

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## ARRIVÉE DE BÉBÉ

Avez-vous pensé à tout pour sa chambre ?

## GROSSESSE EN ÉTÉ

Trucs et astuces antichaleur !

## INSOLITE!

Histoires d'accouchements hors du commun

# CONTRACTIONS

Comment savoir si l'accouchement est proche ?



#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMEZ-VOUS VOTRE VENTRE ?
- 6 ENCEINTE, CHANGEZ DE RYTHME !
- 10 LES ASTUCES ANTI-CHALEUR
- 14 INSOLITE ! J'AI ACCOUCHEÉ DANS...
- 20 10 QUESTIONS SUR LES CONTRACTIONS
- 26 PRÉPAREZ SA CHAMBRE
- 32 LE CHIFFRE DU MOIS : BÉBÉS PRÉMATURÉS



A pregnant woman with long, wavy hair is shown from the side, wearing a black bikini. She is holding a large, light-colored beach ball. The background is a warm, golden-yellow color, suggesting a beach setting. The word "MOI" is written in large, bold, white capital letters across the center of the image.

# MOI

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG DE BÉBÉS ET MAMANS,  
NOUS RÉPONDONS À 10 DE VOS QUESTIONS SUR  
L'ACCOUCHEMENT, NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT  
BIEN PRÉPARER LA CHAMBRE DE BÉBÉ ET PARTAGEONS  
AVEC VOUS QUELQUES ACCOUCHEMENTS INSOLITES !  
BONNE LECTURE À VOUS ET BONNES VACANCES !

OUI



NON

# AIMEZ-VOUS VOTRE VENTRE ?

ON A TOUS EN TÊTE L'IMAGE D'UNE FEMME ENCEINTE AVEC SON BEAU VENTRE, MAIS LA RÉALITÉ NE CORRESPOND PAS TOUJOURS À L'IMAGINATION. ET VOUS, ÊTES-VOUS SATISFAITE DE VOTRE VENTRE ?

## Oui, parce que...

... Le mien est plutôt rond. Il est, plus ou moins, comme je l'imaginai, même si je le trouve plutôt haut. J'ai quelques vergetures que je ne trouve pas top, mais je veux bien tout accepter pour mon bébé qui va arriver dans moins d'une semaine. Comme il me tarde de le rencontrer !

Jeni

... Je suis à 28 semaines, je n'ai aucune vergeture et ma peau est resplendissante. Mon mari dit qu'il n'a jamais vu aussi belle que maintenant.

Marina

... Mon ventre est tous les jours un peu plus gros et j'adore ça ! Toutes les semaines, je me prends en photo pour voir comme il grossit, c'est incroyable ! J'ai tellement envie que ça continue comme ça.

Elise

... Je suis à 30 semaines, mon ventre est plutôt allongé et je ne suis pas trop grosse. C'est mon premier. J'adore être enceinte et sentir mon bébé grandir et bouger dans mon ventre.

Sandra

## Non parce que...

... Je pensais grossir, mais pas autant. La partie inférieure de mon ventre est pleine de vergetures et j'ai une ligne de poils tout du long. Malgré tout, je suis très heureuse et impatiente de tenir mon bébé dans mes bras. C'est une expérience fantastique.

Patricia

... Je n'ai presque pas eu de ventre, ma famille et mes amis peinaient d'ailleurs à croire que j'étais enceinte. J'aurais aimé avoir un peu plus de ventre, comme mes amies.

Rose

... Je suis enceinte de 22 semaines et je n'ai pas de ventre. Je m'attendais à quelque chose de plus spectaculaire, surtout maintenant que je suis à la moitié de ma grossesse.

Laura

... Je l'imaginai autrement. Il a grandi vers le haut et je peux à peine bouger ou faire les choses de tous les jours. J'espère que ça va s'arranger avec le temps.

Anne

# Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re)vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !  
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous  
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://(re)vertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait  
gagner du temps et de l'argent aux parents !

## vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

**#uneétapepourserelaxer**



# CHANGEZ DE RYTHME!

TOUJOURS EN TRAIN DE COURIR, DE LA MAISON AU TRAVAIL... LA GROSSESSE PEUT ÊTRE UNE BONNE OCCASION DE CHANGER VOTRE STYLE DE VIE ET DE VOUS ACCORDER DES MOMENTS EXCLUSIFS. SUIVEZ NOS CONSEILS !

Si, en d'autres temps, la grossesse était vécue avec sérénité et patience, permettant au temps et à l'espace (physique et mental) de penser à l'avenir, la situation est aujourd'hui très différente. Souvent, les femmes enceintes courent. Et elles courent encore plus que la normale car elles savent qu'elles devront s'arrêter, au moins pendant un moment. Paradoxalement, au lieu d'être un moment de détente pour « reprendre son souffle », la grossesse devient une sorte de sprint final avant l'arrivée de l'enfant, accompagné d'une désorganisation de la gestion du temps et des tâches du quotidien, tant dans le domaine professionnel que dans la vie privée. Pourtant, il est important de s'arrêter un peu et de redécouvrir le plaisir d'un rythme plus lent, plus calme et plus attentif aux nouveaux besoins, afin de vivre la grossesse d'une manière plus consciente et plus pleine.

## LE DOUX REPOS

Avez-vous vraiment autant de choses à faire ? Le simple fait de réaliser que vous pouvez changer peut vous faire vous sentir mieux, surtout pendant la grossesse, car c'est un moment unique, durant lequel vous pouvez expérimenter une dimension vraiment unique, celle de la « fusion ». Pendant neuf mois, la femme enceinte est « deux en un » et le meilleur moyen de vivre sereinement cet état particulier et de bien le savourer, est de s'octroyer des petits moments à ne rien faire. Au cours de ces neuf mois, vous pouvez parfaitement vous accorder ce « luxe ». D'ailleurs, c'est justement en ne fai-

sant rien que vous serez plus à même de reconnaître la valeur profonde de l'expérience que vous êtes en train de vivre.

