAGE OU MONTAGNE ?

Si la grossesse se déroule bien, vous pouvez choisir ! Sur la plage, exposer la peau aux rayons UV stimule la production de vitamine D, essentielle à l'absorption du calcium, du phosphore et au renforcement des os. En outre, la mer rejette dans l'air (surtout en début de matinée) beaucoup d'humidité et d'iode, très utiles pour dégager les voies respiratoires et stimuler la fonction thyroïdienne. Profitez-en pour faire de longues balades en marchant dans l'eau (jambes immergées jusqu'à mi-cuisses) : un excellent moyen de réactiver la circulation sanguine des jambes souvent lourdes et gonflées.

La montagne conviendra mieux aux mamans plus « contemplatives » qui profiteront des paysages, de l'air pur et du climat plus frais, autant d'éléments favorables à la détente. Attention cependant à ne pas séjourner trop en altitude au risque de souffrir d'une hausse de la pression artérielle : les médecins conseillent de ne pas aller au-delà de 1.500-1.700m ; sont également à éviter les destinations trop isolées car il faut toujours pouvoir accéder rapidement à un hôpital.

### PEUT-ON PRENDRE L'AVION ?

L'avion est, sans nul doute, le mode de transport le plus sûr pour faire un long voyage car, contrairement à la voiture, il ne génère aucune vibration qui pourrait stimuler les contractions utérines. Levez-vous toutes les demi-heures pour vous dégourdir les jambes et éviter les risques de thrombose. Il est conseillé de porter des bas de contention pour réduire la rétention d'eau et favoriser la circulation sanguine. Les pieds ayant tendance à gonfler, portez des chaussures confortables et de préférence ouvertes.





### COMMENT S'ORGANISER POUR VOYAGER EN VOITURE ?

La voiture est certainement le moyen le plus commode pour se déplacer de manière autonome, sans contrainte de dates ou d'heures. Elle permet également de faire des arrêts fréquents pour se détendre un peu, marcher et aller aux toilettes.

Mieux vaut voyager pendant les heures les plus fraîches de la journée et avoir toujours à portée de main des bouteilles d'eau. Pour éviter d'être pris dans les embouteillages en pleine chaleur, informez-vous, avant de partir, des conditions de circulation. N'oubliez pas de toujours garder votre ceinture de sécurité attachée, en veillant à bien la passer entre les seins et sous le ventre ; il existe aujourd'hui des dispositifs permettant de bien positionner la ceinture de sécurité afin de protéger au maximum la maman et son bébé en cas d'accident.



### COMMENT SOULAGER LES NAUSÉES ?

Ayez toujours avec vous quelques petits bonbons au gingembre et des gâteaux secs salés. Il existe également des bracelets en caoutchouc spécialement conçus pour le mal des transports et qui possèdent sur leur face interne un petit bouton à placer sur le point P6 (situé au centre de la surface interne de l'avant-bras entre les deux tendons), reconnu comme le point des nausées...

### LES DOCUMENTS À NE PAS OUBLIER

Carte d'identité, passeport, carte Vitale et, si vous voyagez dans l'UE, la carte européenne d'assurance maladie. Si vous voyagez hors de l'UE, pensez à souscrire une assurance maladie privée. N'oubliez pas votre dossier grossesse (résultats d'analyses, échographies et éventuels traitements réalisés), en indiquant le téléphone de votre gynécologue. Enfin, faites une liste des hôpitaux de la région dans laquelle vous allez voyager.

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

# Un été au soleil

Comment bronzer pendant la grossesse sans risque de garder des taches ou de prendre un coup de soleil ? Découvrez toutes les précautions à prendre.

## **FAUT-IL METTRE UNE PROTECTION SOLAIRE TOUTE LA JOURNÉE ?**

Oui. C'est non seulement nécessaire pour se protéger contre les rayons UVB, plus agressifs en milieu de journée (créneaux : 10-11h et 15-16h), mais aussi pour se protéger contre les UVA, présents quelle que soit l'heure, en été comme en hiver. Pour une protection encore plus efficace, appliquez votre crème chez vous, avant de sortir, afin qu'une barrière ait le temps de se former sur votre peau avant d'arriver à la plage.

