Année 7 - n° 68 - Juin 2019

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

LA CÉSARIENNE
Tout ce qu'il faut savoir

RADIOGRAPHIES ENCEINTE
Quand sont-elles nécessaires ?

YOGA
Ouvrez vos chakras pendant la grossesse

L'ACCOUCHEMENT

Les réponses à toutes vos questions

#cequevousalleztrouver

GROSSESSE

4 RÉGIME VÉGÉTARIEN, ÊTES-VOUS POUR OU CONTRE ?

6 ACCOUCHEMENT : J'AI UN DOUTE...

12 CÉSARIENNE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

14 LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

20 QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS...

22 LES RADIOGRAPHIES : SEULEMENT LORSQUE CELA EST NÉCESSAIRE

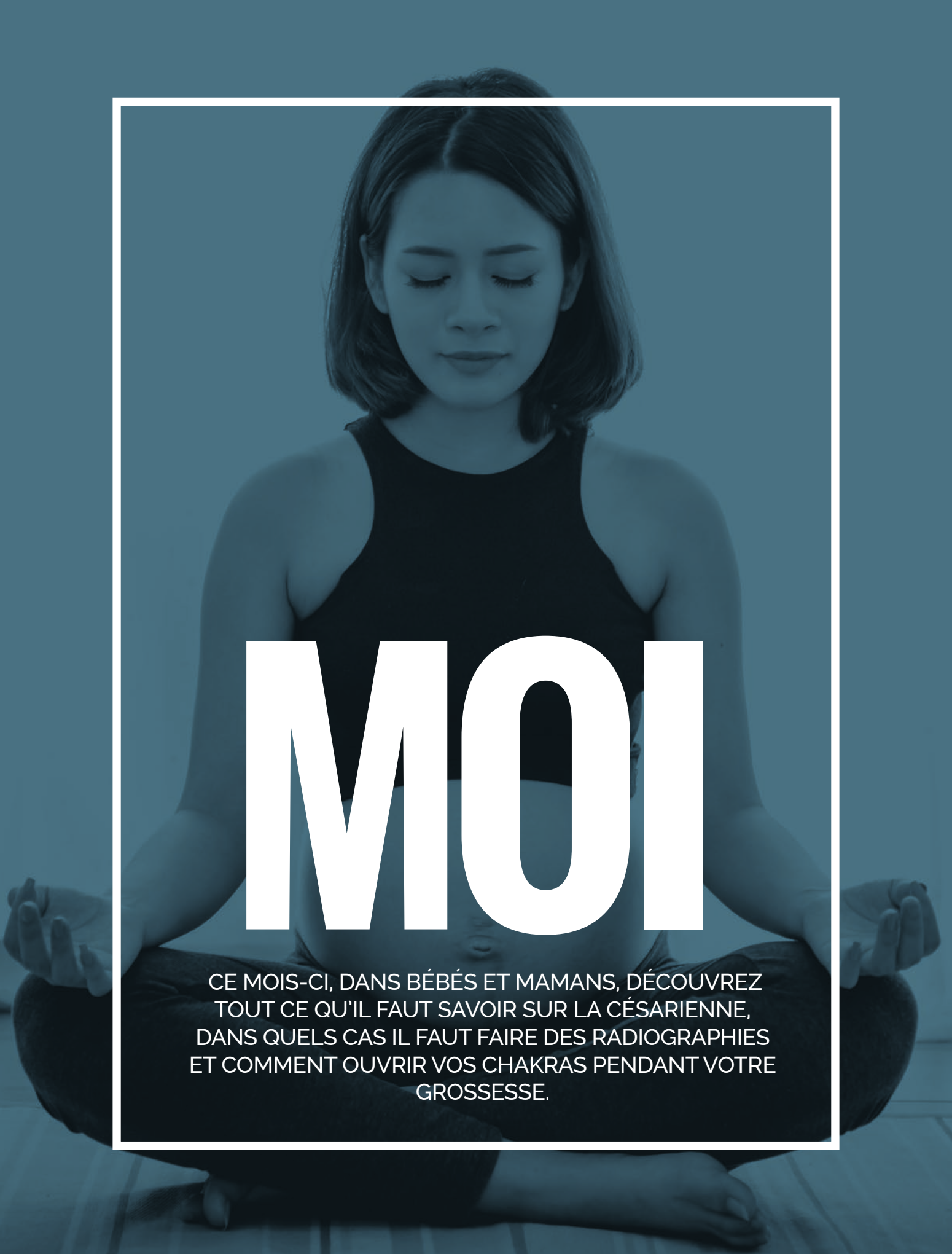
26 INCONTINENCE : COMMENT LA COMBATTRE ?

28 YOGA ENCEINTE : OUVREZ VOS CHAKRAS

34 LE CHIFFRE DU MOIS : LA CONCILIATION

SUIVEZ-NOUS SUR

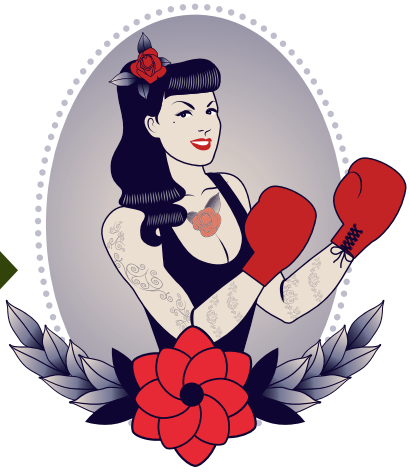
www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

CE MOIS-CI, DANS BÉBÉS ET MAMANS, DÉCOUVREZ TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA CÉSARIENNE, DANS QUELS CAS IL FAUT FAIRE DES RADIOGRAPHIES ET COMMENT OUVRIR VOS CHAKRAS PENDANT VOTRE GROSSESSE.

#monaviscompte



ÊTES-VOUS POUR UN RÉGIME VÉGÉTARIEN ?

TROUVEZ-VOUS QUE LA MEILLEURE ALIMENTATION ET LA PLUS SAINE EST LE RÉGIME VÉGÉTARIEN OU PRÉFÉREZ-VOUS MANGER UN PEU DE TOUT ? VOICI CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS.

Oui, parce que...

... Quand on sait s'alimenter correctement, ce régime apporte tout ce qu'offrent la viande et le poisson. J'en ai parlé avec beaucoup de médecins et, en plus, c'est recommandé pour contrôler de manière saine le surpoids chez les enfants.
Louise

... Ne pas manger de viande permet d'éviter la maltraitance animale. J'aime trop les animaux pour en manger. Cela fait 7 ans que je suis végétarienne et j'en suis tout à fait satisfaite. J'expliquerai à mes enfants, quand ils seront plus grands, les raisons d'être végétarien.
Elise

... Il y a des raisons anatomiques qui démontrent que le corps humain n'est pas fait pour digérer la viande. Par exemple, certaines études affirment que la consommation de viande rouge peut être l'une des causes du développement du cancer du colon.
Odette

Non parce que...

... Les viandes blanches et rouges contiennent des composants irremplaçables pour l'organisme, surtout pour les enfants. De plus, manger un peu de tout offre un grand éventail de saveurs et de textures qui enrichissent les repas.
Hélène

... Le fait d'arrêter de manger, même de manière progressive, de la viande et du poisson, peut amener à une plus grande consommation d'œufs et de fromage qui, si on en mange en trop grande quantité, peuvent provoquer du surpoids et une augmentation du cholestérol.
Jeanne

... Le corps humain doit se nourrir par nature (et tout particulièrement dans le cas des enfants) d'aliments qui viennent compléter les légumes. La viande de soja qui, même si elle a des avantages, ne remplit pas tous les besoins de l'organisme.
Dominique

Nouvelle collection **Total Look Fusion**

suavinex

J'AI UN DOUTE...