## L'IMPORTANCE DE S'ARRÊTER

Pour vous réapproprier votre grossesse, un peu de bon sens suffit. Il est particulièrement important de vous accorder plus d'attention, pour capturer les signaux qui viennent du plus profond de vous, là où s'étend une nouvelle vie, qui ne peut être ignorée. Parfois, ce qui peut vous freiner est justement ce petit être qui grandit en vous. La femme peut peut-être continuer à tout faire comme avant, mais la future mère, non. Le bébé a des besoins liés à sa croissance et à son développement. Il envoie des signaux « suggérant » à la maman que ce soir, au lieu d'aller dîner avec des amis, il serait préférable de rester au calme à la maison, à lire un livre ou écouter de la musique, allongée sur le canapé.

La fatigue physique habituellement ressentie pendant la grossesse est un signal qui doit vous faire réfléchir sur la nécessité de ralentir un peu. Pendant la grossesse, votre corps impose des limites qui ne doivent pas être sous-estimées car elles sont étroitement liées à votre bien-être et à celui de l'enfant.

## PENSEZ AU BÉBÉ

Il y a une autre raison, tout aussi importante, pour laquelle vous devez réfléchir à l'importance de vivre la gro-

## #uneétapepourserelaxer



ssesse plus sereinement. La grossesse est une période de préparation. Vous êtes sur le point d'assumer un nouveau rôle et, pour essayer de le jouer de la meilleure façon, vous lisez généralement beaucoup d'informations. Mais le plus important est de penser à l'enfant, de créer un espace (physique et surtout mental) dans lequel l'accueillir. La grossesse est un moment fondamental pour apprendre à jouer le rôle de mère. Puisque vous ne pouvez pas encore prendre soin du bébé physiquement, vous pouvez toujours prendre le temps nécessaire pour penser à lui calmement. Bien que vous ne puissiez toujours pas le voir, l'enfant est à l'intérieur de vous, et prendre le temps de lui consacrer une place privilégiée est un premier pas pour bien l'accueillir. Il aura besoin de votre regard protecteur et rassurant pour se sentir en sécurité et être capable, en grandissant, d'expérimenter la vie et de se mettre à l'épreuve, tout en sachant que vous serez toujours là pour lui.

### INTERDIT DE SE SENTIR COUPABLE !

Au lieu d'être emportée par d'inutiles sentiments de culpabilité, pourquoi ne pas essayer de convertir les autres ? Il suffit juste de changer votre façon de voir les choses. Transformez-vous en une sorte de caisse de ré-

sonance. Invitez votre partenaire, votre mère ou votre meilleur(e) ami(e) à partager cette dimension. Impliquez-les dans vos nouveaux désirs, dans vos nouveaux besoins, et profitez avec eux des joies de votre nouvelle vie plus calme. Essayez, et vous verrez que cela peut vous réserver de très agréables surprises.

### Le mot-clé : modération

Les rendez-vous avec le gynécologue, les cours de préparation à l'accouchement, le shopping pour le bébé... Sans aucun doute, ce sont des aspects agréables de la grossesse, mais seulement s'ils sont réalisés de manière raisonnable, afin de ne pas les transformer en sources de stress. Pour éviter que cela ne se produise, vous pouvez suivre la règle du « une fois ». Une fois par mois, la visite chez le médecin (sauf, bien sûr, dans certaines circonstances nécessitant des visites plus fréquentes), une fois par semaine, le cours de préparation à l'accouchement. Le week-end, un peu de shopping, pour choisir calmement tout ce dont vous avez besoin pour le bébé ou un peu de bricolage avec le futur papa, pour préparer sa chambre.

Occasionnellement (quand vous en avez vraiment envie et sans vous forcer), un dîner ou une séance de cinéma entre amis, pour ne pas vous sentir isolée du monde. Bref, un peu de tout, mais avec modération.



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**  
aimerdormir&jouer

#astucesanticoupdechaud

# LES ASTUCES ANTI-CHALEUR

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN PROFITER DE L'ÉTÉ ET SE SENTIR BIEN, MÊME QUAND LES TEMPÉRATURES MONTENT... SURTOUT SI VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ.





Les fortes chaleurs sont difficiles à supporter : on fatigue au moindre effort, on ne cesse de transpirer et les jambes ont tendance à gonfler en fin de journée. Des troubles qui peuvent s'avérer encore plus gênants pendant la grossesse car, alors que l'organisme travaille au ralenti, le volume du ventre et la prise de poids accroissent encore la fatigue. En outre, les changements hormonaux et l'augmentation de l'utérus rendent le retour veineux encore plus difficile, provoquant une sensation de lourdeur dans les membres inférieurs. Comment y remédier ?

## RAFRAÎCHISSEZ-VOUS !

### EN COMBATTANT L'HUMIDITÉ ET EN VOUS HYDRATANT

Rien de mieux qu'un ventilateur ou la climatisation pour combattre la chaleur lorsque l'on se trouve dans un environnement fermé. Attention cependant à utiliser correctement ces dispositifs.

- **Le ventilateur fait circuler l'air, diminuant ainsi la sensation de chaleur, mais il n'abaisse pas la température et l'on transpire tout autant.** Il est donc important de boire beaucoup pour éviter la déshydratation. Veillez également à ne pas le diriger directement sur la personne, notamment lorsqu'elle dort ; il faut au contraire, permettre à l'air de circuler dans la pièce.
- **Lorsqu'il fait vraiment très chaud, l'idéal est l'air conditionné, qui abaisse la température et l'humidité.** Comment en tirer le meilleur parti ? En n'exagérant pas la température : cinq ou six degrés de moins que la température extérieure sont suffisants pour se sentir bien. Un trop grand écart peut exposer à un choc thermique et être très désagréable.
- **Essayez de maintenir la même température dans toute la maison.** Dans la chambre, allumez la climatisation une heure avant d'aller vous coucher pour rafraîchir la pièce puis éteignez et laissez en service celui de la pièce contiguë : vous aurez ainsi une sensation de fraîcheur mais éviterez de sentir le froid directement sur vous.
- **Dans un premier temps, la fonction de déshumidificateur peut être suffisante pour abaisser le niveau d'humidité** et être bien, même avec une température de 27-28°C. Afin d'éviter le risque d'allergie aux acariens de la poussière, nettoyez régulièrement les filtres de votre installation : suivant l'usage, à peu près tous les 15 jours.
- **Enfin, bien s'hydrater** est fondamental en été.



## BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN RÉCUPÉRER!

### MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES

- **Quand il fait très chaud, il faut manger léger. Évitez les plats trop gras et trop élaborés.** L'idéal, à l'heure du déjeuner, est une bonne salade de pâtes avec du jambon, du fromage et des tomates ou encore du saumon ou du thon au naturel, le tout assaisonné d'huile d'olive. Vous disposerez ainsi de tous les nutriments nécessaires et n'aurez pas de difficultés à digérer, ce qui vous ferait encore plus transpirer. Pour le dîner, prévoyez un poisson ou une viande blanche grillée, accompagnés de crudités. Les soupes de légumes, froides ou tièdes, sont aussi une bonne option.
- **Pour les assaisonnements, préférez le sel marin, plus riche en sodium et autres minéraux que le sel de table ordinaire.** Consommez-le cependant avec modération car le sel favorise la rétention des liquides et augmente la pression artérielle. Le mieux est encore de le remplacer par des herbes aromatiques (basilic, thym, origan, etc...) et des épices. Enfin, utilisez du citron, riche en vitamine C, plutôt que du vinaigre.

### BUVEZ

- **La grossesse est une période où l'on transpire beaucoup.** Les nombreuses hormones en circulation entraînent une légère hausse de la température, que l'organisme combat par une augmentation de la transpiration : c'est un mécanisme de protection naturelle. Cependant, plus on sue, plus on perd de liquides ce qui, de façon excessive, peut entraîner un risque de chute de tension ou de déshydratation. En outre, la perte de liquide s'accompagne d'une perte de sels minéraux précieux, essentiels à la mère et à l'enfant.
- **Pour ne pas manquer de liquides et compenser la perte des minéraux, il convient donc de boire beaucoup d'eau ou autres boissons naturelles :** smoothies de fruits ou de légumes, thé vert froid avec des feuilles de menthe, limonade, jus de pamplemousse et d'ananas, etc... En plus de drainer les liquides, ces boissons ont des propriétés anti-oxydantes, utiles pour protéger la peau lors des expositions au soleil. Consommez en revanche modérément les boissons trop sucrées et évitez complètement l'alcool.



## COMBATTRE LES PETITS TROUBLES DE LA GROSSESSE

### LES CRAMPES

• **Les crampes, notamment dans les mollets, la nuit, sont fréquentes en été ; la raison en est la perte de sels minéraux, en particulier de magnésium, à l'origine des contractions des fibres musculaires.** C'est un phénomène d'autant plus courant pendant la grossesse, que ces sels sont principalement utilisés pour la croissance du bébé. Certes certaines femmes sont plus prédisposées que d'autres (troubles circulatoires), mais globalement, pour éviter les crampes, il est important de ne pas manquer de liquides et de manger des aliments riches en magnésium, comme les fruits secs oléagineux (amandes et noix) ainsi que les légumes secs, les légumes à feuilles vertes, les céréales complètes, le cacao et le chocolat.

• **Que faire si vous avez une crampe ? Dans un premier temps, étirez immédiatement votre jambe, attrapez vos orteils et tirez la pointe du pied vers vous.** Votre partenaire peut vous aider dans ce mouvement. Un massage

du mollet peut s'avérer aussi efficace : grâce au mouvement et à la chaleur produite, le muscle se détend. Dans tous les cas, comme prévention, avant de vous coucher, faites quelques mouvements avec vos pieds.

### LES MALAISES

• **Si vous sentez que vous allez faire un malaise, arrêtez-vous tout de suite.** Parfois, il suffit de s'asseoir et d'effectuer quelques respirations abdominales lentes pour se ré-oxygéner et reprendre son calme. Si la chute de tension est particulièrement forte, allongez-vous, de préférence sur le côté gauche et les jambes surélevées. Vous pouvez aussi boire un peu d'eau sucrée. Pour éviter ce genre de désagréments, surtout pendant les journées les plus chaudes, évitez de rester trop longtemps debout et déplacez-vous lentement, aussi bien lorsque vous marchez que lorsque vous changez de position (de la position couchée à la position assise et de la position assise à la position debout).

#bébésextraordinaires



# J'AI ACCOUCHÉ DANS...

CERTAINS ENFANTS « DÉCIDENT » DE NAÎTRE DANS DES ENDROITS VRAIMENT INHABITUELS.

Dans le voyage extraordinaire vers la vie, il se peut que bébé décide de venir au monde dans un endroit inhabituel, bien loin de l'hôpital ou d'une maison. Selon les statistiques, environ 0,5% des naissances ont lieu en dehors des contextes les plus classiques. Il se peut que, dans les histoires que nous allons vous raconter, les bébés n'aient pas été dérangés de ne pas avoir autour d'eux la sécurité médicale d'une salle d'accouchement ou la chaleur des quatre murs d'une maison. À un endroit et à un moment précis, le bébé veut naître et ça lui convient très bien comme ça. De manière tout à fait inconsciente, il sait qu'il y aura toujours quelqu'un à proximité pour l'aider.

Nous avons compilé une série d'histoires de naissances passionnantes... Ces histoires se sont produites dans les endroits les plus étranges, aux quatre coins du monde, depuis les années 2000 jusqu'à nos jours. Mais avec quelle intention ? Bien entendu, l'objectif n'est pas de vous effrayer avec ces histoires, mais plutôt de vous amener à la réflexion face à la capacité merveilleuse et innée de ces femmes et de leurs enfants.

## #bébésextraordinaires



### DANS UN ARBRE

Une inondation affecte la ville de Chabuti et toute la zone centrale du Mozambique. Carolina Chirindza, sur le point d'accoucher, grimpe à un arbre pour échapper aux crocodiles qui infestent les eaux. Elle reste là pendant quatre jours sans manger ni boire. Le 1er mars, elle sent ses premières contractions. Quelques poussées plus tard, la petite Rositha vient au monde. Une heure plus tard, la mère et la fille sont localisées par un hélicoptère qui contrôle la zone. Un médecin descend avec une corde, coupe le cordon ombilical et met en sécurité la petite fille et sa maman. Pendant les pluies torrentielles, plus de 700 personnes sont mortes dans le centre du Mozambique. Le sauvetage de Chirindza et de sa fille est devenu un symbole de la survie de l'humanité à travers le monde.