## **PEUT-ON S'EXPOSER AUTANT QUE L'ON VEUT SI ON A UNE PEAU MATE ?**

Les peaux foncées sont très riches en mélanine, ce pigment qui nous permet de bronzer et qui agit comme une barrière naturelle : d'où leur meilleure protection. Néanmoins, les futures mamans à la peau mate doivent, elles aussi, être prudentes et se protéger contre le soleil. En effet, la grossesse entraîne une stimulation accrue des cellules mélanocytaires qui prédispose à ce que l'on appelle le masque de grossesse, autrement dit la formation de taches, notamment

sur certaines zones du visage, telles que les joues, le front et la lèvre supérieure. Les femmes à la peau mate produisant naturellement une plus grande quantité de mélanine, elles sont d'autant plus touchées par le problème. Cette prédisposition, ajoutée à une exposition aux rayons ultraviolets, stimule encore davantage les mélanocytes : on comprend alors aisément l'importance de l'écran solaire pour toutes.





### **PEUT-ON UTILISER LE MÊME PRODUIT POUR LE VISAGE ET POUR LE CORPS ?**

Les crèmes pour le visage sont plus « riches » car elles contiennent des actifs hydratants et antioxydants qui, en plus de prévenir les taches et les brûlures, protègent de l'agression des radicaux libres, responsables de la formation des rides ; les crèmes pour le corps, elles, ont en général une texture plus légère, facile à absorber.

### **PEUT-ON S'EXPOSER JUSTE APRÈS UNE ÉPILATION ?**

Quelle que soit la méthode choisie, l'épilation affaiblit la barrière cutanée superficielle de la peau, à qui il faut au moins 6 à 8 heures pour se reconstituer. C'est pourquoi il est préférable de s'épiler le soir afin de disposer de quelques heures avant de s'exposer au soleil. N'oubliez pas d'appliquer une bonne crème hydratante.

### **PEUT-ON RESTER À LA PLAGE TOUTE LA JOURNÉE SI ON EST SOUS LE PARASOL ?**

Rester sous le parasol ne vous empêche pas d'être exposée au soleil et surtout à la chaleur à laquelle peut encore s'ajouter une sensation d'étouffement entraînant une baisse de la pression artérielle, déjà plus faible pendant la grossesse. De plus, le tissu du parasol laissant passer une partie des rayons ultra-violets, il est indispensable de bien se protéger avec une crème solaire. Veillez également à alterner les moments de détente sous le parasol avec des baignades ou des promenades le long du rivage pour vous rafraîchir et réactiver la circulation sanguine de vos jambes. Enfin, aux heures les plus chaudes, restez à la maison ou installez-vous dans un endroit frais.



### APRÈS LA BAIGNADE, FAUT-IL REMETTRE DE LA CRÈME SOLAIRE SI CELLE-CI EST WATERPROOF ?

Un produit waterproof (résistant à l'eau) est un produit qui se dissout moins facilement lorsqu'il est en contact avec l'eau. Dans tous les cas, après deux ou trois heures d'application, une crème solaire, même waterproof, perd de son efficacité, surtout si le bain est prolongé et que l'on transpire beaucoup, il faut donc en remettre !

### EST-CE QUE L'ON BRONZE PLUS QUAND ON EST DANS L'EAU ?

Si l'eau apporte une agréable sensation de fraîcheur, elle laisse aussi passer les rayons du soleil. En outre, la surface de la mer agissant comme réflecteur, les rayons touchent aussi la partie du corps restée en dehors de l'eau. Le risque de brûlures est donc tout aussi important lors d'une longue baignade ou si l'on reste discuter dans l'eau. La solution ? Utiliser une crème solaire waterproof et éviter les bains prolongés, en particulier aux heures les plus chaudes de la journée. Et si vous avez envie d'une longue promenade le long du rivage, portez un chapeau à large bord.

### FAUT-IL SE PROTÉGER MÊME QUAND LE TEMPS EST NUAGEUX ?

Les nuages ne filtrent qu'une petite partie des rayons du soleil. Cela signifie que, même par temps



nuageux et alors que l'on ne ressent pas la chaleur, les rayons UVB comme les rayons UVA exercent leur action. En conséquence, les nuages ne sont pas un argument pour ne pas mettre de crème solaire.

### LES COMPLÉMENTS VITAMINIQUES DONNENT-ILS UN PLUS JOLI BRONZAGE ?

Enceinte, il faut être prudente et consulter votre gynécologue avant de prendre tout supplément vitaminé. Sont déconseillés, par exemple, les suppléments à base de bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, qui peut avoir des effets toxiques ; mieux vaut consommer des aliments naturellement riches en bêta-carotène comme les fruits et légumes de couleur jaune ou orange, tels que le melon, l'abricot, la pêche, la carotte et le poivron.





