

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

## UNE GROSSESSE ZEN

Tous les avantages du  
yoga

## ACCOUCHEMENT

Que faire si bébé ne  
veut pas sortir ?

## L'ÉTÉ ARRIVE!

Les aliments qui vont  
vous faire du bien

# ÉMOTIONS ET GROSSESSE

Guide pour surmonter les sautes d'humeur



#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?
- 6 BÉBÉ PEINE À SORTIR...
- 12 YOGA : TOUS LES AVANTAGES
- 16 SAGE-FEMME : QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS...
- 18 TROP DE SAUTES D'HUMEUR !
- 24 CÉSARIENNE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR
- 26 LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ
- 32 LE CHIFFRE : 30% DES ENFANTS SOUFFRENT D'UNE ALLERGIE





# MOI

EN JUIN, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS,  
TROUVEZ LE BIEN-ÊTRE PSYCHO-PHYSIQUE EN  
APPRENANT À CONNAÎTRE ET À ACTIVER VOS CHAKRAS,  
DÉCOUVREZ DES FAITS À SAVOIR SUR LA CÉSARIENNE,  
ET CE QU'IL SE PASSE SI BÉBÉ PEINE À SORTIR LORS DE  
L'ACCOUCHEMENT.

OUI



NON

# PARENTS ET ENFANTS HABILLÉS PAREIL : OUI OU NON ?

CERTAINS PARENTS HABILLENT LEURS ENFANTS COMME EUX PARCE QU'ILS TROUVENT ÇA AMUSANT, TANDIS QUE D'AUTRES TROUVENT ÇA RIDICULE. QU'EN PENSENT NOS LECTRICES ?

## Oui, parce que...

... Je pense que c'est amusant de le faire à certaines occasions, mais pas tous les jours. Il m'est arrivé d'acheter des vêtements à mes enfants identiques aux nôtres. Mes garçons, leur père et moi portons parfois les mêmes vêtements.

**Samantha**

... J'adore m'habiller comme ma fille. Nous avons quelques vêtements identiques. Ça l'amuse beaucoup que nous sortions habillées pareil, mais nous ne le faisons que de temps en temps.

**Stéphanie**

... C'est mignon et drôle, mais je pense qu'il ne faut pas en abuser. Le faire pour une occasion spéciale ou un jour parce que l'on en a envie, c'est bien, mais sans aller plus loin..

**Catherine**

... Ma famille adore que ma fille et moi soyons habillées de la même manière. Je trouve ça amusant et, après tout, ça ne fait de mal à personne.

**Angélique.**

## Non parce que...

... Je n'aime déjà pas que mes enfants soient habillés pareil ! Je pense que chaque enfant a sa personnalité et qu'il n'est pas bon de les vêtir comme leur mère, leur père ou leur frère et sœur. Il faut respecter les goûts et les personnalités de chacun.

**Véronique**

... Honnêtement, je ne vois pas l'intérêt. Cela me semble plutôt ridicule, surtout pour les parents, qui semblent être déguisés ou sans personnalité.

**Marie**

... J'ai la sensation qu'il n'est pas bon pour une fille ou un garçon de s'habiller comme sa maman ou son papa, car ils peuvent se sentir comparés et cela me dérange.

**Amélie**

... Je ne suis pas d'accord avec cette tendance de s'habiller de la même façon parce que cela donne l'impression que la fille est habillée en adulte ou la mère en enfant.

**Elisabeth**

# 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

#legrandmoment

# Bébé a du mal à sortir...

LORSQUE, UNE FOIS LA TÊTE SORTIE, LES ÉPAULES DU BÉBÉ NE PASSENT PAS, ON PARLE DE DYSTOCIE. C'EST UNE SITUATION RARE, DIFFICILE À PRÉVOIR, QUI NÉCESSITE PLUS D'ATTENTION, MAIS QUI SE RÉSOULT, NORMALEMENT, TRÈS BIEN.



## #legrandmoment



### QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DYSTOCIE ?

La dystocie des épaules se produit dans 0,2 à 2% des accouchements par voie vaginale. Pourcentage qui passe à 10% si l'on tient compte des naissances au cours desquelles l'intervalle de temps entre la sortie de la tête et le reste du corps dépasse 60 secondes, ou si des manœuvres ont été nécessaires pour accélérer l'expulsion. Rares sont les véritables cas d'urgence pour une dystocie.

- **Les causes de dystocie sont multiples.** Dans 80% des cas, la dystocie a lieu chez des bébés pesant plus de 4 kilos et présentant une macrosomie fœtale (poids supérieur à la moyenne et disproportion entre la partie thorax-épaules et la tête, ce qui est habituellement associé à du diabète de la maman). En effet, le diabète, interférant dans le métabolisme des sucres, peut entraîner une croissance excessive du fœtus.