### AU SUPERMARCHÉ

Séller Deuchars, 24 ans, vendeuse dans une chaîne de supermarchés Tesco au Royaume-Uni, se rend dans un supermarché concurrent pour acheter du pain et du lait. Son fils, qui devait naître 6 semaines plus tard, commence à faire pression. « Je n'arrêtais pas de me répéter : je travaille chez Tesco, je ne peux pas accoucher ici, mon patron sera furieux », a déclaré en plaisantant Séller, qui a été assistée par des ambulanciers, arrivés sur les lieux aussi vite que l'éclair.

### DANS UN PARC D'ATTRACTIONS

Un jour férié, Taia Mann décide d'aller avec ses deux enfants au parc à thème Sesame Place en Pennsylvanie (USA). Elle passe un bon moment, mais soudain, elle sent une crampe dans son ventre et décide d'aller aux toilettes. Quand elle ferme la porte, elle émet des gémissements de douleur. Entendue par une femme, cette dernière lui demande alors si elle va bien. Taia ne parle pas, mais elle ouvre la porte et lui montre ce qu'elle a dans les bras : un nouveau-né pesant 2,320 kilos. « Tout a été si rapide que je n'ai pas ressenti de douleur, juste un choc », a déclaré la femme. La mère et la petite Jayda ont été emmenées à l'hôpital où, quelques heures plus tard, elles ont reçu la visite des personnages de Sesame Place en personne, avec en cadeaux de naissance un abonnement annuel au parc. Jayda fut la deuxième petite fille à naître dans ce parc à thème, 10 ans après un autre enfant.



## AU MACHU PICCHU

Assise dans le petit train qui parcourt le trajet historique entre Machu Picchu et la ville de Piscacucho, près de Cuzco au Pérou, Yéssica Huaman Sullo remarque qu'elle est sur le point d'accoucher. Elle commence à paniquer, car les chances qu'un médecin soit présent dans le train pour l'aider sont minces. Mais, heureusement, parmi les passagers du train, se trouvent deux médecins étrangers, en vacances, prêts à l'assister pour mettre au monde un enfant qu'elle a nommé Armando Rail.

## DANS UN TAXI

New York, 00h30. Maya Polton se réveille à cause d'une contraction. Elle pense : « Je suis en train d'accoucher ». Mais elle se souvient de ce que lui ont dit les sages-femmes : « Ne venez pas immédiatement ou l'hôpital vous renverra à la maison ». À 7h30... elle perd les eaux ! Son mari, Eric, appelle l'hôpital. « Très bien, vous pouvez venir », lui dit-on, mais Maya sent déjà la tête de l'enfant entre ses jambes. Le mari appelle alors un taxi et le conducteur décide que le moyen le plus rapide d'atteindre le St. Luke Roosevelt Hospital est le tunnel de Brooklyn Battery. Dès qu'ils entrent dans le tunnel, la conversation téléphonique d'Eric est coupée alors qu'il reçoit les instructions du médecin. Et le bébé décide de naître à ce moment précis. Sortis du tunnel, Eric demande de l'aide à des pompiers qui sont dans la rue et appelle une ambulance.

## DANS UN BATEAU DE PÊCHE

Cindy Preisel est cuisinière sur un bateau de pêche à la crevette. Elle attend un bébé pour mi-septembre et, comme tous les jours, elle travaille. Les contractions commencent lorsque le bateau se trouve à 55 miles de la côte de Houston. Il est donc impossible de faire demi-tour pour que l'enfant naisse sur la terre ferme. Le capitaine, Ed Keisel, commence à feuilleter le livre de premiers secours et essaie de faire de son mieux. Mais le bébé se présente par le siège. Quand les pieds sont sortis, « avec les mains, j'ai pris le bébé par l'épaule gauche puis, par la droite. J'ai remarqué qu'il avait le cordon autour du cou. J'ai attendu une contraction et j'ai enlevé le cordon avec un doigt. Mais le bébé ne respirait pas. J'ai commencé à pratiquer du bouche-à-bouche et, après 25 minutes, ses lèvres sont redevenues roses ». L'homme a coupé le cordon du petit Brian Edward avec un fil de pêche stérilisé à l'eau bouillante.



## #bébéextraordinaires



### DANS UNE BIBLIOTHÈQUE

Il est neuf heures du matin. Dominique Trevino, une jeune fille de 18 ans de Denver (États-Unis), est dans le bus pour aller chez le gynécologue. À un moment donné, elle descend du bus et entre dans la bibliothèque en face de l'arrêt de bus. Elle dit à un employé qu'elle ne se sent pas bien. Celui-ci, en réalisant que le travail a commencé, l'aide pour qu'elle s'allonge sur des vestes. Treize minutes plus tard, Dominique donne naissance à la petite Sarria. Comme cadeau de bienvenue, elle et sa mère ont reçu deux cartes de bibliothèque.

### DANS UN AVION

Incola Delemere prend le vol Manchester-Crete. Peu de temps après le décollage, elle se rend compte qu'elle perd les eaux. L'hôtesse Carol Millar vient l'aider et l'assiste dans son accouchement, alors qu'ils survolent l'Allemagne. Mais Alfil, bébé prématuré, ne pèse que 500 grammes et a des difficultés pour respirer. Avec une paille, Carol libère son nez et ses poumons, lui fait du bouche-à-bouche et un massage cardiaque. L'avion se détourne vers Londres et l'enfant est transporté en toute sécurité à l'hôpital. L'hôtesse a reçu la distinction du Pride of Britain (la fierté de Grande-Bretagne).