Transat Babyhome Wave  
Le seul fabriqué en bois, compact et léger



De 0 mois à 9 kg



Poids 4 kg



Balancement frontal



2 positions d'inclinaison, transat pliable



Coussin pour bébé 100% coton



Pliage simple et compact



**babyhome**<sup>®</sup>

Berceau Babyhome Air  
Ingénieux design de berceau



De 0 à 6 mois



Poids 6 kg



3 positions interchangeables: fixe, balancelle ou roulettes



Fenêtres en maille pour une meilleure aération



Poches latérales utiles et accessibles



Inclus un matelas à langer, un matelas épais ergonomique, un sommier respirant ainsi qu'une housse de couette et un sac de transport

# Des *Jus* bien frais



Régalez-vous des couleurs et des saveurs de l'été avec ces quelques recettes originales de jus à base de fruits et de légumes.



Riche et bien frais



## Jus de tomates

**INGRÉDIENTS :** 250g de tomates bien mûres (type tomates cerises) et deux branches de céleri

Retirer les petites tiges des tomates et les filaments du céleri. Couper les tomates en deux et l'une des branches du céleri en morceaux. Passer les légumes à la centrifugeuse et servir en décorant de la deuxième branche de céleri, qui servira à mélanger le jus. Si les tomates ne sont pas assez mûres, corriger leur acidité avec une pincée de sucre. Pour un jus encore plus frais, mettre les tomates au réfrigérateur avant de les passer à la centrifugeuse.



## Jus fruits-légumes

**INGRÉDIENTS :** 1 cœur de laitue, 1 courgette, 1 tranche d'ananas et une demie orange

Éplucher les légumes, l'ananas et l'orange en veillant à bien éliminer la partie blanche de cette dernière pour qu'elle ne soit pas amère. Couper tous les ingrédients en morceaux et les passer à la centrifugeuse. Bien mélanger avant de servir pour homogénéiser les saveurs. Selon le goût, remplacer l'orange par du citron. Et pour une présentation plus colorée, décorer le verre d'une tranche d'orange, de citron ou d'ananas...



## Tuttifrutti

**INGRÉDIENTS :** 1 poire bien mûre et juteuse, 1 pomme verte, jus de citron, 1 orange, 1 CS de miel, cannelle

Laver et sécher la pomme et la poire. Les couper sans les avoir épluchées ; arroser de jus de citron. Peler l'orange. Placer tous les fruits dans la centrifugeuse. Ajouter le miel et une pincée de cannelle. Bien mélanger avant de servir. Le sirop de sucre est plus facile d'utilisation pour les liquides froids. En vente dans le commerce, il est aussi possible de le préparer soi-même : faire bouillir lentement, pendant environ 5 minutes, une dose d'eau pour deux doses de sucre ; laisser refroidir et conserver dans un flacon fermé hermétiquement.



## Jus pastèque-fraises

**INGRÉDIENTS :** 300 g de chaire de pastèque, des fraises, de la mélisse ou de la menthe

Conserver les fruits au réfrigérateur jusqu'à leur utilisation. Retirer l'écorce et les pépins de la pastèque ; après avoir lavé et bien séché les fraises, en retirer la queue. Couper la pastèque en morceaux et la placer avec les fraises dans la centrifugeuse. Décorer le jus obtenu avec des feuilles de mélisse ou de menthe. Pour donner encore plus de goût à cette boisson très peu calorique, saupoudrer de cacao en poudre, doux ou amer, ou de copeaux de chocolat, à ajouter juste au moment de servir.



ENVIE *de* FRAISE  
paris

**SOLDES**  
-10%  
supplémentaires  
avec le code  
10BBMAMAN\*



\*Offre non cumulable avec un autre code, valable du 22/06/16 au 02/08/16

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

# Césarienne : ce qui a changé

Les techniques et protocoles ont considérablement évolué concernant la césarienne, qui est devenue une intervention plus personnelle et humaine.