- **Concernant les causes liées à la mère, les facteurs de risque sont :** une présentation anormale du bassin ou une disproportion manifeste entre la voie vaginale et la taille du bébé.

- **Peuvent également avoir une influence :** la petite taille, l'âge avancé, l'obésité avant la grossesse et la prise de poids excessive au cours des neuf mois. La relation de cause à effet entre ces facteurs et la dystocie des épaules n'est pas systématique, mais ce sont des éléments à ne pas sous-estimer.

- **La dystocie peut avoir lieu aussi bien si l'expulsion est rapide que si elle est progressive.** Statistiquement, on a observé qu'il y a dystocie quand on administre de l'ocytocine, quand on doit utiliser les forceps ou la ventouse et lorsque la phase allant des contractions régulières et actives jusqu'à dilatation complète du col de l'utérus est prolongée. Cependant, même en ayant identifié ces facteurs, la dystocie des épaules reste un phénomène peu prévisible.

### SIGNES AVANT-COUREURS ET PRÉVENTION

- **Dans la moitié des cas, la dystocie se produit sans qu'aucun des facteurs ci-dessus n'ait été observé.** Si on a détecté à l'échographie des anomalies dans la voie



vaginale, si le fœtus est très grand pour son âge gestationnel, ou si la maman a du diabète et que le poids du bébé dépasse 4,250 kilos, le médecin peut proposer une césarienne afin d'éviter les risques de complication. Dans les autres cas, la sage-femme saura reconnaître à temps les signes potentiels de dystocie au moment de l'accouchement.

• **Les seules mesures de prévention existantes sont de respecter certaines règles, valables pour toutes les futures mamans** : éviter la prise de poids excessive pendant les neuf mois ; contrôler la glycémie au cours du 2ème trimestre pour diagnostiquer rapidement un diabète gestationnel ; vérifier la croissance du fœtus par des échographies régulières ; et, en cas de diabète gestationnel, évaluer l'occurrence de déclencher un accouchement à 38 semaines.

## LES RISQUES POUR LE BÉBÉ...

• **La complication la plus fréquente est la fracture de la clavicule, ce qui arrive dans environ 15% des cas.** Si elle ne se produit pas spontanément, l'obstétricien peut

## Comment le bébé sort-il du ventre ?

Dans un accouchement normal, sans complication, le fœtus se présente la tête en bas, légèrement penchée vers le sternum et en contact avec le bassin de la maman, là où il commence à se rétrécir. Dans cette position, le bébé commence sa descente, inclinant encore plus la tête vers le sternum jusqu'à le toucher avec le menton. De cette façon, le crâne est à son diamètre minimum, facilitant le passage à travers la voie basse. La tête effectue ensuite une rotation sur elle-même et le fœtus tourne son visage vers le sacrum de la mère, en appuyant l'os occipital (à l'arrière de la tête) contre la symphyse pubienne (articulation entre les os du pubis). Faisant ainsi levier avec l'occiput sur l'os pubien, le bébé réalise une petite extension de la tête, qui commence à apparaître. Enfin, pour permettre la libération des épaules et du reste du corps, il procède à une nouvelle rotation, grâce à laquelle l'une des épaules se retrouve en-dessous de la symphyse pubienne et l'autre sur l'os du sacrum de la maman. La première épaule servant d'appui, l'autre est libre de sortir en premier, facilement suivie par le reste du corps.



décider de la provoquer afin de réduire la taille des épaules et de faciliter l'expulsion du bébé.

- **Dans moins de 1% des cas, il y a fracture de l'humérus.** Il peut aussi y avoir des dommages au niveau du plexus brachial, (avec une incidence de 5 à 15%) et, dans une faible proportion, des dommages plus graves avec atteinte neurologique.

## ... ET POUR LA MAMAN

- **Les complications les plus fréquentes sont des épisiotomies plus importantes et des blessures** causées par les manœuvres réalisées pour extraire les épaules du fœtus, qui peuvent causer des lésions graves dans la région génitale.
- **Dans 11% des cas, il peut y avoir une hémorragie post-partum** (conséquence du traumatisme qui a eu lieu dans la voie vaginale) qui nécessite un traitement spécial et un séjour prolongé à l'hôpital. La rupture de l'utérus est très rare, conséquence de manœuvres inadéquates.