À L'APPROCHE DE LA DATE DE L'ACCOUCHEMENT, IL EST NORMAL QUE VOUS VOUS POSIEZ BEAUCOUP DE QUESTIONS. PARFOIS, LES EXPÉRIENCES ET LES OPINIONS D'AUTRES MAMANS PEUVENT GÉNÉRER PLUS DE CONFUSIONS QUE D'AIDE. NOS EXPERTS RÉPONDENT AUX QUESTIONS LES PLUS COURANTES SUR CE SUJET.

1 EST-IL OBLIGATOIRE DE RASER LE PUBIS ? EST-CE QUE JE PEUX REFUSER ?

Non, raser le pubis n'est pas réalisé systématiquement pour tous les accouchements. Si vous avez besoin d'une épisiotomie (incision du périnée afin de faciliter le passage du bébé) durant l'étape finale du travail, l'incision est effectuée avec une lame stérile à usage unique et uniquement dans la zone concernée. D'ailleurs, il a été démontré que raser de manière préventive le pubis peut causer des micro-lésions qui peuvent ensuite être colonisées par des bactéries. Par conséquent, la future maman peut refuser qu'on lui rase le pubis.

2 EST-CE QU'UNE PERSONNE PROCHE PEUT M'ACCOMPAGNER ?

Dans la plupart des hôpitaux, cette possibilité est prévue. La présence, lors de l'accouchement, de la mère, de la sœur ou d'une amie de la future maman apporte beaucoup de sécurité et de confiance. Toutefois, pour être sûre que l'hôpital offre cette possibilité, il est préférable de poser la question à la maternité dans laquelle vous allez accoucher.

3 EST-CE QUE L'ON PEUT RESTER ÉVEILLÉE PENDANT LA CÉSARIENNE ?

De nos jours, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à une anesthésie générale pour réaliser la césarienne, justement pour que la maman puisse prendre part à cet acte de manière totalement consciente. On utilise un type d'anesthésie qui inhibe la douleur dans la zone concernée (anesthésie péridurale ou rachianesthésie). De plus, on évite ainsi que le fœtus ne reçoive les principes actifs des produits anesthésiques avant la naissance, ce qui facilite son adaptation à la vie extra-utérine. Enfin, ce type d'anesthésie permet de ne pas altérer la relation entre la mère et le bébé, avec tous les avantages que cela comporte pour le début de l'allaitement.

4 EN CAS DE CÉSARIENNE, EST-CE QUE MON PARTENAIRE PEUT ÊTRE PRÉSENT ?

Dans la plupart des hôpitaux, la réponse est « non ». Seuls quelques-uns d'entre eux acceptent que les papas entrent dans la salle d'opération, soit pour une césarienne programmée d'avance, soit si celle-ci est décidée au dernier moment lors de l'accouchement en lui-même. Cependant, dans le cas d'une césarienne réalisée d'urgence, les choses changent : si l'on constate une souffrance fœtale qui nécessite une intervention aussi rapide que possible, le papa sera invité à attendre à l'extérieur pour ne pas gêner le personnel médical.

5 PUIS-JE MANGER OU BOIRE PENDANT LE TRAVAIL ?

En général, non. La restriction concernant la consommation de liquides et de solides pendant le travail est une routine de soins qui a pour but de limiter les risques d'aspiration gastrique si jamais il devait y avoir une opération chirurgicale sous anesthésie générale. Cependant, à l'heure actuelle, l'anesthésie générale obstétrique a cédé la place à des techniques neuro-axiales (par exemple, la péridurale) qui sont habituellement utilisées lors de l'accouchement et les césariennes. En outre, certaines directives, comme celles de l'Organisation Mondiale de la Santé, recommandent l'absorption de liquides par voie orale durant l'accouchement, ce qui conduit à reconsidérer la nécessité d'une telle restriction.

6 AU COURS DE L'ACCOUCHEMENT, EST-CE QU'IL ARRIVE DE FAIRE CACA ?

Oui, et il n'y a pas de problème, même du point de vue de l'hygiène. Pendant de nombreuses années, on a administré des produits laxatifs avant le travail afin de réduire l'expulsion de selles en pensant que cela laisserait plus de place pour la naissance du bébé. Cependant, les dernières recommandations sont de ne pas donner de produits laxatifs de manière systématique aux futures mamans. Rassurez-vous, le personnel médical n'est pas là pour vous juger, mais pour vous aider.

7 EST-IL OBLIGATOIRE DE RESTER SUR LE LIT D'ACCOUCHEMENT PENDANT LA PHASE D'EXPULSION ?

Non, ce n'est pas obligatoire, sauf si cette position est nécessaire, comme dans le cas d'une intervention pour une épisiotomie ou l'utilisation de la ventouse. Normalement, la future maman doit avoir la possibilité d'accoucher dans la position qui lui est la plus naturelle.

8 EST-CE QUE JE PEUX DEMANDER LA PÉRIDURALE À LA DERNIÈRE MINUTE ?

À tout moment, la future maman peut demander une péridurale. Si, durant la grossesse, il n'y a pas eu de rendez-vous préalable avec l'anesthésiste, celui-ci réalisera une évaluation sur place et demandera des tests analytiques si nécessaire. Gardez à l'esprit que tout cela retarde l'administration de la péridurale, il est donc nécessaire d'évaluer le temps restant pour la naissance car, entre la pose de la péridurale et son effet, il faut environ 30 minutes. Si le personnel médical voit que la péridurale n'aura pas le temps de faire effet avant la naissance du bébé, il vous l'indiquera

BABYBJÖRN®

SOFT SÉLECTION

une collection spécialement conçue pour ces tout premiers jours avec un nouveau-né.

9 EXISTE-T-IL UN MOYEN DE SE PRÉPARER POUR ÉVITER UNE ÉPISIOTOMIE ?

Bien qu'il n'existe pas de stratégie qui permette de réduire les traumatismes du périnée lors de l'accouchement, le contrôle de la poussée pendant l'accouchement peut parfois éviter l'apparition de déchirures au niveau du périnée. Il est recommandé ne pas réaliser systématiquement une épisiotomie lors de l'accouchement, mais seulement lorsqu'il existe un besoin clinique détecté par le personnel médical.

10 COMBIEN DE TEMPS APRÈS LA NAISSANCE EST EXPULSÉ LE PLACENTA ? EST-CE DOULOUREUX ?

Normalement, le placenta est expulsé rapidement ; on parle de « délivrance » et elle a lieu environ cinq minutes après la naissance du bébé et sans aucune douleur. Mais le temps d'attente pour la délivrance du placenta peut être comprise entre 30 et 60 minutes et dépend du jugement clinique des professionnels. Le temps d'expulsion du placenta n'est pas lié au nombre de naissances précédentes.

11 QUAND LE BÉBÉ DOIT-IL TÉTER POUR LA PREMIÈRE FOIS ?

Les dernières recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé et de l'UNICEF recommandent un contact peau contre peau entre la maman et son bébé immédiatement après la naissance, et ce pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que la maman arrive à lui donner le sein. Dans tous les hôpitaux et maternités, la maman reçoit l'aide du personnel médical pour donner le sein à son petit. S'il est nécessaire d'ausculter le bébé après la naissance, la première tétée sera retardée d'autant de temps, auquel s'ajoutera le temps nécessaire pour le laver et l'habiller. À la suite de ces différentes étapes, et si la maman se sent prête, on mettra le bébé au sein de sa maman.