**S**i les raisons qui poussent à réaliser une césarienne sont variées, la décision médicale est régie par un unique principe : l'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. En février dernier, l'*American Society of Obstetrics and Gynecology* s'est penchée sur la version par manœuvre externe pour évaluer les risques qu'elle comporte pour les bébés se présentant par le siège. Cette intervention consiste en une manipulation sur le ventre de la femme enceinte par laquelle le médecin va faire tourner le bébé en le poussant par les fesses afin qu'il se retourne. Lorsque la manipulation ne donne aucun résultat, on n'insiste pas ; 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.



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

# Grossesse : alerte virus Zika

Le virus Zika peut-il affecter la grossesse ou l'allaitement ? Y a-t-il un risque pour les enfants ? Quelles précautions faut-il prendre ?



**L**e Zika est une maladie en général bénigne causée par un virus qui se transmet principalement par piqûres de moustiques, mais aussi par voie sexuelle, par transfusion sanguine et de la mère à l'enfant pendant la grossesse.

- La maladie passe souvent inaperçue car la grande majorité des personnes infectées ne présente pas de symptômes. Lorsque ceux-ci apparaissent, ils durent environ 2 à 7 jours : fièvre, éruptions cutanées, conjonctivite, douleurs musculaires et articulaires, fatigue ou maux de tête.
- Bien que cela soit moins fréquent, des cas ont été signalés d'enfants naissant avec des troubles du système nerveux (microcéphalie et lésions nerveuses dans les yeux) dus à une infection de la mère par le virus Zika pendant sa grossesse.

## QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

Si vous devez voyager dans des zones à risque (Amérique latine, Caraïbes, Afrique, Asie, Pacifique) les mesures de protection pour éviter les piqûres de moustiques sont les suivantes :

- En plus de protéger la peau avec un répulsif, portez plutôt des vêtements de couleur claire couvrant les bras et les jambes.
- Dans la mesure du possible, gardez portes et fenêtres fermées et allumez l'air conditionné.
- Évitez l'eau stagnante qui favorise la prolifération des larves.
- Utilisez des préservatifs lors de vos rapports sexuels pendant au moins les 28 jours suivant la fin du voyage s'il n'y a pas de symptôme, ou pendant les 6 mois suivants s'il y a eu une infection.
- Informez le médecin de votre voyage.



## COMMENT AGIR AVEC LES ENFANTS ET LES BÉBÉS ?

- Les mesures de prévention sont globalement les mêmes pour les enfants que pour les adultes ; à l'exception près que les répulsifs ne doivent pas être utilisés chez les bébés de moins de trois mois. Appelez immédiatement le médecin et informez-le de votre séjour dans une zone à risque si, à votre retour, votre enfant présente certains des symptômes et notamment de la fièvre.
- S'il est arrivé de détecter le virus Zika dans le lait maternel, aucun cas de transmission au bébé n'a été relevé, de sorte que la crainte de la transmission de ce virus ne doit pas être un motif pour suspendre l'allaitement.



# Lettres à la sage-femme

## Alimentation de la femme enceinte

*Pouvez-vous me dire quels sont les aliments autorisés pendant la grossesse, et ce qu'on ne peut pas manger quand on est enceinte ? D'avance merci.*

*Morgane*

La grossesse demande une vigilance importante concernant l'alimentation. Tout d'abord, dans le cadre du suivi de grossesse, la sage-femme ou votre médecin fera un dépistage de la toxoplasmose pour ainsi connaître votre statut sérologique. En fonction de votre immunité, il faudra prendre des précautions, notamment en évitant la consommation de fromage au lait cru, de charcuterie et de légumes mal lavés.

Ensuite, et dans tous les cas, il est fortement déconseillé de consommer des crustacés, des poissons fumés, du surimi, du tarama, des fromages au lait cru et râpés ainsi que la charcuterie et viandes non cuites (bacon, jambon cru, carpaccio, steak saignant...).

Par prévention et par mesure d'hygiène, nous vous conseillons de vous laver régulièrement les mains après la manipulation de légumes ou d'aliments non cuits, mais aussi de laver régulièrement votre réfrigérateur.

Pour finir, il est impératif de consulter l'hôpital qui vous suit devant toute fièvre durant la grossesse.

Posez votre question à notre sage-femme en nous écrivant à :

[sage-femme@bebesetmamans.com](mailto:sage-femme@bebesetmamans.com)

**Anthony Weber**

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel



# Les fruits de L'ÉTÉ

Frais, sucrés et savoureux, les fruits typiques de l'été sont un feu d'artifice de couleurs et de saveurs capables de séduire les palais les plus difficiles. En plus, ce sont des mines d'or pour la santé !