## Les manœuvres à effectuer

Le protocole à suivre en cas de dystocie de l'épaule correspond au sigle **HELPERR**. La première chose que la sage-femme doit faire est de demander de l'aide (**H** - Help) et d'évaluer la nécessité de pratiquer une épisiotomie (**E** - Evaluate). L'étape suivante est la réalisation de la manœuvre de Mc Roberts (**L** - Legs), qui consiste en une flexion des hanches de la future maman, de façon à agrandir l'ouverture pelvienne et à offrir au fœtus une sortie plus large. Si on n'obtient aucun résultat au bout de 30 à 60 secondes, on procède à une pression au-dessus du pubis (**P** - Pressure) : les deux mains l'une sur l'autre, le gynécologue appuie pour essayer de faire tourner l'épaule antérieure du bébé sans lui faire mal. Puis on passe aux manœuvres de rotation interne (**E** - Enter), pour essayer de faire tourner le bébé et de le placer dans une position facilitant son expulsion. Si ces manœuvres ne fonctionnent pas, on procède au retrait du bras postérieur (**R** - Remove). Enfin, on place la maman à quatre pattes (**R** - Roll), ce qui permet à la sage-femme d'extraire d'abord l'épaule arrière.

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 pas 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

**#bienêtreenceinte**



# Yoga : Tous les avantages

CETTE ANCIENNE DISCIPLINE INDIENNE, PRATIQUÉE RÉGULIÈREMENT, EST TRÈS SAINÉ POUR LE CORPS ET L'ESPRIT. ELLE VOUS AIDERA SUR VOTRE CHEMIN DE LA MATERNITÉ, DE LA CONCEPTION À LA NAISSANCE.

# #bienêtreenceinte



## PLUS D'ÉQUILIBRE SI VOUS VOULEZ TOMBER ENCEINTE

Le Yoga agit sur l'équilibre neurovégétatif, basé sur la tension entre le système orthosympathique qui, à travers le stress, mobilise l'énergie en cas d'urgence ou de danger, et le système parasympathique, qui régule plusieurs fonctions (la nutrition, le métabolisme, la reproduction, la réponse immunitaire, la motilité intestinale et la diurèse), en plus de moduler le sommeil et la relaxation. Dans la pratique, le yoga stoppe la production de catécholamines (hormones du stress) et active le système parasympathique, d'où une sensation de relaxation générale, dont bénéficie le système endocrinien qui contrôle les fonctions de reproduction.

## PLUS DE CHANCE D'ÊTRE ENCEINTE

Aujourd'hui, les femmes souffrent de plus en plus de cycles (et donc d'ovulation) irréguliers. La cause en

est le stress, qui stimule en continu le système orthosympathique. Le yoga, en intervenant sur un autre composant, régule les fonctions physiologiques (y compris l'ovulation), rétablissant ainsi l'équilibre psychophysique. Pour commencer à en noter les bénéfices, il faut pratiquer le yoga trois à six mois avant la conception, avec un bon professeur, pendant environ deux heures par semaine, l'idéal étant d'y consacrer au moins une demi-heure par jour.

## PLUS DE BIEN-ÊTRE PENDANT LES 9 MOIS

Pratiqué correctement, le yoga ne comporte aucune contre-indication pendant la grossesse, puisque les exercices n'exigent aucun effort et visent la recherche de l'équilibre. Au cours des trois premiers mois, on insiste sur les positions qui favorisent la relaxation, la capacité de rétention de l'appareil génital et l'équilibre du système rénal, symboliquement lié à l'élément « eau »



(crucial à cette première étape, en particulier en raison de l'augmentation de liquides dans le corps de la future maman). À l'approche de la naissance, on privilégie les positions favorisant la récupération de la contractilité utérine en vue de l'accouchement : des positions qui symbolisent le feu, l'élément de la puissance créatrice.

## PLUS DE CONSCIENCE PENDANT L'ACCOUCHEMENT

Prendre l'habitude de s'écouter permet de prendre conscience de son corps, ce qui aide, plus tard, pour la dilatation et l'accouchement. Lorsque la tête du bébé commence à se positionner vers la voie basse, les positions qui redressent la colonne vertébrale sont bénéfiques : elles atténuent la courbure lombaire et augmentent le diamètre de la partie supérieure du bassin. Pendant l'expulsion, la courbe lombaire doit être accentuée pour augmenter le diamètre inférieur du bassin. Les positions accroupie ou à quatre pattes, accompagnées

d'une respiration consciente, sont idéales, car elles permettent de réduire la douleur des contractions et la durée de la dilatation.