### DANS LE TGV

Comme chaque matin, le Thalys part de la Gare du Nord à Paris en direction de Cologne en Allemagne. En quelques minutes, il quitte la capitale française et atteint 300 km/h à travers la campagne verdoyante. À bord, de nombreux hommes d'affaires et une mère avec ses deux enfants. Vers 12h30, la femme ressent des contractions. Le conducteur demande si un docteur se trouve à bord. Un médecin et deux infirmières se présentent. Une heure plus tard, une petite fille naît. À son arrivée à la gare de Bruxelles, elle est conduite à l'hôpital avec sa mère pour effectuer les contrôles. « L'accouchement a été fantastique, je ne pensais pas que cela puisse aller si vite », a déclaré le conducteur du train, pourtant habitué à faire face à la grande vitesse quotidiennement. Pour célébrer l'événement, la compagnie de chemin de fer a offert au nouveau-né la possibilité de voyager gratuitement à vie.

### SOUS UN ÉCLAIRAGE PUBLIC

C'est samedi soir et Barbara Moroni, enceinte, séjourne chez ses parents à Cucciago, dans la province de Côme (Italie). Elle sait que l'accouchement est proche. Elle appelle alors un ami, Peter Felder, pasteur évangélique et lui demande de l'accompagner à l'hôpital. À 01h30 du matin, la femme perd les eaux et appelle à nouveau son ami, qui vient la chercher en voiture. Mais quelques minutes plus tard, Barbara demande au pasteur de l'aider à régler le siège arrière de la voiture, située sous un lampadaire, car la tête de la petite Veronica était déjà pratiquement dehors.



♡ Bébés & Mamans ♡

#lemomentestproche



# 10 QUESTIONS SUR LES CONTRACTIONS

## COMMENT RECONNAÎTRE LES CONTRACTIONS ANNONÇANT L'ACCOUCHEMENT ? SI LES DOULEURS APPARAISSENT AU DÉBUT OU ENCORE AU MILIEU DE LA GROSSESSE, QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ? IL EST BIEN NORMAL QUE VOUS VOUS POSIEZ CES QUESTIONS ET BÉBÉS ET MAMANS EST LÀ POUR VOUS DONNER LES RÉPONSES !

Les contractions sont les signaux avant-coureurs indiquant que l'accouchement se rapproche et que bébé est prêt à naître. Cependant, des contractions peuvent aussi apparaître au cours de la grossesse, lorsqu'on ne les attend pas. Que signifient ces contractions ? Faut-il s'en inquiéter ou pas ?

### 1 QUE SONT LES CONTRACTIONS DE L'UTÉRUS ?

Il s'agit d'un mouvement involontaire des muscles du corps et du col de l'utérus. Les contractions sont traditionnellement présentes durant la grossesse, mais aussi à d'autres moments de la vie de la femme. Par exemple, tous les mois, avec l'arrivée des règles lorsque le sang est expulsé, ou encore durant les relations sexuelles, à la suite de l'orgasme. Ces contractions sont déclenchées par une hormone, l'ocytocine, connue comme « l'hormone de l'amour ». L'aspect émotionnel est étroitement lié à la sécrétion de cette hormone, ce qui peut augmenter la quantité que votre corps produit et, par voie de conséquence, provoquer des contractions, même lorsque vous vivez des moments intenses, comme des périodes de colère, de jalousie ou de passion.

### 2 SI LES CONTRACTIONS ONT LIEU DURANT LE PREMIER TRIMESTRE, EST-CE EST UN SIGNAL D'ALARME ?

Pas forcément, car pour laisser de l'espace au bébé, l'utérus a besoin d'augmenter de volume. Ses fibres se tendent, comme s'il s'agissait d'une paroi plastique et souple, et c'est à ce moment que vous pouvez ressentir des contractions. De fait, vous noterez des douleurs qui indiqueront que votre corps, et en particulier votre utérus, est en train de se modifier pour s'adapter au développement de bébé. En revanche, il peut s'agir d'un signal d'alarme indiquant que quelque chose ne va pas si les contractions se présentent de manières répétitives ou s'accompagnent de pertes de sang.

### 3 J'AI LE VENTRE DUR, EST-CE QUE CE SONT DES CONTRACTIONS ?

Plus que des contractions à proprement parler, on parle de contractures. À la différence des contractions qui sont provoquées par une augmentation du niveau d'ocytocine dans le corps, les contractures sont dues à des stimuli mécaniques. Ce sont ces contractures qui sont à l'origine de cette sensation de ventre dur, sensation qui se manifeste lorsque votre vessie est pleine, lorsque vous vous levez de votre lit, ou encore lorsque vous soulevez un poids ou toussiez.



### 4 EST-CE QUE LES CONTRACTIONS SONT PLUS DOULOUREUSES AU 3ÈME TRIMESTRE ?





Aux alentours de la 28ème semaine de grossesse, vous allez traverser une période de 3 ou 4 jours durant laquelle vous allez sûrement connaître des contractions et sentir votre ventre lourd et dur. Pour la sage-femme qui vous suit, ces indications sont révélatrices que tout va bien (ouf!) car cela indique un développement de la cavité utérine, précisément lorsque bébé prend du poids. Vous noterez alors une diminution de l'envie de faire du sport, vous aurez plus envie d'intimité et de protection vis-à-vis de votre bébé. À partir de la 36ème semaine de grossesse, vous pouvez percevoir des contractions avec des caractéristiques particulières : elles apparaissent en « rafale » de 4, 5 ou 6 et durent environ 30 secondes. Ces contractions peuvent aussi faire leur apparition lorsque vous êtes au repos, en général tôt le matin ou au coucher. On les appelle les contractions de Braxton Hicks et elles révèlent le début d'une période de préparation durant laquelle la partie du corps située entre le nombril et le pubis, à savoir le segment inférieur de l'utérus, commence à s'élargir pour permettre au bébé de mettre sa tête dans la position adéquate en vue de l'accouchement.

Il s'agit donc de contractions qui, non seulement indiquent une préparation du corps de la maman, mais aussi du bébé qui commence à comprendre que ce muscle qui l'a accueilli pendant neuf mois va aussi l'aider à sortir.

### 5 SI LE MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT N'EST PAS ENCORE ARRIVÉ, FAUT-IL PRENDRE DES MÉDICAMENTS POUR FREINER LES CONTRACTIONS ?