## LES MYRTILLES

La couleur sombre de ce fruit des bois est due à la présence d'anthocyanes, des pigments qui ont une action positive sur notre organisme car ils améliorent la sensibilité de la rétine et aident à soulager les troubles circulatoires (varices, fragilité capillaire, hémorroïdes, etc.).

### QUE CONTIENT (100 G)

KCAL:	25
EAU (G):	85
PROTEINES (G):	0,9
MAT. GRASSES (G):	0,2
GLUCIDES (G):	5,1
FIBRES (G):	3,1
POTASSIUM (MG):	160
VITAMINE A (MCG):	13
VITAMINE C (MG):	15



## LES FRAISES

Elles sont plus riches en vitamine C que les oranges et contiennent de l'acide ellagique, une substance qui a une fonction anti-tumorale et une activité antibactérienne et antivirale significative. Cependant, dans certains cas, les jeunes enfants peuvent être allergiques.

### QUE CONTIENT (100 G)

KCAL:	27
EAU (G):	90,5
PROTEINES (G):	0,9
MAT. GRASSES (G):	0,4
GLUCIDES (G):	5,3
FIBRES (G):	1,6
POTASSIUM (MG):	160
VITAMINE A (MCG):	traces
VITAMINE C (MG):	54

## LES FRAMBOISES

Elles contiennent beaucoup de fibres et une grande quantité de sels minéraux. Grâce à la forte présence d'anthocyanes dans leur peau, c'est un anti-inflammatoire efficace. Par son contenu en acide salicylique (le même que l'aspirine), ce fruit aide à lutter contre la fièvre et la grippe.

### QUE CONTIENT (100 G)

KCAL:	34
EAU (G):	84,6
PROTEINES (G):	1
MAT. GRASSES (G):	0,6
GLUCIDES (G):	6,5
FIBRES (G):	7,4
POTASSIUM (MG):	220
VITAMINE A (MCG):	13
VITAMINE C (MG):	25



## LA PÊCHE

Elle a une forte teneur en eau et sa légère acidité lui donne des fonctions stimulantes pour la sécrétion gastrique, ce qui facilite la digestion. Elle a une proportion idéale de vitamines et de sels minéraux. Préférez les fruits petits et de chair jaune, car ils contiennent plus de vitamine A.

### QUE CONTIENT (100 G)

KCAL:	27
EAU (G):	90,7
PROTEINES (G):	0,8
MAT. GRASSES (G):	0,1
GLUCIDES (G):	6,1
FIBRES (G):	1,6
POTASSIUM (MG):	260
VITAMINE A (MCG):	27
VITAMINE C (MG):	4

## LA PRUNE

Elle contient beaucoup de sucre, de fibres, d'eau et pas de matières grasses, c'est donc un fruit très tonifiant et purifiant. Mais ses plus grandes vertus pour la santé sont dues à la grande quantité de pigments antioxydants et à sa capacité d'agir en tant que régulateur des fonctions intestinales.

### QUE CONTIENT (100 G)

KCAL:	42
EAU (G):	87,5
PROTEINES (G):	0,5
MAT. GRASSES (G):	0,1
GLUCIDES (G):	10,5
FIBRES (G):	1,5
POTASSIUM (MG):	190
VITAMINE A (MCG):	16
VITAMINE C (MG):	5



## LES CERISES

Elles contiennent beaucoup de vitamines A, B et C, mais aussi une grande quantité de flavonoïdes, utiles pour lutter contre les radicaux libres. Leurs nombreux acides organiques aident à maintenir l'équilibre acido-basique de l'organisme.

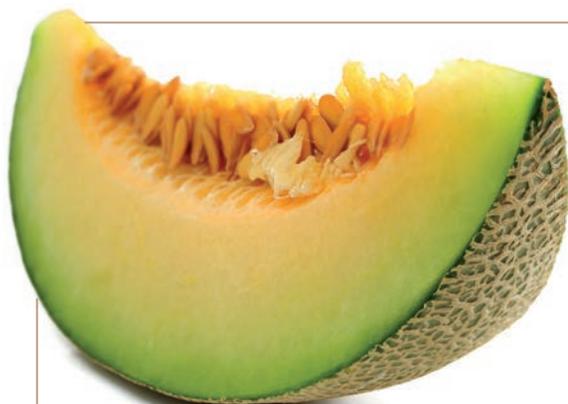
### QUE CONTIENT (100G)