LORS D'UN ACCOUCHEMENT DANS L'EAU, EST-CE QU'IL Y A UN RISQUE HYGIÉNIQUE POUR LE BÉBÉ CAR CELUI-CI RENTRE EN CONTACT AVC UN LIQUIDE NON STÉRILE ?

Dans un accouchement par voie naturelle, il n'est pas nécessaire que l'environnement soit stérile, à la différence d'une césarienne qui, comme c'est une opération chirurgicale, doit se réaliser dans une salle d'opération stérile. Une baignoire pour la dilatation et l'accouchement contient une moyenne de 600 litres d'eau. Par conséquent, la dilution des impuretés et des petites quantités de selles qui peuvent être expulsées est si grande que cela garantit la non-dangerosité de cette pratique.

SI LA MAMAN DÉCIDE D'AVOIR RECOURS À LA PÉRIDURALE, EST-CE QUE CELA POSE PROBLÈME EN CAS DE CÉSARIENNE ?

Non, au contraire, c'est un avantage. S'il est nécessaire de recourir à une césarienne, le fait d'avoir déjà placé un cathéter péridural pour l'anesthésie est la situation idéale car, en convertissant l'analgésie en anesthésie, on réalise cette intervention en moins de temps et en parfaite condition. Lorsque le risque de césarienne est avéré, il est conseillé de placer le cathéter péridural lors de la dilatation, de manière à pouvoir réaliser la césarienne plus rapidement.

EST-IL VRAI QUE, AVEC LA PÉRIDURALE, L'UTILISATION D'UNE SONDE VÉSICALE EST SYSTÉMATIQUE ?

Absolument pas. Si la péridurale est administrée durant le travail, on n'utilise pas de sonde urinaire, à moins que la maman n'arrive pas à vider sa vessie spontanément. Le produit analgésique « n'endort » pas le fonctionnement des intestins et de la vessie, mais bloque le signal de la douleur. En revanche, la sonde est effectivement placée dans la vessie lors d'une césarienne car il s'agit d'une opération abdominale qui provoque l'inhibition du péristaltisme (qui évite les défécations spontanées). La sonde est alors maintenue jusqu'à récupération complète des organes intestinaux.

CÉSARIENNE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

DANS QUELS CAS EST-ELLE INDIQUÉE ? PEUT-ELLE SE PRATIQUER PLUSIEURS FOIS ? QUELLES TECHNIQUES CHIRURGICALES SONT UTILISÉES AUJOURD'HUI ? NOUS CLARIFIONS VOS DOUTES SUR CE SUJET.

La césarienne est l'intervention chirurgicale qui a sauvé le plus de femmes et d'enfants dans le monde. On la pratiquait dans l'Antiquité dans des cas extrêmes, avec l'intention de sauver la vie du bébé lorsque la mère était décédée. Dans l'ère moderne de la médecine, et après la connaissance de différentes méthodes d'anesthésie, la césarienne était pratiquée avec certains risques, dont le plus fréquent était l'infection possible des plaies chirurgicales réalisées lors de l'intervention.
À mesure que les techniques chirurgicales se sont modifiées et que leurs risques ont diminué, la pratique de la césarienne a augmenté et a été établie comme un substitut à de nombreuses interventions qui se pratiquaient en obstétrique et qui, aujourd'hui, présentent plus de risques pour la mère et le bébé, comme l'inversion de la position du fœtus ou l'utilisation d'instruments comme les forceps, puis la ventouse ou pour éviter les déchirures vaginales, du rectum ou de l'utérus en essayant d'extraire le bébé par voie vaginale.

QUAND EST-ELLE RECOMMANDÉE ?

· **Les principales césariennes, à savoir celles décidées avant le début du travail, concernent les disproportions materno-fœtale, le placenta prævia, le décollement prématuré du placenta, des positions irrégulières du fœtus**, par exemple, s'il se présente par le siège ou est en situation transversale, ainsi

qu'en cas de césariennes antérieures pour lesquelles la cause indiquée se répète dans cette nouvelle grossesse.

• **Les césariennes secondaires sont celles qui sont décidées au cours de l'accouchement**, sont indiquées en cas de détresse fœtale, de disproportion relative entre le fœtus et la mère, de travail prolongé sans évolution ou de menace de rupture utérine.

QUELLES TECHNIQUES SONT UTILISÉES ?

Les procédures chirurgicales utilisées pendant la césarienne ont évolué au cours des années grâce à l'utilisation de nouvelles méthodes d'anesthésie.

• **La technique la plus utilisée aujourd'hui est l'intrapéritonéale supracervicale**, réalisée sur le segment inférieur utérin, avec une section transversale arquée de l'abdomen et de l'utérus. Une autre technique est la césarienne extra-péritonéale abdominale et la coupe du segment inférieur après libération du péritoine.

• **Si la césarienne a été effectuée correctement, elle peut être répétée plusieurs fois** chez les femmes qui souhaitent avoir plus d'enfants et qui présentent des problèmes de récurrence tels que ceux exposés, qui nécessitent la même solution lors de l'accouchement.

• **En revanche, les femmes qui ont eu cette opération pour des raisons spécifiques qui ne se reproduisent pas** dans leur nouvelle grossesse peuvent accoucher par voie vaginale sans problème. C'est une décision qui doit être appréciée entre la femme et le médecin qui l'assiste.

LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN S'ALIMENTER EN ÉTÉ, SELON LE CLIMAT ET LES DIFFÉRENTS RYTHMES DE VIE DE LA FUTURE MAMAN.

Pour se maintenir à bonne température lorsqu'il fait chaud, le corps a tendance à brûler moins de calories et à augmenter la production de transpiration. Cet effort nécessite de manger moins et de boire beaucoup, en choisissant des aliments riches en sels minéraux, pour récupérer ceux que l'on perd en transpirant. Cela dit, les besoins ne sont pas les mêmes suivant que la future maman passe ses vacances à la plage, à la montagne ou est obligée de rester en ville.

VIVE LA PLAGE !

C'est la destination préférée de nombreuses futures mamans. La plage est un endroit très agréable et relaxant, mais il faut faire attention aux effets du soleil et aux températures élevées. Voici les aliments qui pourront vous aider.

PROTÉGER LA PEAU

Il faut avant tout protéger la peau, déjà mise à mal par la grossesse elle-même. Les crèmes protectrices et après-solaires sont d'une grande aide, mais la nourriture est également essentielle pour activer et renforcer les défenses naturelles de la peau.

• **Les carottes, les abricots, le melon et tous les fruits et les légumes de couleur jaune et orange méritent une place d'honneur à votre table**. Ce sont les plus riches en bêta-carotène, une substance qui permet de bronzer sans dommage car elle stimule directement la formation de mélanine, le pigment foncé que notre corps produit pour protéger la peau contre l'agression des rayons ultraviolets et qui nous donne ce teint que nous aimons tant.

• **La tomate bien rouge est également excellente** du fait de sa teneur en lycopène, un anti-oxydant très puissant efficace contre les dommages causés par les radicaux libres.

• **Pour continuer avec les légumes de saison, n'oublions pas les aubergines**, dont la peau est si riche en anthocyanes, d'autres antioxydants importants qui améliorent la nutrition de l'épiderme et rendent les cheveux plus souples.

• **De ce point de vue, les myrtilles aussi sont une formidable source d'anthocyanes** mais, en plus, elles contiennent de la vitamine C qui favorise la formation du collagène, indispensable pour lutter contre les vergetures. Consommées en jus, elles sont idéales pour calmer la soif.