## PLUS D'HARMONIE AVEC BÉBÉ

Les premiers mois post-partum sont une période très délicate pour la maman, une authentique « restructuration » de l'identité psycho-physique. La pratique du yoga peut se révéler très bénéfique. Il est donc essentiel de lui réserver un peu de temps pour maintenir l'équilibre interne et régénérer le corps. De même, masser le bébé s'inspire du yoga et de l'activation de certains points d'énergie spécifiques. Il est prouvé que la stimulation cutanée a un effet direct sur la maturation du système nerveux central et de toutes les fonctions connexes, y compris la fonction intestinale, encore immature dans les premiers mois. Le yoga permet de soulager constipation et coliques, en plus de favoriser le sommeil.

# 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 néonatalogie, 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 néonatalogie ? 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 néonatalogie, 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.

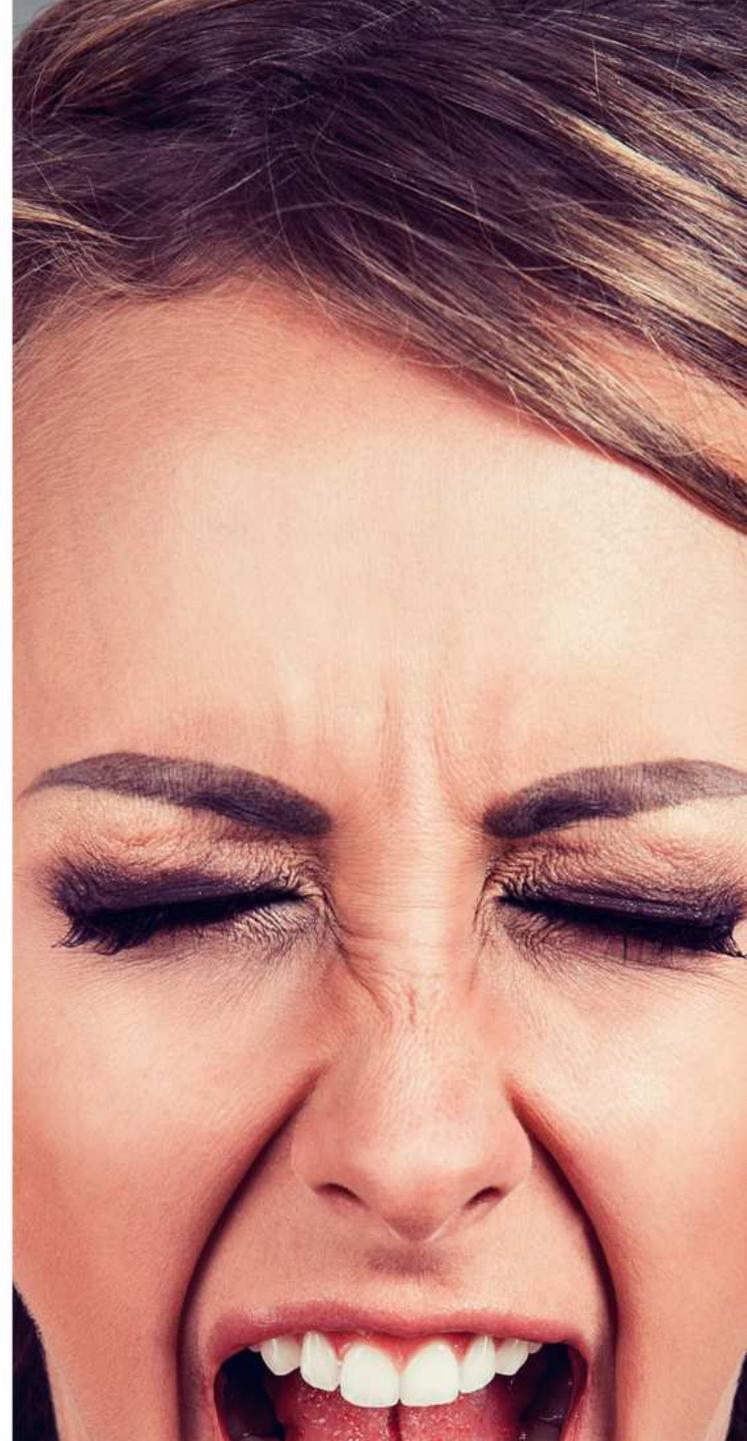
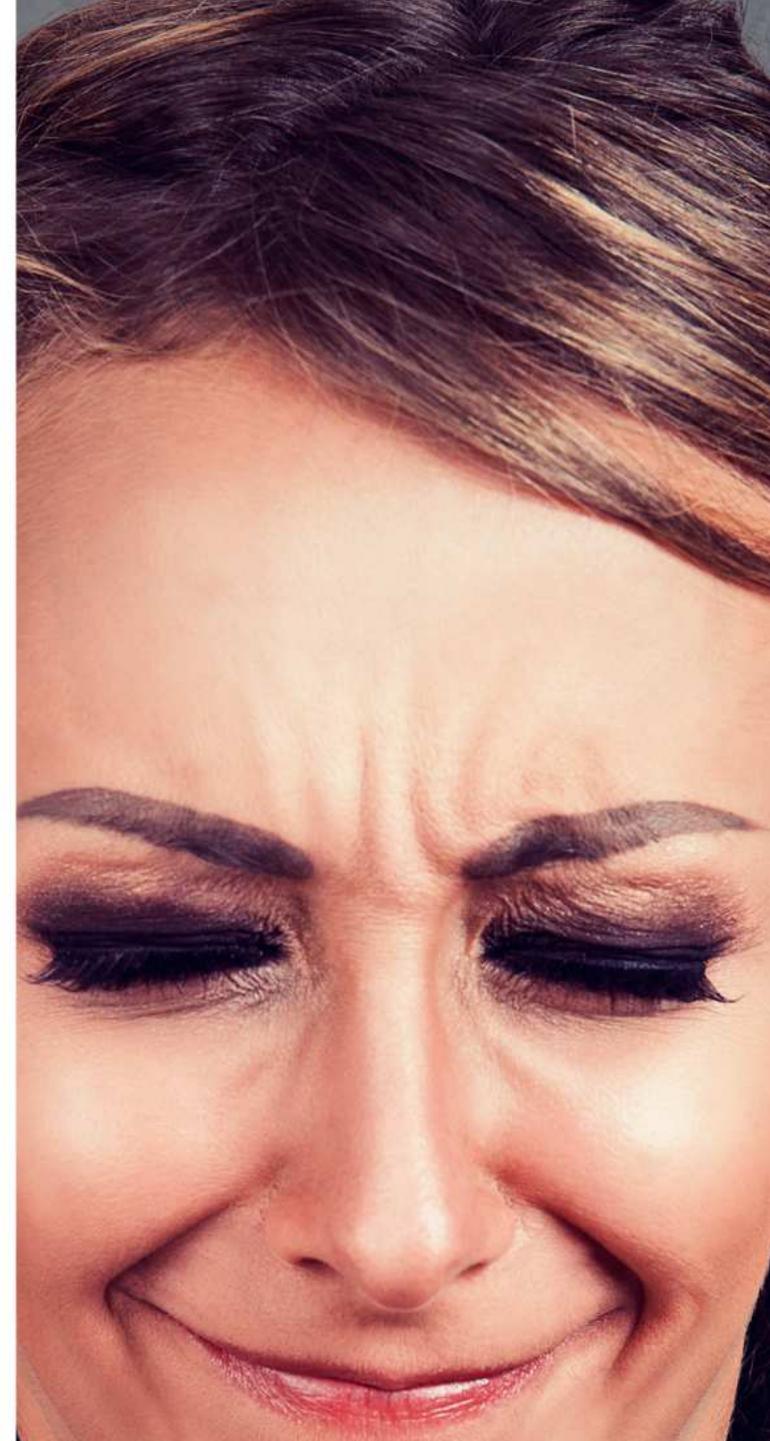
• **Il est très important de se laver les mains avant de toucher le nouveau-né** et éviter de porter des bracelets et/ou montres car ils pourraient blesser sa peau délicate.