KCAL:	38
EAU (G):	86,2
PROTEINES (G):	0,8
MAT. GRASSES (G):	0,1
GLUCIDES (G):	9
FIBRES (G):	1,3
POTASSIUM (MG):	229
VITAMINE A (MCG):	19
VITAMINE C (MG):	11

## L'ABRICOT

Il a une teneur élevée en vitamine A sous forme de bêta-carotène, qui est idéale pour protéger la peau contre les rayons du soleil et favoriser un bronzage naturel. En outre, ce fruit contient beaucoup de potassium et est considéré comme un bon reminéralisant de l'organisme et un tonique contre la fatigue.

QUE CONTIENT(100 G)	
KCAL:	28
EAU (G):	86,3
PROTEINES (G):	0,4
MAT. GRASSES (G):	0,1
GLUCIDES (G):	6,8
FIBRES (G):	1,5
POTASSIUM (MG):	320
VITAMINE A (MCG):	360
VITAMINE C (MG):	16



## LE MELON

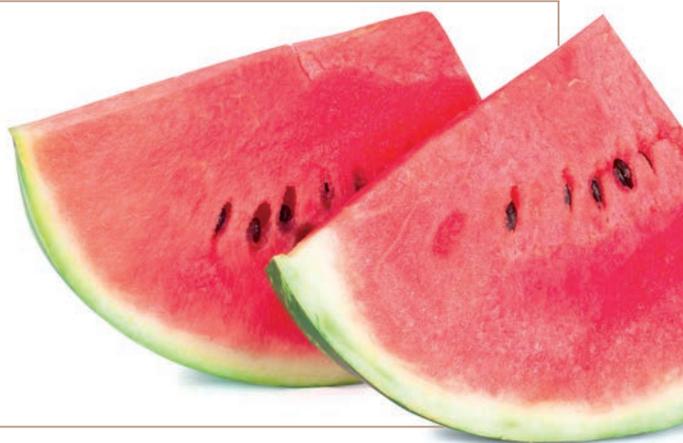
Sa forte teneur en potassium (il en contient plus que la banane) en fait un excellent reminéralisant et tonifiant musculaire. En outre, le melon est riche en vitamines A, B et C, et fournit de l'adénosine, un composé qui aide à fluidifier le sang.

QUE CONTIENT(100 G)	
KCAL:	33
EAU (G):	90,1
PROTEINES (G):	0,8
MAT. GRASSES (G):	0,2
GLUCIDES (G):	7,4
FIBRES (G):	0,7
POTASSIUM (MG):	333
VITAMINE A (MCG):	189
VITAMINE C (MG):	32

## LA PASTÈQUE

La pastèque contient 95% d'eau. Malgré son goût sucré, sa teneur en sucre est faible (moins de 4%). L'une de ses caractéristiques est sa grande quantité de citrulline, un acide aminé utile dans la division cellulaire, la cicatrisation des plaies et l'élimination de l'ammoniac dans le corps.

QUE CONTIENT(100 G)	
KCAL:	16
EAU (G):	95,3
PROTEINES (G):	0,4
MAT. GRASSES (G):	traces
GLUCIDES (G):	3,7
FIBRES (G):	0,2
POTASSIUM (MG):	280
VITAMINE A (MCG):	37
VITAMINE C (MG):	8



**Bebes et Mamans.com**

ALLEZ DANS **OUTILS** PUIS DANS **RECETTES** POUR TROUVER DES IDÉES SAVOUREUSES POUR BÉBÉS, ENFANTS ET TOUTE LA FAMILLE.



mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**

# Les avantages de l'iode

Nous vous expliquons ici en quoi il est important pour notre santé, physique et mentale, de maintenir un bon niveau d'iode.

## 1 Les spécialistes soulignent l'importance de l'iode dans l'alimentation des enfants. Pourquoi est-ce si important ?

L'iode est fondamental pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde, un organe vital dans le développement psychique, intellectuel et moteur. Plus le manque est précoce, plus le dommage peut être grave : ainsi, une carence en iode pendant la grossesse peut entraîner un déficit neurologique chez le bébé et donc un retard du langage, des difficultés d'apprentissage et un léger tremblement dans les extrémités. On a démontré que les enfants des femmes présentant un bas niveau d'hormones thyroïdiennes pendant la grossesse sont plus susceptibles d'avoir un QI plus bas que ceux nés de mères ayant un niveau d'hormones thyroïdiennes plus élevé.