UN BRONZAGE MÉDITERRANÉEN

• **Si les tomates et les carottes sont deux produits bronzants naturels très efficaces, ils le sont encore plus assaisonnés d'une bonne huile d'olive extra-vierge** qui, grâce à sa teneur en vitamine E, protège la peau contre le vieillissement prématuré causé par le soleil. Elle aide ainsi à fixer le bronzage et, grâce à ses acides gras polyinsaturés, empêche la peau de sécher et de se desquamer.

DES LÉGUMES COMME APÉRITIF

• **En plus des vitamines et des antioxydants qu'ils contiennent, les fruits et légumes frais sont idéals pour réhydrater l'organisme et reconstituer les sels minéraux éliminés par la sueur**. Il est donc intéressant de commencer le repas par une bonne salade ou un plat de crudités qui, en plus de rassasier, hydrater et reminéraliser, réduit le risque de fermentation gastrique, plus fréquent pendant la saison chaude.

#bienmangertoutelannée

DU POISSON, AUTANT QUE VOUS VOULEZ !

• **Nutritif et très digeste, le poisson fournit des protéines de qualité, essentielles pour la formation des tissus. C'est, en outre, une excellente source d'Omégas-3**, des éléments indispensables à la formation du tissu nerveux et qui agissent positivement sur l'humeur, permettant de relâcher les tensions et d'éviter les états un peu dépressifs. Il faut pour cela, naturellement, bien le cuisiner, en évitant les fritures et en privilégiant les modes de cuisson sans matières grasses : à la vapeur, en papillote, au four, au grill ou encore en croûte de sel.

TOUJOURS BEAUCOUP DE FRUITS

• **L'ananas et la papaye sont deux fruits exotiques particulièrement intéressants** en été en raison de leur teneur en broméline et en papaïne, des enzymes qui facilitent considérablement la digestion des protéines, un gros avantage pour les futures mamans dont la digestion est plutôt difficile pendant la grossesse. Si l'ananas et la papaye sont parfaits pour finir le repas, les fruits, de manière générale, peuvent se consommer à tout moment de la journée (avant le repas ou en collation), car ils facilitent l'élimination des toxines et sont une bonne façon d'hydrater le corps. Tous les fruits sont valables à une exception près : la noix de coco. On vous la proposera souvent sur la plage, mais sachez que c'est une véritable bombe calorique : 100 grammes de chair fournissent près de 400 calories.

BOIRE, BOIRE ET ENCORE BOIRE

• **Il existe toujours le risque de se déshydrater sur la plage. Il est donc important d'augmenter l'apport de liquides**, surtout s'il fait chaud et très humide, en le répartissant comme suit : 75 à 80% en boissons et 20 à 25% en aliments. Toutes les boissons contenant plus de 80% d'eau (eau, jus de fruits, infusions, boissons gazeuses, soupes, bouillons, etc.) sont d'excellentes sources d'hydratation. L'important est de boire toute la journée, sans attendre d'avoir soif.

RED CASTLE®

CITYLINK™

La poussette compacte et tendance qui facilite la vie des parents

- ✓ ÉVOLUTIVE 1ER ET 2ÈME ÂGE
- ✓ ULTRA LÉGÈRE
- ✓ POIGNÉE DOUBLE HAUTEUR
- ✓ ROUES AVANT 360°

Existe en coloris de châssis blanc ou noir

0>36 mois

1 paire de moufles poussette **offerte** pour l'achat d'une CITYLINK™ **avec le code : CITY**

*Offre valable uniquement sur le site shop.redcastle.fr, du 01/31/2019 au 31/03/2019, non cumulable avec toute autre offre ou promotion en cours.

www.redcastle.fr

À LA MONTAGNE OU À LA CAMPAGNE, FAITES PREUVE DE MODÉRATION

L'altitude stimulant votre appétit, vous pouvez être amenée à consommer d'avantage d'aliments gras et caloriques peu adaptés aux femmes enceintes.

LA CHARCUTERIE, OUI MAIS...

• **Pratique, la charcuterie n'est cependant pas l'idéal quand on attend un bébé.** Elle contient en effet beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs à limiter au maximum pendant la grossesse. En résumé, vous pouvez consommer de la charcuterie, mais modérément, à raison de deux fois par semaine au maximum et en choisissant les morceaux les plus maigres, comme le filet de porc ou le jambon. Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, il faudra éviter toutes les viandes crues, et vous limiter au jambon blanc et à la mortadelle.

LA VIANDE EN PETITES QUANTITÉS

L'été est la saison des barbecues, mais il ne faut pas que la future maman en abuse car lors de la cuisson à feu ouvert, la fumée libère certaines substances nocives qui se déposent ensuite à la surface des aliments. En outre, la chaleur a tendance à carboniser la surface des aliments, favorisant la formation de composés toxiques, les benzopyrènes. Il est possible, cependant, de limiter les risques en prenant certaines précautions.

• **Faire mariner la viande dans un mélange d'huile**, de vin blanc et d'herbes aromatiques réduit jusqu'à 90% la formation de substances toxiques.

• **Éviter de consommer les parties noires** et brûlées.

• **Disposer la grille à côté des braises** plutôt qu'au-dessus.

ATTENTION AUX FROMAGES « ARTISANAUX »

• **Le fromage est l'autre aliment typique et incontournable de la montagne.** Certes savoureux et pratique, il n'a cependant pas que des avantages car il est aussi très calorique puisqu'il contient beaucoup de graisses et de sel. Vous devrez faire en outre très attention aux fromages artisanaux, vendus directement à la ferme. Excellents d'un point de vue gustatif, ils peuvent néanmoins représenter un danger pendant la grossesse en raison de la présence possible d'une bactérie, la listeria, inoffensive dans des conditions normales, mais qui peut s'avérer dangereuse pendant la grossesse. Préférez donc les produits pasteurisés et vendus préemballés, soumis à des conditions d'hygiène plus strictes.

LES TRÉSORS DE LA FORÊT

• **Après toutes ces mises en gardes, voici de quoi vous régaler** : myrtilles, framboises, fraises, mûres sauvages, etc... en plus d'être délicieux, les fruits des bois sont particulièrement sains.

• **Les myrtilles sont très riches en anthocyanes**, un élément idéal pour les problèmes de fragilité capillaire particulièrement fréquents pendant les derniers mois de la grossesse.
• **Les mûres contribuent à l'absorption des sucres** (elles sont d'ailleurs conseillées aux diabétiques), les framboises sont une mine d'antioxydants et les groseilles représentent l'une des meilleures sources de vitamine C.

SI VOUS RESTEZ EN VILLE

Une soif soudaine, une chute de tension, une transpiration excessive… l'alimentation permet aussi de contrôler les inconvénients des vacances en ville.

DES GLAÇONS ? NON MERCI !

• **Nous l'avons déjà dit, il est très important de boire beaucoup pour s'hydrater et compenser la perte de minéraux par la transpiration, en ville notamment, où la sensation d'étouffement est encore plus intense**. Attention cependant à ne jamais consommer de boissons trop froides. Au-delà du risque de congestion et de crampes abdominales, les liquides très froids exercent une action particulière dans la bouche : la circulation sanguine, momentanément bloquée au niveau de la muqueuse (on note alors un sentiment de fraîcheur), se réactive brusquement provoquant une sensation de soif.

OUI AUX SALADES !