• **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 tranquilliser et comme sa respiration et les battements de son cœur seront plus posés.

#desmontagnesrusses

# TROP DE SAUTES D'HUMEUR!

#18# BebesetMamans.20minutes.fr



LA FAUTE AUX HORMONES ET AUX CHANGEMENTS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS TYPIQUES DE LA GROSSESSE ! VOICI QUELQUES CONSEILS POUR SURMONTER CES MOMENTS DIFFICILES.



# #desmontagnesrusses!

L'idée de mettre votre bébé au monde vous rend heureuse mais, parfois, vous vous sentez submergée par des sentiments contradictoires. Outre la joie, vous ressentez aussi de l'anxiété et de la peur. Les causes ? D'une part, la confusion liée aux changements physiques causés par votre nouvelle situation hormonale et, d'autre part, une émotivité marquée, parce que vous savez que votre vie est sur le point de changer radicalement avec la naissance de votre enfant. Il est important d'apprendre à reconnaître vos émotions pour pouvoir vivre avec tout au long de la grossesse. Nous vous proposons un petit guide pour affronter et surmonter les moments les plus délicats, basé sur les recommandations des psychologues.

## 1ER TRIMESTRE : ENTRE JOIE ET PEUR

### VOS ÉMOTIONS

Les changements de votre corps le confirment : vous êtes enceinte. Cependant, l'idée qu'un bébé est en route est encore très abstraite. Il est vrai que vous vous sentez un peu plus « ronde » mais, quand vous mettez votre main sur votre ventre à la recherche d'un signe tangible de grossesse, vous le sentez bien plat et vous vous demandez si le bébé est bien là. Durant ces premiers mois, une ambivalence de sentiments est notable : bonheur et tristesse, rejet et désir, dépression et euphorie. Vous voulez faire des projets, imaginer ce que sera la vie avec votre enfant et ce que cela signifie d'avoir une famille. Vous vous demandez si ce sera un bébé en bonne santé, si vous arriverez en forme à l'accouchement ou bien encore jusqu'à quand vous pourrez combiner grossesse et travail.

### VOS PEURS

La peur la plus commune n'a rien à voir avec le manque d'amour envers son bébé, mais avec la prise de conscience du nouveau rôle qu'elle va bientôt devoir assumer. En général, la future maman a trois inquiétudes : **1. Ai-je pris la bonne décision ?** Parfois, il vous arrive de vous demander si vous êtes complètement certaine de vouloir un enfant et si vous avez bien réfléchi à la question.





**2. Que se passe-t-il dans mon corps ?** Vous vous regardez davantage dans le miroir et vous vous interrogez sur votre prise de poids.

**3. Serai-je une bonne mère ?** Vous craignez de ne pas savoir comment prendre soin de votre enfant et de perdre l'indépendance à laquelle vous êtes habituée.

### Il n'y a pas de règles pour surmonter l'anxiété des premiers mois de grossesse

**1. Ne vous sentez pas coupable :** la grossesse est une période de transition entre un mode de vie autonome et celui dans lequel vous devenez responsable d'une autre personne. Par conséquent, il est tout à fait normal d'avoir peur et de ne pas être totalement heureuse.

**2. Donnez-vous un peu de temps :** l'insécurité et la peur devraient s'atténuer autour du troisième mois, quand vous commencerez à vous habituer à l'idée d'avoir un enfant.

**3. Prenez soin de vous,** optez pour une alimentation équilibrée et laissez-vous emporter par la tendresse de votre partenaire.

**4. Sentez-vous désirable :** continuez à mettre des vêtements sexy, si vous le souhaitez, et continuez à vous maquiller ou à porter des accessoires, si vous avez l'habitude d'en mettre.

## 2ÈME TRIMESTRE : MAINTENANT VOUS-Y CROYEZ VRAIMENT

### VOS ÉMOTIONS

À ce stade, vous commencez à être plus consciente de l'existence du bébé. C'est déjà une présence réelle : vous sentez comme il se déplace en vous et vous l'imaginez après la naissance. Si vous êtes particulièrement imaginative, vous commencez à imaginer à quoi ressemblera votre vie dans le futur. Pensez à son anniversaire ou aux premiers jours d'école.

Vous vous demandez souvent à qui il ressemblera et quel sera caractère ? Il se peut aussi que vous ayez toujours des doutes quant à savoir si vous serez une bonne mère et attentive aux besoins de l'enfant.

# #desmontagnesrusses!

## VOS PEURS

Les peurs qui apparaissent autour du deuxième trimestre de grossesse expriment, surtout, un peu d'insécurité autour du nouveau rôle de mère :

- 1. Vous craignez de faire une erreur qui pourrait nuire à l'enfant.** Vous vous demandez si votre alimentation est correcte. Vous vérifiez souvent s'il bouge et s'il va bien.
- 2. Vous ne vous sentez pas sûre de vous** et vous avez tendance à vous comparer aux autres mamans pour gagner en confiance.
- 3. Vous vous voyez plus ronde et « différente ».** Bien que le ventre ne soit pas encore évident, vous avez pris quelques kilos, votre taille a disparu, votre visage est plus rond et la cellulite et les vergetures ne sont pas loin.

### Un peu de tension est plus que justifié

Vous devez apprendre à vivre cette étape de votre vie avec tranquillité.

- 1. Faites part de vos doutes au gynécologue.** Il saura vous répondre de manière compétente et complète.
- 2. Écoutez de la musique relaxante,** par exemple des morceaux de Mozart ou de Beethoven.
- 3. Essayez de visualiser des scènes de la Nature** (rivières, mers, montagnes ...) qui ont toujours un effet relaxant. Promenez-vous dans la nature ou dans un parc chaque fois que vous le pouvez.

## 3ÈME TRIMESTRE : LE GRAND JOUR APPROCHE

### VOS ÉMOTIONS

Vous retombez peut-être dans la dichotomie de la joie et de la peur, comme durant les premières semaines de grossesse. L'incertitude de la date d'accouchement vous rend nerveuse. Malgré les calculs basés sur vos dernières règles, vous savez que bébé peut naître plus ou moins tard. Vous prenez plaisir à préparer sa chambre et ses vêtements. Vous avez besoin de parler avec d'autres personnes. En effet, même si vous parlez habituellement au téléphone avec vos amis et votre fa-





mille, pour les tenir au courant de vos petits problèmes quotidiens, vous avez besoin d'exprimer vos émotions les plus profondes. En parallèle de ces peurs, il vous tarde de plus en plus de rencontrer votre enfant, de le prendre dans vos bras, de lui donner le sein et de le caresser.

## VOS PEURS

Durant les dernières semaines de grossesse, le fait que bébé soit en bonne santé, et la pensée de l'accouchement, sont les deux choses qui vous préoccupent le plus.

- 1. Vous êtes nerveuse à l'idée d'accoucher.** Vous avez peur de ne pas reconnaître les contractions à temps, de ne pas pouvoir faire face à la douleur et les expériences racontées par vos amies ne vous rassurent pas.
- 2. Vous vous sentez fragile, vulnérable, avec la peur que quelque chose de mauvais vous arrive.** Vous avez peur de tomber ou de trébucher en marchant, donc vous n'osez pas sortir de chez vous.
- 3. Vous craignez que votre relation avec votre partenaire ne change.** Vous savez que toute l'attention sera concentrée sur le bébé, que vous serez tous les deux très occupés, et que votre couple risque d'en souffrir. Vous vous demandez aussi si vous pourrez retrouver votre complicité sexuelle.

### Vous avez besoin de temps juste pour vous

1. Essayez l'entraînement autogène ou la musique classique : la fréquence cardiaque ralentit et la respiration se calme.
2. Cultivez vos intérêts. Par exemple, si vous aimez lire ou cuisiner, intensifiez ces activités car elles vous aideront à éloigner les pensées négatives.
3. Évitez le café, le thé et le cola, car ils contiennent de la caféine et peuvent causer de l'insomnie.
4. Rédigez un journal dans lequel vous pouvez exprimer vos émotions et soulager votre anxiété. Ainsi, vous pouvez réorganiser vos pensées et vous vous habituerez à analyser vos humeurs en profondeur.

# CÉSARIENNE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

DANS QUELS CAS EST-ELLE INDICQUÉE ? 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.

#bienmangertoutel'année



# LES ALIMENTS DE L'ÉTÉ

LES BESOINS NUTRITIONNELS VARIENT EN FONCTION DU CLIMAT ET DE VOTRE RYTHME DE VIE. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR BIEN VOUS ALIMENTER !

**P**our 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 nutritionnels que l'on a pendant des vacances à la plage ne sont pas les mêmes que si on est à la montagne, ou obligée de rester en ville.

## VIVE LA PLAGE !

C'est la destination préférée de nombreuses 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 avec la chaleur et la pollution. 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.

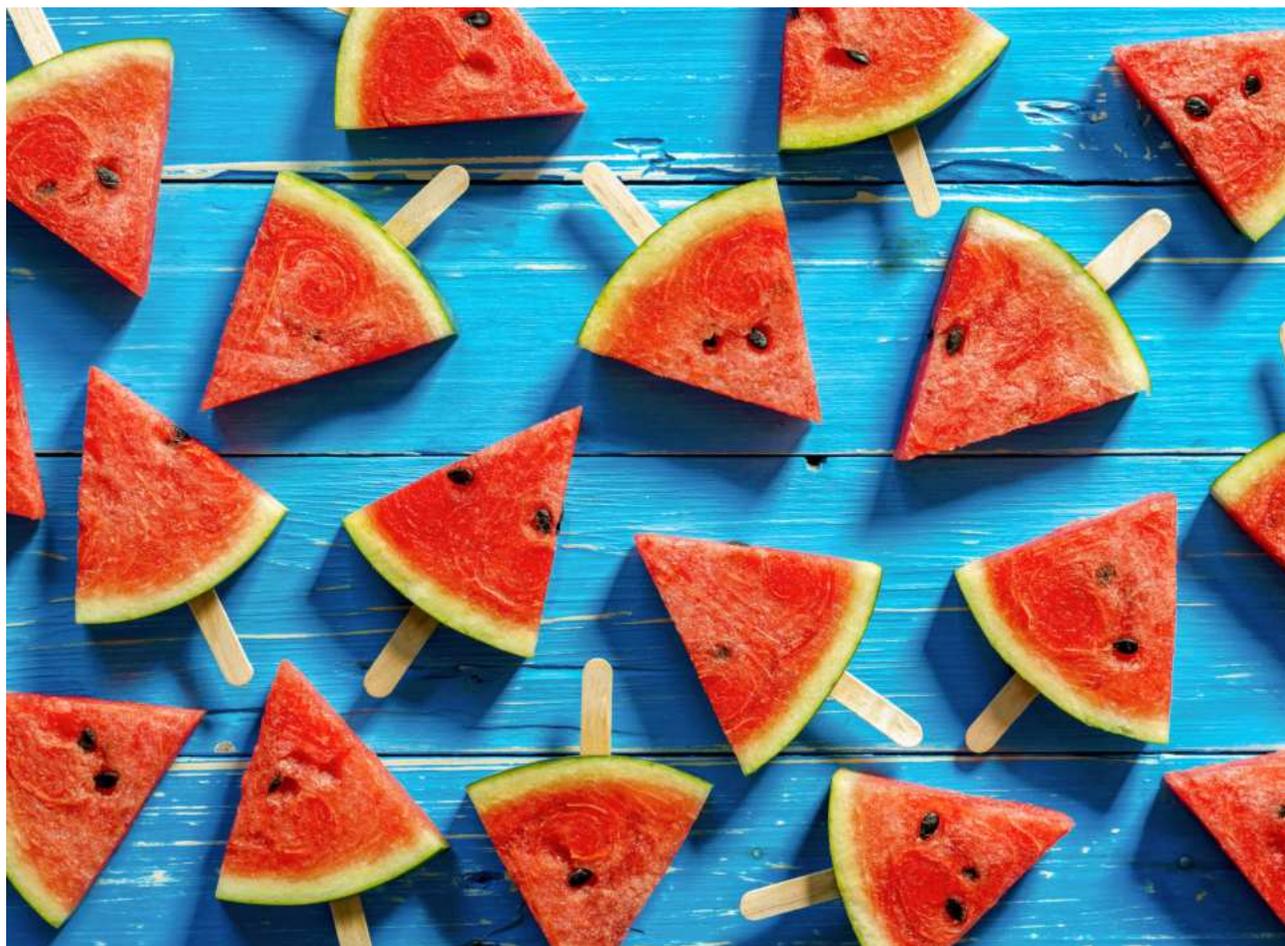
## UN BRONZAGE MÉDITERRANÉEN

- **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.

# #bienmangertoutel'année



## **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'Oméga-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 papaine, des enzymes qui facilitent considérablement la digestion des protéines, un gros avantage pour les mamans qui ont une tendance à avoir une digestion plutôt difficile. 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.



♡ Bébés & Mamans ♡

# #bienmangertoutel'année

## 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 pour notre santé.** Elle contient beaucoup de graisses et de sel ainsi que, si elle est fumée, de nitrates et de nitrites, deux conservateurs à limiter au maximum, surtout 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. Pour les femmes enceintes non 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 vaut mieux pas en abuser 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 pour les femmes enceintes en raison de la présence possible d'une bactérie, la listeria, inoffensive dans des conditions normales, mais qui peut s'avérer dangereuse



si vous êtes enceinte. Dans ce cas, 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 garde, 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 tout le monde peut 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.



**30%**

## **DES ENFANTS SOUFFRENT D'UNE ALLERGIE**

Aujourd'hui, près d'un enfant sur trois souffre d'une allergie, et ces chiffres sont en constante augmentation. Dans les années 70, les allergies touchaient 15% des enfants de notre pays et ce pourcentage a doublé, atteignant 30% de la population infantile. Mais pourquoi une telle augmentation ?

Selon les experts, ces allergies pourraient être liées à une carence en vitamine D, dont on prescrivait auparavant davantage la consommation jusqu'à l'âge d'un an. Une étude a montré que 50% des enfants présentaient cette carence, ce qui prouve bien que ce nutriment manque dans leur alimentation. De même, la fumée de tabac joue un rôle très important : le

nombre de femmes qui fument a sensiblement augmenté et l'on a constaté que leurs enfants étaient plus sujets aux allergies que ceux des mères qui ne fument pas. À cela s'ajoute le facteur pollution. En effet, on a observé que les émanations de carburant, et plus particulièrement du diesel brûlé par les moteurs de voitures avait un impact direct sur le pollen : il le modifie et le rend plus agressif et allergène.

D'autres facteurs enfin peuvent expliquer l'augmentation des maladies allergiques comme les changements dans les habitudes alimentaires et l'hygiène, ou l'augmentation du nombre d'animaux de compagnie dans les foyers.

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 !