## 2 Est-on suffisamment informé ?

Malheureusement, non. Bien que son utilisation soit recommandée et qu'il n'ait aucun effet négatif, même pour les personnes souffrant de troubles de la thyroïde, le sel iodé reste peu diffusé. 5 grammes de sel iodé par jour sont suffisants et n'entraînent aucun risque d'hypertension.

## 3 La population française présente-t-elle un risque de carence en iode ? Et quels sont les aliments qui en contiennent ?

La France fait partie des pays où l'on souffre d'une légère carence en iode\*. Il est donc nécessaire de consommer des aliments qui en contiennent comme les poissons de mer, les crustacés, les mollusques et les algues. On peut à tous les âges consommer du sel iodé ou des suppléments en iode, mais cela est d'autant plus recommandé pendant la grossesse et pendant l'allaitement.

\* Source : Fond Français pour l'Alimentation et la Santé - Résumé p.72  
<http://www.alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2011/07/dossier-scient-13.pdf>



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

# Les contractions, et vous !

Toutes les contractions ne sont pas identiques ; il en existe de plusieurs sortes. Répondez à notre test et apprenez à les reconnaître.



1. Au cours des neuf mois de grossesse :
  - A > Il y a toujours des contractions.
  - B > Elles n'ont lieu que lors de la dilatation.
  - C > On ne remarque les contractions qu'à la seconde grossesse.
2. Le terme « précoce » indique :
  - A > Des contractions qui pourraient déclencher un accouchement prématuré.
  - B > Une dilatation rapide.
  - C > Les prémices de la dilatation.
3. Les contractions de Braxton-Hicks se manifestent :
  - A > À la fin de la dilatation.
  - B > Avec les lochies.
  - C > Les dernières semaines de grossesse.
4. Pendant la dilatation, les contractions :
  - A > Commencent à intervalles irréguliers, puis deviennent plus régulières.
  - B > Sont d'abord régulières puis deviennent irrégulières.
  - C > Surviennent de façon imprévisible.
5. On ressent les « tranchées utérines » :
  - A > Après la naissance.
  - B > Surtout pendant l'allaitement.
  - C > Il est rare de les ressentir.

## 1. A. Il y a toujours des contractions

L'utérus peut se contracter à n'importe quel moment de la grossesse. Si les contractions sont indolores, il n'y a pas à s'inquiéter : ce sont des contractions physiologiques « réactives » correspondant à des sortes de spasmes du muscle utérin. Elles peuvent avoir diverses explications : par exemple, la vessie est pleine et écrase peu à peu l'utérus ou la mère fait un effort intense ou encore elle caresse son ventre et, en réaction, bébé se met à bouger. Une fois que l'élément déclencheur n'agit plus, les contractions cessent et tout revient à la normale.

## 2. A. Des contractions qui pourraient déclencher un accouchement prématuré

La future maman peut également ressentir des contractions étranges, plus intenses et plus fréquentes, accompagnées d'une douleur similaire à celle des règles. La plupart du temps, cette sensation est passagère et la situation se résout spontanément. Mieux vaut cependant consulter un gynécologue pour écarter tout risque de contractions « précoces » qui pourraient modifier le col de l'utérus, entraînant une dilatation, et donc déclenchant un accouchement prématuré. Si, lors de l'examen gynécologique, le médecin constate que le col est encore fermé et mesure au moins 3 cm de long, la maman peut rentrer chez elle : le risque d'accouchement prématuré est minime et, dans ce cas, on prescrit le repos. En revanche, si les contractions provoquent une modification effective du col de l'utérus, il faut intervenir immédiatement et bien contrôler la situation pour éviter que les contractions ne provoquent un accouchement prématuré.





### **3. C.** Dans les dernières semaines de la grossesse

Les contractions de Braxton-Hicks, qui doivent leur nom au médecin qui, le premier, les a identifiées en 1872, sont également connues comme des « fausses contractions ». Il s'agit de contractions d'une trentaine de secondes, très légères, localisées dans le bas-ventre, et irrégulières. Elles sont typiques des dernières semaines de la grossesse (même si, en fonction de la constitution physique, on peut les ressentir dès le sixième mois), mais ne sont pas dangereuses. Au contraire, elles sont très utiles car, si elles ne provoquent pas de dilatation, elles préparent le col de l'utérus à l'accouchement.