• **On n'a pas toujours envie de cuisiner lorsqu'on reste en ville en été, alors optez pour les plats uniques,** frais et sains comme les salades de crudités, de pâtes ou de riz (de préférence complet). Ce sont des plats complets, nutritifs et équilibrés qui apportent des fibres (elles favorisent le transit intestinal plutôt paresseux pendant la grossesse) ainsi que des vitamines, des minéraux et des antioxydants (qui protègent le corps contre certaines maladies).

LES GLACES, MODÉRÉMENT

• **À la différence des boissons très froides, une bonne glace rafraîchit sans bloquer la digestion… et en plus, elle nourrit**, surtout lorsqu'il s'agit d'une crème glacée. Préférez cependant les sorbets : à base de fruits, ils sont idéals pour se rafraîchir et pas trop caloriques. Enfin, si la chaleur a tendance à vous couper l'appétit, une glace peut compléter un repas plutôt léger.

ET POUR FINIR… LA PASTÈQUE !

• **Déguster un morceau de pastèque à la terrasse d'un café ou d'un restaurant, c'est un peu comme recréer une ambiance de vacances en ville**… un plaisir que les futures mamans peuvent s'offrir sans aucune restriction. Malgré son goût sucré, la pastèque contient moins de 4% de sucres (100 grammes de chair ne fournissent que 16 calories). Avec 95% d'eau, c'est l'arme idéale pour combattre la chaleur et la sensation d'étouffement.

QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS...

PARFOIS, LORSQUE LE BÉBÉ NÉCESSITE DES SOINS SPÉCIFIQUES, LA MAMAN DOIT ATTENDRE AVANT DE POUVOIR LE PRENDRE DANS SES BRAS. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT FAIRE POUR FAVORISER L'ALLAITEMENT DANS DE TELLES SITUATIONS, ET CE QU'IL FAUT SAVOIR DES SERVICES DE NÉONATOLOGIE.

Dès l'annonce de la grossesse, on commence à imaginer le visage de notre bébé (à qui il ressemblera, son premier regard...) et, bien sûr, à penser à la première fois où l'on va pouvoir le prendre dans nos bras. Mais ce moment peut parfois être retardé lorsque des complications surviennent qui obligent à hospitaliser le nouveau-né comme, par exemple, dans le cas d'une naissance prématurée. Dans ces difficiles situations, la maman a besoin du soutien de sa famille et de plus d'informations sur les services de néonatologie, afin de savoir comment prendre soin de son bébé.

QU'EN EST-IL DE L'ALLAITEMENT ?

• **Une question préoccupe souvent les mamans** : comment mettre en place

l'allaitement lorsque l'enfant est admis dans un service de néonatologie ? Le lait maternel est extrêmement important dans ce genre de situation car c'est le seul à fournir au bébé les défenses nécessaires, immunoglobulines (IgA, IgG, IgM) et antimicrobiens (lactoferrine, interféron, leucocytes). Le lait est un trésor, car il protège le bébé contre les infections présentes dans ces services.

• **Pour que la « montée de lait » se produise, il est nécessaire que le bébé tète.** Par conséquent, chaque fois que vous avez l'occasion d'aller voir votre bébé en néonatologie, et que l'état de celui-ci le permet, prenez-le, peau contre peau, et approchez-le de votre sein pour lui permettre de téter et de stimuler ainsi la production de colostrum. Le reste du temps, le tire-lait sera votre grand allié (pour favoriser la production de lait, il faut stimuler le sein toutes les trois heures, dix minutes chacun). Ne vous inquiétez pas si vous avez peu ou pas de lait : c'est normal au début de la lactation, lorsque la montée de lait n'a pas encore eu lieu. De plus, le nouveau-né n'ayant pas encore forcément acquis le réflexe de succion-déglutition, il peut s'avérer nécessaire de le nourrir à l'aide d'une petite sonde. Vous pourrez toujours tirer votre lait avec un tire-lait et l'offrir à votre bébé, ce qui sera bien plus bénéfique pour lui que le lait artificiel.

UNITÉ DE NÉONATOLOGIE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

• **Connaître la réglementation du service.** La plupart des hôpitaux permettent aux parents d'accéder librement au service ; si ce n'est pas le cas, il faudra respecter les horaires indiqués.

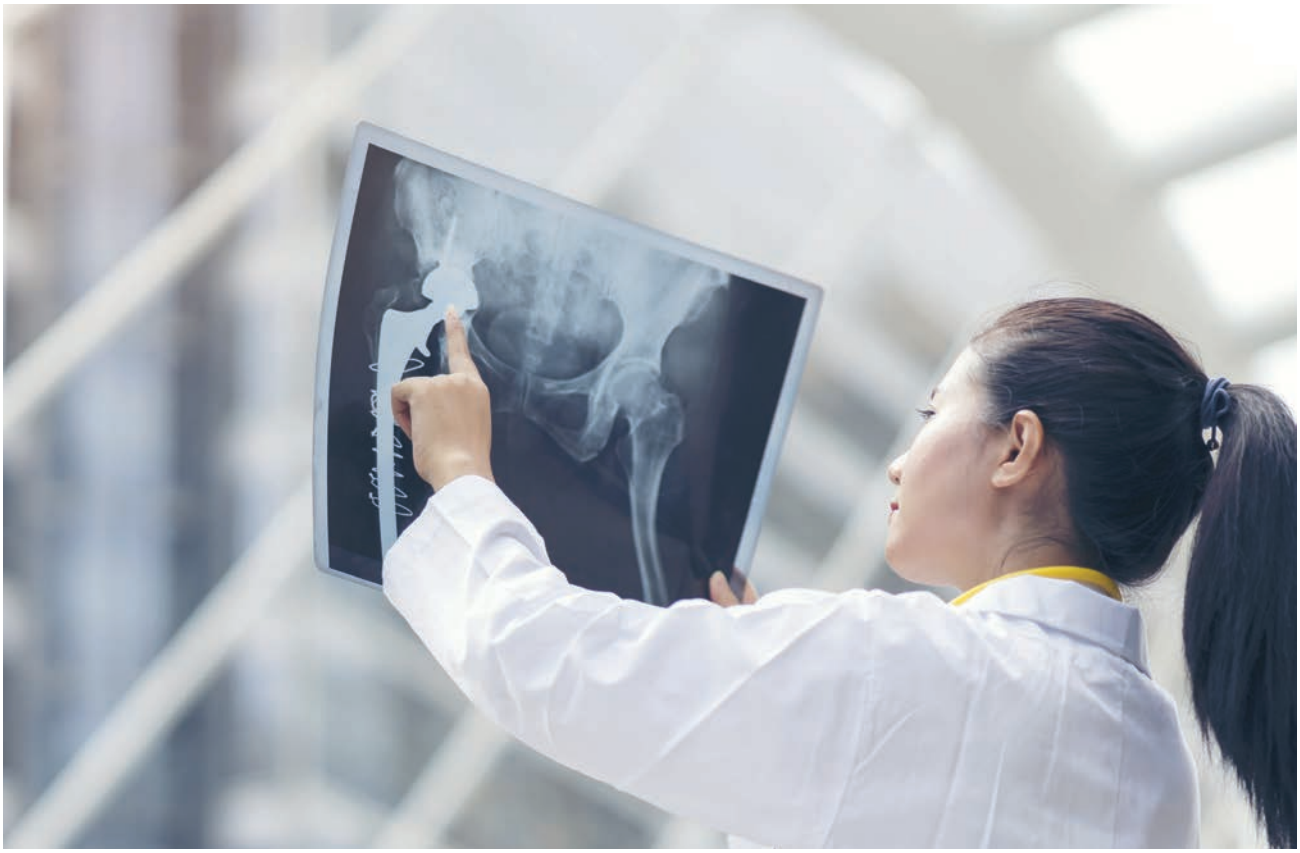
• **Le bruit est particulièrement gênant pour un prématuré** : il faut donc parler doucement, à voix basse et faire le moins de bruit possible.