Si l'action des contractions ne modifie pas de manière significative l'état du col de l'utérus (à confirmer via une exploration gynécologique par votre gynécologue), elles sont considérées comme normales et physiologiques et n'entraînent donc pas la prise de médicaments. S'il y a un risque d'accouchement prématuré, c'est-à-dire si les contractions ont une action dilatante sur le col de l'utérus, il est indispensable d'hospitaliser la maman afin de pouvoir lui administrer un traitement pharmacologique adapté.

**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 !**

#lemomentestproche



## 6 QU'EST-CE QUE LA PHASE PRODROMIQUE ?

Normalement, la phase de début de la dilatation est précédée par une période préparatoire qui peut durer 2 à 3 jours et qu'on appelle période prodromique. La future maman ressent des contractions régulières qui peuvent être assez douloureuses, mais de courte durée. Elles ne dépassent pas 20 à 30 secondes et cela signifie que le col de l'utérus commence à s'effacer.

## 7 COMMENT SAVOIR QUE L'ACCOUCHEMENT EST IMMINENT ?

Les sensations typiques du jour précédent l'accouchement sont une légère sensation de nausée, l'envie de dormir et le fait de se sentir dans un état second, un peu comme si vous étiez sur un nuage ! Il est classique aussi que vos intestins aient besoin de se vider avec plus de fréquence et que votre bébé bouge de manière inhabituelle, en général un peu moins que d'habitude. Le signal le plus sûr indiquant que la dilatation a commencé sont, bien entendu, les contractions. Au fur et à mesure que le temps passe, les contractions sont plus rythmées, leur durée s'allonge peu à peu (les contractions de l'accouchement ont une durée de 60 à 70 secondes) et leur intensité augmente peu à peu (comprenez que la douleur est de plus en plus intense), avec un rythme très précis : montée en puissance, diminution, pause... et on recommence.

## 8 QU'EST-CE QUI DÉCLENCHE LE TRAVAIL ?

Lorsque l'organisme considère qu'il est prêt, c'est-à-dire lorsque le col de l'utérus est mou, un peu effacé et que bébé y a positionné sa tête, un processus hormonal se met en marche déclenchant le début de la dilatation. Les glandes surrénales de bébé commencent à produire des hormones spéciales qui se mélangent au liquide amniotique et traversent le placenta puis arrivent dans le corps de la maman, envoyant alors au cerveau l'ordre de produire de l'oxytocine qui déclenchera les contractions. En définitive, la Nature déclenche un mécanisme parfait dans lequel nous n'avons pas à intervenir. C'est pour cette raison que les accouchements déclenchés via l'injection d'oxytocine (pour déclencher les contractions plus tôt), doivent être évités et limités aux seuls accouchements médicalisés.



# 9

## EST-CE QUE LES CONTRACTIONS SONT DOULOUREUSES POUR LE BÉBÉ ?

L'accouchement est une expérience très forte pour votre bébé comme pour vous ! Bébé a besoin de produire un effort important qui le fatigue, pendant lequel il a la sensation d'être poussé vers l'extérieur. Cependant, en même temps, ce moment représente une étape de développement pour bébé, au même titre que la poussée des dents, les premières purées ou les premiers pas. Si les contractions sont d'origine physiologiques, que l'environnement est favorable, que vous avez la liberté de vos mouvements et que vous recevez de l'aide, votre bébé sera capable de supporter ces étapes. Entre autres choses, la stimulation des contractions, que bébé ressent comme un massage vigoureux, prépare ses poumons à la respiration. De cette manière, lorsqu'il naîtra, il pourra s'adapter plus rapidement à l'environnement extérieur. De fait, les bébés naissant par césarienne programmée sont, en général, plus faibles lorsqu'ils naissent et ont un indice Apgar plus petit.



# 10

## EST-CE VRAI QUE SI LA FEMME REÇOIT PEU D'ATTENTION DE LA PART DE SON ENVIRONNEMENT, LES CONTRACTIONS PEUVENT STOPPER ?

Oui, c'est tout à fait vrai ! Les meilleures conditions pour la dilatation sont très similaires à celles d'une rencontre amoureuse : intimité, chaleur, pénombre... Ce n'est pas pour rien que tout ce mécanisme est déclenché par la même hormone que lors des relations sexuelles ! Dans un environnement peu accueillant, voire froid, avec trop de lumière et avec un passage incessant d'étrangers dans la salle d'accouchement, les contractions peuvent s'arrêter et l'accouchement connaître un arrêt, même si la dilatation a eu lieu.