### **4. A.** Commencent à intervalles irréguliers, puis deviennent plus régulières

Au début, ce sont des contractions sporadiques assez courtes (moins de 60 secondes). Elles apparaissent à intervalles irréguliers et sont souvent accompagnées d'une douleur similaire à celle des règles. Puis viennent les contractions de la dilatation proprement dite qui sont, elles, régulières : on les ressent au moins toutes les cinq minutes et elles durent environ une minute. Durant tout le travail, l'intervalle entre les contractions se raccourcit. C'est grâce à ces contractions, beaucoup plus douloureuses que les précédentes, que peut commencer ce que l'on appelle la phase de dilatation du col.

### **5. B.** On les ressent surtout pendant l'allaitement

Dès la naissance de l'enfant, l'utérus commence peu à peu à diminuer, pour retrouver sa taille normale 30 à 40 jours après l'accouchement. Pendant les premiers jours de la période post-partum, on peut ressentir des contractions encore très douloureuses, que l'on appelle les tranchées utérines, et qui sont comme des crampes abdominales (un peu comme à l'approche des règles) ; on les ressent souvent au moment de l'allaitement. En effet, lorsque l'enfant tète, l'organisme de la maman sécrète de l'ocytocine, une hormone qui, entre autre, encourage les contractions utérines (avant et après l'accouchement).



# Les conseils des autres...

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 car...

... 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 conseils de personnes qui n'ont pas d'enfants 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 car...

... 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'enfants.

**Valérie**

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il est inquiet et cherche à s'affirmer en se positionnant en leader quand il joue avec ses petits camarades. Faites preuve de patience. À partir du 22, grâce au Soleil, son énergie se rééquilibre.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il est parfois en peu renfermé et a des sautes d'humeur ; il est très sensible à toutes les émotions qu'il perçoit dans la famille. Mieux vaut qu'une bonne ambiance règne à la maison pour qu'il se sente bien dans sa peau.

L'influence de Vénus l'amène à exprimer plus ouvertement ses sentiments. Il se sent attiré par sa grand-mère. Tous les sujets l'intéressent et il pose beaucoup de questions.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Il a tendance à se montrer protecteur tant envers ses frères et sœurs, s'il en a, qu'avec ses petits camarades. Soyez très proche de lui, encouragez-le et assurez-le de votre soutien inconditionnel.

L'entrée du Soleil dans son signe va booster son énergie : il est gai, affectueux et l'idée d'entreprendre de nouvelles choses l'enthousiasme. Il montre une inquiétude intellectuelle et une farouche volonté d'apprendre.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il se montre ferme et résolu, mais aussi prudent. Serviable, il est toujours disposé à vous aider. Réfléchi, il a tendance à s'isoler dans son monde intérieur. Racontez-lui des histoires dont le héros pourrait l'inspirer.

Il réalise de grands progrès en matière de compréhension ; il se sent satisfait et très orgueilleux de sa réussite. La pleine Lune du 20 le fait rêver et l'inspire.

Il adore jouer avec les couleurs et se montre tout particulièrement heureux dans la création. Il vous obéit sur le moment, mais il faudra sans doute le rappeler un peu à l'ordre avec douceur et fermeté.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

L'énergie du Soleil ouvre son appétit et la Lune lui offre d'excellentes nuits. Il prend beaucoup de plaisir à jouer en plein air, sauter, courir... Très sociable, il sait prendre la défense de ce qu'il considère être juste.

Après la Nouvelle Lune du 4 Juillet, il commence à poser de nombreuses questions ; il faudra peut-être lui expliquer les choses à plusieurs reprises avant que tout soit clair pour lui. Soyez patient !

L'influence de Mercure l'incite à chercher et à comprendre. Il peut se trouver dans des situations où il ne saura pas quoi faire. Conseillez-le et embrassez-le pour qu'il se sente protégé.

La rétrogradation de Neptune stimule son imagination et son intuition. Il vous fait des blagues et vous dévoile ses secrets les plus intimes... pour avoir encore plus de câlins !

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

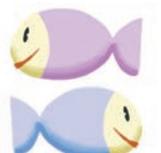
(24/08 au 22/09)

**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 !