• **Il est très important de se laver les mains avant de toucher le nouveau-né** et éviter de porter des bracelets et/ou montres car ils pourraient blesser sa peau délicate.

• **Lorsque vous êtes avec votre bébé, parlez-lui et demandez aux infirmières de l'installer sur vous** (dans la mesure où il n'y a aucune contre-indication). Vous verrez comme il se tranquillisera et comme sa respiration et les battements de son cœur seront plus posés.

LES RADIOGRAPHIES : SEULEMENT LORSQUE CELA EST NÉCESSAIRE

IL EST IMPORTANT, AVANT DE FAIRE UNE RADIOGRAPHIE, DE TENIR COMPTE DE CERTAINS PARAMÈTRES À SAVOIR SI ELLE EST INDISPENSABLE, À QUEL MOMENT DE LA GROSSESSE VOUS VOUS TROUVEZ ET SI VOUS EN AVEZ DÉJÀ SUBIES AUPARAVANT.



La future maman peut-elle se soumettre à des examens radiologiques pendant la grossesse ou est-il préférable de les repousser après la grossesse ? Voyons ce qu'en disent les experts.

LA PÉRIODE LA PLUS CRITIQUE EST SANS AUCUN DOUTE LE PREMIER TRIMESTRE

Un accident, une fracture ou de fortes douleurs dentaires peuvent nécessiter l'utilisation de rayonnements ionisants, plus connus sous le terme de « rayons X », et utilisés lors des radiographies et des TACS pour diagnostiquer correctement le patient.
Pendant la grossesse, il convient de suivre un protocole très strict pour éviter les risques pour le fœtus. Tout dépend surtout de la période de la grossesse à laquelle vous devez recevoir ces rayonnements et de la dose absorbée : le risque est maximal au cours du premier trimestre, plus bas au deuxième et minime au troisième.

Plusieurs études américaines ont analysé la relation entre les examens radiographiques et la grossesse. Selon les résultats de la International Commission on Radiological Protection, dans les premiers stades de la grossesse (soit les deux premières semaines de la conception, la phase la plus délicate, lorsque les femmes ignorent encore bien souvent qu'elles sont enceintes) il existe un fort risque de fausse-couche. Deux à quatre semaines après la conception, lorsque l'organogenèse se produit, on relève un risque élevé de malformation ; néanmoins, il ne s'agit pas de céder à la panique car les effets décrits dans ces études ne concernent que des cas de doses très élevées de rayonnement, de 10 à 100 fois supérieures à celles utilisées dans les radiographies courantes. Il s'agit donc de situations limites d'exposition directe aux radiations ou à une série de TACS, par exemple après avoir subi un accident grave.

Mis à part ces cas extrêmes, dans la vie quotidienne, la radiographie d'un poignet, d'une cheville, des membres inférieurs après une chute accidentelle avec suspicion de fracture ou encore une radio panoramique des dents, ne présentent aucun risque pour le fœtus. Il n'y a donc pas de raison que la future maman s'inquiète outre mesure si elle doit subir ce genre d'examens.

Et la mammographie ? Si elle n'est pas absolument nécessaire, il est conseillé de reporter cet examen après l'accouchement.

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

Le choix N°1 des maternités*

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.

L'INCONTINENCE : COMMENT LA COMBATTRE ?

NOUS VOUS EXPLIQUONS ICI COMMENT RETROUVER LE CONTRÔLE DE VOTRE VESSIE ET EN FINIR AVEC CE TROUBLE QUI PEUT S'AVÉRER PARTICULIÈREMENT GÊNANT.

L'incontinence urinaire affecte de nombreuses femmes enceintes ou jeunes mamans. On estime que 40 à 50% des femmes enceintes souffrent à un moment ou à un autre de troubles urinaires ; selon certaines recherches, l'incontinence touche 10% des femmes un mois avant la naissance du bébé ; enfin, dans 30% des cas, elle apparaît après la naissance.
En général, le problème trouve une solution de façon spontanée dans les trois premiers mois qui suivent l'accouchement.
Pour prévenir ce trouble, ou tout au moins en accélérer la guérison, il suffit souvent de faire quelques exercices de tonification des muscles qui appuient sur l'appareil urinaire et qui servent à contrôler la « fermeture » de l'urètre, le petit canal qui transporte l'urine vers l'extérieur.xNous allons donc voir ici ce qu'est exactement l'incontinence et comment on peut la traiter.

PENDANT LA GROSSESSE ET AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT

L'incontinence urinaire est un problème spécifiquement féminin.
• **La raison en est, en partie, les changements qui se produisent pendant la grossesse et l'accouchement**, notamment le déplacement et l'augmentation de volume de l'utérus ainsi que les changements hormonaux.
• **D'autre part, le poids du bébé qui appuie sur la vessie et l'ensemble des voies urinaires rend souvent difficile le contrôle de la miction.** Si l'on ajoute à cela l'augmentation de la production d'urine, conséquence directe des changements hormonaux, on comprend facilement qu'il puisse y avoir des difficultés.
• **Enfin, l'accouchement, notamment au moment des poussées, peut entraîner des dommages au niveau des ligaments** (étirements), des muscles et des nerfs du plancher pelvien (qui soutient l'appareil urinaire) favorisant encore l'incontinence.

PRÉVENTION ET RÉCUPÉRATION

Il est fondamental, pour éviter les « surprises » pendant la grossesse et après l'accouchement, de tonifier les muscles du plancher pelvien afin de les rendre plus forts et plus efficaces au moment de retenir l'urine.
Quels exercices peut-on faire ? Pour pouvoir les exercer, il faut avant tout apprendre à identifier et à contracter les bons muscles. Mais cela n'est pas aussi simple qu'il y paraît car cette partie de leur corps est peu familière à nombre de femmes. C'est aussi pourquoi les

sages-femmes insistent tant, lors des cours de préparation à l'accouchement, sur la connaissance du plancher pelvien et sur les exercices à pratiquer pour prévenir l'incontinence. La future maman a également à sa disposition d'autres techniques de tonification, comme le biofeedback, qui permet de prendre conscience de l'activité pelvienne à travers des signaux visuels et auditifs, ou encore la stimulation électrique fonctionnelle.

COMMENT ÉLIMINER LE PROBLÈME ?

Aujourd'hui, la rééducation permet de guérir dans sept cas sur dix, l'incontinence après accouchement. Cependant, dans les cas les plus graves, lorsque ni ces techniques ni les traitements pharmacologiques ne fonctionnent, on peut en dernier recours envisager une intervention chirurgicale.
• **Enfin, si vous êtes en surpoids, la première chose à faire est de perdre les kilos** superflus qui surchargent considérablement le plancher pelvien et aggravent l'incontinence. Il convient également d'éviter la constipation et le tabac qui, en favorisant la toux, augmente l'effort et le risque d'incontinence.

OUVREZ VOS CHAKRAS

NOUS VOUS PROPOSONS UNE SÉANCE DE SEPT POSTURES FACILES À FAIRE QUI ACTIVENT LES CENTRES ÉNERGÉTIQUES, FAVORISANT UN BIEN-ÊTRE PSYCHO-PHYSIQUE IMMÉDIAT.