#l'arrivéedebébé

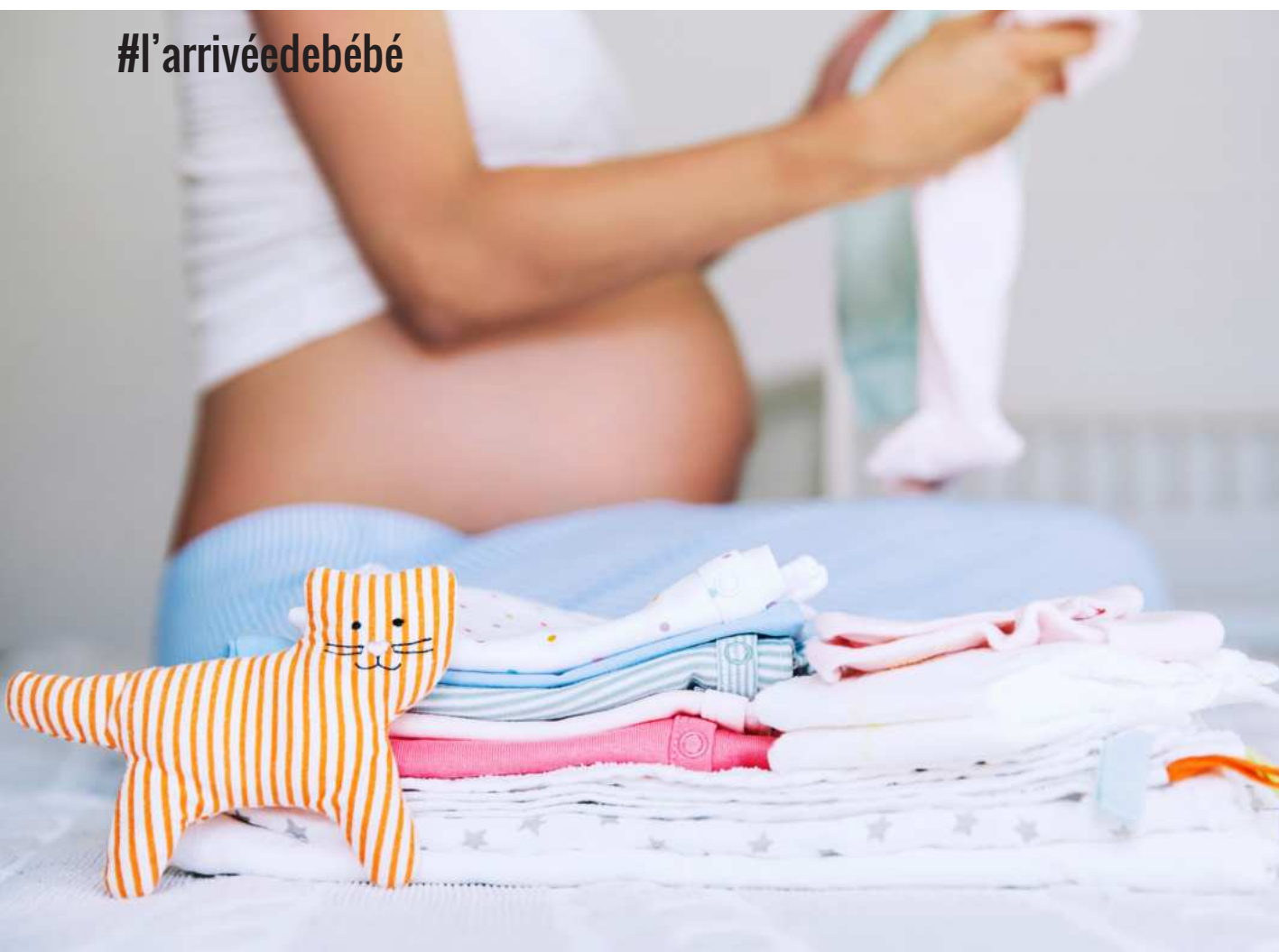
# PRÉPAREZ

COMMENT ORGANISER L'ESPACE DANS LA CHAMBRE DE BÉBÉ ? QUELS MEUBLES CHOISIR ? COMMENT LA DÉCORER ? VOICI QUELQUES CONSEILS POUR CRÉER UN ESPACE AGRÉABLE, SÛR, CONFORTABLE ET PENSÉ POUR L'ENFANT.

# SA CHAMBRE



# #l'arrivée de bébé



La chambre d'un enfant doit répondre à deux besoins fondamentaux : dormir et avoir un espace pour jouer et où stocker ses jouets. Par conséquent, pour organiser l'espace de manière idéale pour l'enfant, cinq facteurs de base doivent être pris en compte : l'espace, les matériaux, les couleurs, la forme du mobilier et le temps d'utilisation.

## ESPACE

Si vous n'avez qu'un enfant, en tenant compte du fait qu'il va grandir et de ses futures exigences, l'idéal est que la chambre soit spacieuse, environ 12 à 14 mètres carrés et qu'elle dispose d'une surface suffisante dédiée aux jeux. Pour cette raison, il est préférable de placer le berceau ou le lit de l'enfant dans un

angle et de placer une étagère ou une armoire sur le mur opposé. L'espace créé pour l'enfant doit être lié au reste de la maison car une chambre trop différente pourrait devenir à ses yeux une coquille de protection, un endroit où se cacher lorsqu'il a peur, alors que son vrai refuge devrait être la famille et, par conséquent, toute la maison.

## ÉCLAIRAGE

• Il est préférable de choisir une pièce qui donne sur l'extérieur pour que bébé puisse profiter au maximum de la lumière naturelle. La nuit ou durant les périodes où il y a peu de lumière, il est préférable d'opter pour une lumière indirecte qui se projette vers le haut et qui tombe avec la même intensité sur tous les objets de la pièce.

- Vous pouvez utiliser des appliques murales ou une lampe, que vous poserez sur la partie la plus élevée d'une étagère, où l'enfant ne pourra pas l'atteindre.
- Faites très attention à ce que les câbles électriques ne soient pas à la portée de l'enfant et protégez les prises avec des caches prises.
- Vous pouvez ajouter des variateurs de lumière aux lampes et aux interrupteurs muraux.

## MATÉRIAUX

Si vous voulez rénover toute la maison, mieux vaut utiliser des matériaux naturels et des peintures non toxiques dans toutes les pièces, et pas seulement dans la chambre de l'enfant. Si les travaux de rénovation ne concernent que sa chambre, il



est conseillé de les faire deux mois avant la naissance. Il existe des peintures spéciales pour les chambres d'enfants, proposées dans de nombreuses couleurs. Une bonne option consiste à utiliser des peintures écologiques, fabriquées avec des matériaux naturels et exempts de produits chimiques.

## SOL

- Pour le sol, vous pouvez parfaitement utiliser un parquet synthétique. C'est un matériau agréable et idéal lorsque bébé commence à marcher à quatre pattes ou lors de ses premiers pas.
- Le carrelage ou le linoléum sont également adaptés. Pour plus de sécurité, vous pouvez mettre dans la zone de jeux un tapis en mousse, doux et souple, qui ajoutera une

touche de couleur à la pièce.

- En ce qui concerne la moquette, mieux vaut l'éviter car même si vous la nettoyez tous les jours, c'est un véritable réceptacle pour les microbes et les acariens. Et côté tapis, il est préférable de les choisir lavables.

## COULEURS

- S'il s'agit d'une chambre de bébé, les murs de la pièce doivent de préférence être peints dans des tons neutres et pastels, qui transmettent la sérénité. En revanche, s'il s'agit d'une chambre d'enfant un peu plus âgé, les couleurs vives seront plus attrayantes et plus amusantes (bleu, orange, vert, etc...).
- Les objets et meubles utilisés par l'enfant, tels que le lit, les jouets ou

les étagères de rangement, peuvent être, au contraire, de couleurs plus prononcées. Par exemple, les portes supérieures de l'armoire peuvent être d'une couleur différente des portes inférieures, etc. Cela fournira à l'enfant différents stimuli visuels. N'ayez pas peur d'exagérer sur les couleurs, même en ce qui concerne les autres éléments de la pièce.

- Les rideaux ne doivent pas être trop différents de ceux du reste de la maison, afin de ne pas éloigner l'enfant du contexte familial. Pour des raisons de sécurité, ils ne doivent pas toucher le sol et doivent être posés de sorte que l'enfant ne puisse pas s'y accrocher trop facilement.
- Les vinyles et autocollants de designs et de couleurs différentes, à coller aux murs, donnent de la per-

# #l'arrivée de bébé



## Comment choisir le lit de bébé ?

- **LE LIT** doit avoir une hauteur minimum de 60 cm, calculée à partir du point utilisé par l'enfant pour s'appuyer et se mettre debout.
- **LE FOND** doit être rigide et plat pour soutenir le corps de l'enfant. Le sommier doit être ferme. Certains lits ont un matelas réglable à différentes hauteurs selon l'âge de bébé.
- **LES BARREAUX** doivent être séparés d'une distance comprise entre 4,5 et 6,5 centimètres. De plus, ils doivent être solides et bien fixés au lit. S'il s'agit d'une barrière amovible, elle doit être munie d'un mécanisme de sécurité qui empêche l'enfant de l'enlever.
- **LES BORDS** doivent être arrondis pour éviter que l'enfant ne se blesse à la tête.
- **LE MATELAS** doit parfaitement correspondre au cadre de lit (l'espace entre le matelas et les barreaux ne doit pas dépasser deux doigts). Il doit être fabriqué avec des matériaux hypoallergéniques et respirants et avoir une housse amovible qui pourra être facilement lavée.
- **L'OREILLER** doit être très bas (2-4 centimètres) et avoir des canaux d'aération qui permettent à l'enfant de respirer. Dans tous les cas, il est déconseillé d'utiliser des oreillers avant deux ans.

sonnalité et une touche plus enfantine à une chambre d'enfant. Ces éléments décoratifs sont très faciles à poser car ils peuvent être collés et enlevés quand vous le souhaitez et peuvent être facilement nettoyés avec un chiffon humide.

## MEUBLES

Les meubles, en plus d'être beaux, doivent être fonctionnels et sûrs.

- **Il est important que les angles et les bords** ne soient pas dangereux pour l'enfant qui marche à quatre pattes.
- **Leur emplacement, selon certains critères, doit permettre d'éviter que les angles ne ressortent** et qu'ils soient dangereux si l'enfant tombe dessus. Si le meuble longe tout le mur, les bords dangereux sont supprimés.
- **En ce qui concerne le lit**, des protections en tissu ou en plastique protègent les angles saillants.

## COMMENT DISPOSER LES MEUBLES

Si la pièce a des fenêtres ou un balcon, l'idéal est que, de son lit, l'enfant puisse voir l'extérieur, quel que soit le panorama offert. La meilleure position est celle où la tête est dirigée vers le nord et les pieds vers le sud. Le lit d'enfant doit être placé à l'écart des rideaux, des stores, des câbles ou des fils de lampe, en raison du risque d'étranglement.

- **Choisissez le lit avec soin** (voir encadré « Comment choisir le lit de bébé ? »).
- **Il est important de prévoir des dispositifs pour bloquer les tiroirs de la commode.** Lorsque l'enfant commence à se déplacer dans la pièce, il pourrait se coincer les doigts.
- **Il existe aussi des poubelles** très

pratiques pour jeter les couches sales et qui évitent les odeurs.

## TEMPS D'UTILISATION

Lors de la préparation de la chambre de votre enfant, pensez qu'après quelques années vous devrez nécessairement changer le lit à barreaux pour un lit plus grand et que votre enfant aura besoin de meubles supplémentaires, ainsi que d'une utilisation différente de l'espace.

- **De 2 à 6 ans, le jeu a une impor-**

**tance fondamentale.** L'enfant a besoin d'une plus grande armoire pour ranger ses vêtements et ses effets personnels, ainsi que d'une petite chaise et d'une petite table pour les moments les plus calmes.

- **De 6 à 14 ans, l'enfant a besoin d'un bureau pour étudier et éventuellement d'un espace pour ses loisirs** (écouter de la musique, jouer d'un instrument ou peindre). Les meubles doivent accompagner la croissance de l'enfant et doivent s'adapter à ses différents besoins.





# 7%

## DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE

On considère prématurés les bébés qui naissent avant la 37<sup>ème</sup> semaine de grossesse et pèsent moins de 2.500 grammes.

• Selon le rapport EuroPeristat\* sur les enfants nés prématurés en Europe, le taux de naissances prématurées en France (parmi toutes les naissances vivantes) est de 6,9%, soit presque une naissance sur 14, un chiffre en légère augmentation par rapport à 2010 (le taux était alors de 6,6%). Ce taux varie de 5,3% à 11,3% en Europe. Les causes en sont très variées, mais les experts associent principalement cette évolution aux techniques de procréation assistée, aux naissances multiples, au stress du travail, aux problèmes de santé maternelle et à la maternité tardive.

Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés en néonatalogie, le pourcentage

de survie des bébés prématurés a considérablement augmenté, même chez les plus prématurés. Il faut cependant souligner que les bébés prématurés présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé que ceux nés à terme et que le degré de prématurité intervient de façon plus importante dans les risques de complications graves comme la paralysie cérébrale, les déficits sensoriels, les maladies chroniques ou les infections respiratoires aiguës. Les experts ajoutent que l'attention sanitaire et éducative est fondamentale pour ces enfants, non seulement dans les premiers mois, mais aussi dans les premières années de vie.

\* [https://www.europeristat.com/images/EPHR\\_2015\\_2019\\_French\\_press\\_release.pdf](https://www.europeristat.com/images/EPHR_2015_2019_French_press_release.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

# Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