Yoga signifie union. La pratique de cette discipline millénaire provenant d'Inde permet de mieux comprendre comment l'esprit et le corps ne font qu'un. Toutes nos émotions et nos pensées influencent notre corps et notre mode de vie. Et vice versa : tous les comportements du corps agissent sur notre esprit. La femme enceinte se trouve spontanément dans un état similaire à celui que l'on peut atteindre en pratiquant cette discipline. En effet, grâce à l'enfant dans son ventre, elle est naturellement amenée à une plus grande introspection et à une meilleure perception de son corps. Tout ce qui se passe en dehors de celui-ci perd de son importance par rapport au grand voyage intérieur qu'elle est en train de vivre. Aucune union au monde n'est plus intense que celle créée entre une future mère et son enfant. En tant que moment privilégié de la vie, la grossesse fait émerger du plus profond une source d'énergie capable de libérer le sentiment unique qu'est l'amour maternel. Au cours de la préparation à l'accouchement, à travers les postures (asana) et la respiration consciente, la femme enceinte entre en contact avec son énergie vitale et celle de son enfant, même si elle n'a jamais fait de yoga auparavant. Elle perçoit si l'énergie circule fortement ou faiblement et elle apprend à l'équilibrer et à l'activer.

EFFICACE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Selon la philosophie du yoga, il existe sept centres énergétiques le long de la colonne vertébrale, appelés chakras, situés à la hauteur des sept glandes endocrines : surrénales, gonades, pancréas, thymus, thyroïde, hypophyse et épiphyse. La distension et l'ouverture des chakras permettent de renforcer les glandes correspondantes et d'harmoniser leur synergie, en déterminant le bien-être psycho-physique. Quoi qu'il en soit, chaque centre énergétique a sa propre sphère d'influence, qui s'étend dans une même mesure entre le corps et l'esprit. Chez la femme enceinte, cela suppose des aspects spécifiques. Découvrez les sept centres de votre force vitale et activez-les avec des postures simples, qui offrent un bénéfice immédiat et qui peuvent être adoptées durant toutes les étapes de la grossesse.

LA MONTAGNE

Le premier centre d'énergie, appelé chakra racine, se trouve dans le périnée, zone située entre l'anus et les organes génitaux. Il est activé au moment de la conception et lors de l'accouchement, donnant à la grossesse et à l'accouchement une sensation de gravité et de connexion avec la Terre. Son énergie agit au niveau physique sur la santé des organes sexuels, de la colonne vertébrale et du système nerveux central. Au niveau mental, elle influe sur la force intérieure de la future mère, ainsi que sur sa capacité à accueillir et à s'adapter aux changements. La posture de la montagne est utile pour réactiver ce chakra, puisqu'il revitalise la région du périnée et favorise le développement d'une grande force intérieure, qui aide à ne pas abandonner dans les moments de dépression et d'incertitude.

COMMENT LA RÉALISER

Debout, les pieds joints, dirigez votre tête vers le ciel. Les bras, tendus, sont légèrement séparés du tronc. Prenez conscience du centre de votre corps, déchargez le poids sur vos deux pieds et vérifiez qu'il n'y a pas de tension sur les épaules, le cou ou le visage. Visualisez votre colonne vertébrale droite et forte comme une montagne dont le sommet est votre tête. Ensuite, imaginez que vos bras s'allongent à chaque respiration, jusqu'à toucher le ciel avec vos doigts. Pendant l'exercice, vous devez sentir que vous êtes une montagne, avec toute sa stabilité, sa puissance et sa force, qui augmentent en vous à chaque respiration. Cette position n'a pas de contre-indications.

LA GUIRLANDE

Le deuxième centre d'énergie s'appelle le chakra sacré et se situe dans la région pelvienne, où est protégé l'enfant qui se développe dans le ventre de la mère. Au niveau physique, son activité influence la pression artérielle, l'équilibre des fluides et la sexualité. Du point de vue psychologique, l'énergie de ce chakra détermine le sens du dévouement, de la sollicitude et de la confiance envers les autres ou dans la vie. Pour renforcer ce centre énergétique, qui accueille et donne la vie, vous pouvez effectuer la posture de la guirlande, accroupie.

COMMENT LA RÉALISER

Debout, jambes légèrement écartées, respirez profondément et, en expirant, accroupissez-vous et placez vos bras entre vos genoux. Gardez les pieds bien ancrés au sol et maintenez votre posture pendant quelques respirations. Puis, lentement, en étirant les jambes, remettez-vous debout. Cette asana ouvre le bassin au maximum et facilite la progression de l'enfant pendant la dilatation et la phase d'expulsion. C'est la position que la plupart des femmes du monde choisissent spontanément pour accoucher. S'accroupir fréquemment pendant la grossesse augmente la mobilité des articulations pelviennes et permet au bassin d'avoir une bonne relation posturale avec la colonne vertébrale. Le plancher pelvien se détend et le flux sanguin augmente dans toute la région, la tonifiant. Si la posture vous demande des efforts, ne vous découragez pas. Soutenez les fessiers sur un tabouret et vous profiterez également de tous les avantages de cette position magnifique.

Contre-indications : si votre bébé, à partir de la semaine 34, ne s'est pas encore retourné, il est recommandé d'arrêter de vous accroupir pour éviter de placer les fesses de bébé dans le canal pelvi-génital. Ne vous accroupissez pas non plus si vous avez eu un cerclage cervical, ou si vous souffrez d'hémorroïdes, de varices vulvaires et de varices douloureuses.

LE SINGE

Le troisième point d'énergie, le chakra du nombril ou du plexus solaire, est situé au niveau du pancréas. Son activité influence physiquement la digestion et, sur le plan mental, l'estime de soi et la détermination. Considéré comme le centre de gravité de notre corps, son équilibre nous permet d'exprimer nos désirs et nos inclinations. Cela nous rappelle notre personnalité, le fait que, en plus d'être mères, nous sommes aussi des femmes ayant des besoins à satisfaire, au-delà de la relation avec nos enfants. L'asana qui renforce ce centre est la posture partielle du singe.

COMMENT LA RÉALISER

Assise sur vos talons, le buste droit et les mains posées sur vos genoux, respirez lentement et profondément. Puis, en inspirant, levez-vous sur les genoux et, en expirant, avancez la jambe gauche. Inspirez puis, en expirant, déplacez le poids du corps en avant, en pliant un peu les jambes. Le buste est droit et les mains posées en position de prière sur la poitrine. Tenez votre posture pendant que vous prenez quelques respirations puis revenez vous asseoir sur vos talons. Écoutez votre respiration et, lorsque vous la sentez calme et régulière, répétez la position avec la jambe droite. Il n'y a pas de contre-indications pour cette posture.

L'ARBRE

Le quatrième centre d'énergie, qui se situe au niveau du sternum, est le chakra du cœur. Son énergie régule l'activité cardiaque et la circulation sanguine. Sur le plan psychologique, il influence l'altruisme, la chaleur humaine, la compréhension et l'amour inconditionnel. La grossesse et la maternité renforcent ce chakra en soi. La position de l'arbre le renforce.

COMMENT LA RÉALISER

Debout, les bras le long du corps, rapprochez vos mains en position de prière sur votre poitrine. Ensuite, levez le pied gauche en le reposant sur la jambe droite, au niveau du mollet. Tout le poids doit reposer sur la jambe droite. Levez les bras en l'air avec les mains jointes au-dessus de la tête. Maintenez cette position, en respirant doucement et profondément. Sentez votre pied qui appuie sur le sol comme s'il y était profondément ancré. Vous êtes un arbre. Revenez ensuite à la position de départ et refaites l'exercice avec l'autre jambe en levant le pied droit à hauteur du mollet gauche. Lorsque la grossesse est avancée, vous pouvez faire l'exercice face à un mur pour vous appuyer avec les mains. Il n'y a pas de contre-indications pour cette posture.

LA LUNE ET LE SOLEIL

Le cinquième centre énergétique, appelé chakra de la gorge, est situé au centre du cou. Son bon fonctionnement atténue et traite les troubles du langage et régule les dysfonctionnements de la thyroïde. Du point de vue psychologique, sa stimulation prévient la tendance à la dépression, réduit le stress et harmonise l'union de la pensée (tête) et des sensations (poitrine). Pour débloquer l'énergie de ce centre d'énergie, nous vous proposons la position de la lune et du soleil.

COMMENT LA RÉALISER

Adoptez une posture confortable, assise, le tronc bien droit et la colonne vertébrale bien étirée. Prenez une profonde respiration et, en expirant, laissez votre tête tomber en avant, en sentant son poids, sans bouger le tronc. Détendez tous les ligaments du cou. Pendant que vous inspirez, tournez la tête vers la droite et vers l'arrière. Pendant que vous expirez, complétez la rotation vers la gauche en redirigeant la tête vers l'avant. Répétez la rotation dans le sens opposé puis arrêtez-vous un instant et écoutez votre respiration lente et profonde. Sentez en même temps la « lune et le soleil » et tournez la tête comme vous le sentez, en défaisant les tensions au rythme de votre respiration. Faites l'exercice lentement, pour ne pas vous étourdir.

LE REPOS DE BOUDDHA

Le sixième centre d'énergie est le chakra du front, également appelé « troisième œil ». Son activité contrôle toutes les glandes hormonales et stimule votre capacité d'intuition, « l'œil » avec lequel la femme voit au-delà du visible. L'intuition est fondamentale pour une mère. C'est la clé pour accéder au monde de l'enfant, qui échappe souvent à la raison. Là où personne ne sait quoi dire ou comment agir, se trouve la précieuse énergie du troisième œil, l'intuition, qui vous guide. La position du repos de Bouddha renforce ce chakra.

COMMENT LA RÉALISER

Allongez-vous sur le côté gauche, le bras au sol et l'avant-bras en flexion, le poignet posé sur la tempe et la main ouverte tenant la tête. Votre corps forme une ligne droite. Détendez-vous et concentrez votre attention sur la respiration qui circule à travers la narine droite, liée à l'énergie solaire dans le yoga. Restez dans cette position pendant quelques cycles respiratoires. Ensuite, répétez la position en respectant les mêmes temps avec le côté droit, en vous concentrant sur le souffle qui passe par la narine gauche, en relation avec l'énergie lunaire. Pour cette posture, il n'y a pas de contre-indication.

MÉDITATION

Le septième centre d'énergie est le chakra de la couronne, situé au centre de la boîte crânienne. Son énergie influe sur le bien-être de tout l'organisme et nous donne cette sensation d'appartenir à un modèle plus grand et universel. C'est là que nos pensées et nos désirs les plus profonds accueillent nos enfants, avant même qu'ils soient conçus. La méditation active ce chakra.

COMMENT LA RÉALISER

Asseyez-vous dans une position confortable, le tronc bien droit, et respirez lentement. En inspirant, avec une extrême lenteur, levez les bras par les côtés et rejoignez-les au-dessus de la tête, en imaginant que vous dessinez un cercle de lumière autour de votre corps. En expirant, faites un cercle vers le bas. Lorsque vous inspirez, vos bras se lèvent vers le ciel, lorsque vous expirez, ils reviennent à la terre. Vous sentirez en vous une grande tranquillité, une paix et une sensation d'harmonie pour tout. Cet exercice simple vous mettra en contact avec l'équilibre et l'harmonie qui existent en vous.a

UN ARC EN CIEL DE COULEURS

Nous vous expliquons comment réaliser la respiration guidée, à travers laquelle vous pouvez visualiser les chakras avec leurs couleurs correspondantes et ainsi améliorer leur activité.

• **Asseyez-vous dans une position confortable, fermez les yeux et écoutez votre respiration**, qui vous traverse de la même manière que le vent lorsqu'il pénètre dans une tige de bambou vide. Tenez-vous droite, en étirant la colonne vertébrale vers le ciel et, en même temps, vers la terre.

• **Inspirez, attirant l'attention sur le premier chakra**. Visualisez une lumière rouge vif qui, avec chaque inspiration, s'étend sur tout le plancher pelvien. Sentez le contact avec la terre.

• **Après trois respirations complètes, concentrez votre attention sur le second chakra** : visualisez une lumière orange qui illumine votre ventre. Le placenta, le liquide amniotique et votre enfant sont enveloppés dans ce précieux rayon de lumière.

• **Après trois respirations, concentrez votre attention sur le troisième chakra** : visualisez une lumière jaune, un petit soleil battant au centre de votre corps. Cela vous donne la force de vivre votre grossesse de la meilleure façon possible. Respirez trois fois.

• **Ensuite, visualisez votre cœur battre d'amour pour cette nouvelle vie que vous portez en vous**, entourée d'une lumière vert émeraude qui irradie dans tout le thorax. Prenez trois respirations.

• **À présent, concentrez votre attention sur la gorge** qui, illuminée en bleu, se sent capable de prononcer des paroles de paix et de bienvenue. Prenez trois respirations.

• **Concentrez votre attention sur le troisième œil que vous visualisez sur le front**, bleu foncé comme un ciel étoilé, cela vous ouvre à l'invisible. Prenez trois respirations.

• **Enfin, effectuez quelques cycles respiratoires** et parcourez mentalement tous les chakras en développant leur couleur, jusqu'à ce que votre enfant et vous soyez enveloppés dans un magnifique arc-en-ciel.

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 !**

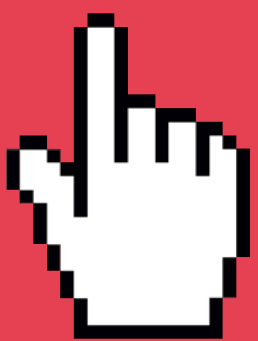
› JE DÉCOUVRE

45%

DES MAMANS PENSENT QUE CONCILIER TRAVAIL ET VIE DE FAMILLE EST « LEUR PLUS GROS DÉFI »

Selon une étude réalisée par Coaching Club, près de la moitié des mères de famille ont le sentiment de ne pas pouvoir tout gérer et pensent qu'il est impossible de concilier travail et vie de famille. **Après avoir eu un enfant, ce sont souvent les femmes qui réduisent leur temps de travail pour s'occuper de leur bébé** (31%) et beaucoup choisissent de faire une pause professionnelle avec un congé parental (37%). Selon la même étude, 90% des mères qui décident de prendre un congé parental le font car elles pensent que c'est la meilleure solution pour leur enfant et qu'il est plus important d'accorder du temps à l'éducation de leurs enfants que de gagner de l'argent, malgré l'inquiétude constante pour finir le mois.
Ce souci quotidien d'être compétente au travail, de s'occuper des enfants, de faire les courses, le ménage, etc. provoque, selon l'étude, « de brusques changements d'humeur chez les femmes, des sentiments de culpabilité, d'instabilité et d'incertitude ». En découle donc **une anxiété et un stress qui augmentent en fonction des responsabilités et des tâches de chaque femme que sa famille et la société elle-même lui ont attribué tout au long de l'histoire.**
L'étude conclut également que les femmes ont des charges disproportionnées par rapport aux hommes au niveau des tâches faciles à se répartir, même si les mentalités ont grandement évolué et que les papas sont bien plus présents aujourd'hui. La participation du père est essentielle pour parvenir à une égalité effective.

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !