

Année 3 - n° 20 - Mai 2015

# Bébé et Mamans

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

## GROSSESSE

VÉRIFIEZ QU'IL  
GRANDIT BIEN !

## NOUVEAU-NÉ

SON CORPS ET  
SES ÉMOTIONS

## POST-PARTUM

LES QUESTIONS LES  
PLUS COURANTES

# Maman à 40 ans !

Pas de souci ou c'est trop tard ?

# Sommaire

## Mai 2015



### MAMAN

#### OPINION

Maman à 40 ans, OK ou trop tard ?

#### EST-CE QU'IL GRANDIT BIEN ?

Les contrôles qui vous aident à savoir si tout va bien

#### NOUVEAU-NÉ

Les caractéristiques physiques et sensorielles du bébé pendant ses premiers jours

#### ALLAITEMENT MATERNEL

Qu'est-ce que la perte de poids physiologique ?

#### POST-PARTUM

Réponse aux questions les plus fréquentes

#### SAGE-FEMME

Chantez pour votre bébé

#### PUÉRICULTURE

Les points importants du siège-auto

#### GYNÉCOLOGUE

Causes et diagnostic de la stérilité

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mai



# Moi



Les contrôles qui vous aident à savoir que bébé grandit bien dans votre ventre, mais aussi tout savoir sur le nouveau-né et le post-partum : voici quelques-uns des thèmes abordés ce mois-ci.



# Maman à 40 ans

Peut-on encore, à cet âge, profiter pleinement de la maternité ou, au contraire, est-ce déjà trop tard pour avoir un enfant ? Nos mamans nous donnent leur avis...



## Oui car...

... À cet âge, on commence à avoir une certaine stabilité financière et on peut donc garantir un avenir à son enfant. En outre, la maman n'ayant pas dû renoncer à sa carrière professionnelle, elle se sent plus épanouie, réalisée.

Hélène

... L'instinct maternel n'a pas d'âge : on peut avoir des enfants à 20 ans comme à 40. Tout dépend de la situation dans laquelle on se trouve...

Susane

... La maternité est un miracle, un cadeau merveilleux, dont on peut profiter à tout âge.

Marta

... Une femme de 40 ans a déjà profité de la vie et possède suffisamment d'expérience et de maturité pour élever et éduquer un enfant. À cet âge, la maternité se vit pleinement, en toute conscience.

Laura

## Non car...

... Il a été largement démontré que plus la mère avance en âge, plus les risques de complications pendant la grossesse et d'avoir un enfant souffrant de malformations augmentent. Tant que cela est possible, mieux vaut avoir des enfants lorsqu'on est jeune.

Elisabeth

... Les mères doivent être des mères et non des grands-mères. Lorsque leurs enfants auront 20 ans, ces mères en auront 60 ou plus. Je pense qu'il faut faire les choses dans leur temps.

Lucie

... J'ai été maman à près de 40 ans et je regrette vraiment de ne pas avoir eu mon enfant avant pour pouvoir partager plus d'années avec lui.

Adriana

... Je crois que l'on devrait avoir des enfants quand on est jeune pour pouvoir en profiter pleinement.

Marie

# Naissance, Baptême & Anniversaire

Découvrez tous nos modèles de faire-part de naissance et baptême ainsi que nos jolies cartes d'anniversaire pour enfants !



15€ OFFERTS\*  
code PCBM15

J'EN PROFITE ! ▶

Planet Cards, le partenaire de **VOS ÉVÈNEMENTS HEUREUX !**



Livraison offerte



Enveloppes offertes



Fabrication 24h



Fabriqué en France

[WWW.PLANET-CARDS.COM](http://WWW.PLANET-CARDS.COM)

0172 950 910 (appel gratuit) / [serviceclient@planet-cards.com](mailto:serviceclient@planet-cards.com)

# Est-ce qu'il grandit bien ?

De nos jours, la médecine met à disposition des futures mamans suffisamment de tests pour tranquilliser même les plus anxieuses.

Jusqu'à la 20<sup>ème</sup> semaine, presque tous les bébés se développent dans l'utérus suivant le même schéma de multiplication cellulaire, au même rythme incessant et très intense. À partir de la seconde moitié de la grossesse,

chaque fœtus poursuit sa croissance de façon individuelle, en fonction du poids de la maman, de sa constitution et de son mode de vie, jusqu'aux dernières semaines où la croissance ralentit et le bébé se prépare à naître.

## CE SERA UN GRAND OU UN PETIT BÉBÉ ?



Dans des conditions physiologiques normales, la croissance fœtale dépend du poids de la mère au début de la grossesse et de sa prise de poids pendant les neuf mois qui suivent. L'idéal pour le bébé est que la maman soit à son poids normal lorsqu'elle tombe enceinte et qu'elle prenne entre 10 et 13 kilos au cours de la grossesse. Si elle est en sous-poids, il lui faudra corriger son alimentation pour lui permettre d'accumuler suffisamment de « réserves » et pouvoir répondre aux besoins de croissance de son bébé. En revanche, les femmes en surpoids devront réduire leur apport calorique quotidien. Sans oublier que la croissance du fœtus est également influencée par des facteurs génétiques !



Quand le fœtus se développe-t-il le plus ?

Sa croissance est remarquable dans la 2<sup>ème</sup> moitié de la grossesse, mais c'est au cours du 1<sup>er</sup> trimestre qu'elle est la plus « tumultueuse », avec une multiplication cellulaire très rapide qui le fait passer d'une minuscule petite graine à un être formé de 20 cm de long au milieu de la grossesse. La prise de poids la plus importante a lieu entre les semaines 33 et 36, lorsque le fœtus augmente d'en moyenne 200 gr par semaine ; elle ralentit par la suite.



## COMMENT CALCULE-T-ON LE POIDS DU FCETUS ?



On commence à contrôler le poids du fœtus à partir de la 20<sup>ème</sup> semaine de grossesse.

Sauf cas de maladies graves ou de malformations, les bébés se développent de façon uniforme jusqu'à la 18-19<sup>ème</sup> semaine ; c'est par la suite que l'on observe des variations. L'échographie est la principale technique de mesure des différents paramètres : le diamètre BiPariétal (de la saillie de l'os pariétal droit jusqu'à la saillie de l'os pariétal gauche ; c'est la partie la plus large de la tête), le Périmètre Crânien, le Diamètre Abdominal Transverse / Périmètre Abdominal, la Longueur Fémorale ainsi que celle de l'humérus. L'échographe enregistre

ces données dans son ordinateur puis les compare avec celles indiquées dans des tables de référence, exprimées en percentiles, en fonction du nombre de semaines de grossesse. L'idéal est que le poids du fœtus se situe entre les percentiles 30 et 70, même si l'on considère acceptable la plage située entre 10 et 90. Mais ce qui compte vraiment, ce n'est pas tant dans quel percentile se trouve le fœtus, sinon comment il évolue. Si un bébé se situe au 20<sup>e</sup> percentile et que sa courbe de croissance est régulière tout au long de la grossesse, on considère que tout va bien. Mais si un bébé passe en quelques semaines du percentile 40 au percentile 20, cela signifie que quelque chose ne va pas.



Quelle différence de croissance y a-t-il entre les garçons et les filles ?

Aucune. La croissance ne dépend pas du sexe de l'enfant. On utilise d'ailleurs les mêmes tables de référence pour les garçons que pour les filles, même si, vers la fin de la grossesse, on observe un écart de poids d'environ 200 à 300 grammes. Concernant la taille, la différence est minime.

## QUE FAIRE SI L'ENFANT GRANDIT PEU ?



Le retard de croissance s'explique en général par une défaillance du placenta, qui n'assure pas correctement les échanges entre la mère et le bébé. Bien qu'on n'en perçoive les effets que dans la seconde moitié de la grossesse, l'insuffisance placentaire existe dès le début, en raison d'une mauvaise implantation du placenta. Le retard de croissance peut aussi être la conséquence de pathologies dont souffre la maman : thrombophilie

(coagulation excessive du sang) ou hypertension artérielle qui peut dégénérer en pré-éclampsie, un trouble très grave de la grossesse et qui modifie le fonctionnement du placenta. Des problèmes peuvent aussi surgir au cours de la grossesse, comme un placenta prævia : le placenta, inséré trop bas dans l'utérus, se trouve dans une zone disposant de moins de vaisseaux sanguins et donc moins apte à l'accueillir ; il ne peut donc pas fonctionner de façon optimale. Enfin, le tabac provoque une vasoconstriction et endommage les vaisseaux placentaires. En cas de ralentissement ou de sous-développement du fœtus, il est indispensable de bien suivre la croissance afin de déterminer à quel moment faire naître le bébé, l'apport en nutriments et en oxygène n'étant plus garantis de façon optimale dans l'utérus. Il faut, bien évidemment, dans ce cas, ralentir le rythme et mener une vie plus tranquille. Mais même si le repos est recommandé, il ne résout pas tous les problèmes.

## Votre régime alimentaire a-t-il une influence ?

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle pour le bon développement du bébé. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il existe des aliments pouvant favoriser la croissance. Si le poids de départ de la future maman est normal, il suffit, pour le bon développement de son bébé, qu'elle consomme quotidiennement les principaux nutriments (glucides, protéines, graisses et oligo-éléments) et augmente son apport calorique de 200 à 300 kcal. Manger davantage, en particulier des aliments riches en sucres et en graisses, n'apporte rien de bon à l'enfant et conduit à une prise de poids excessive pour la maman. Rappelons en outre que ce n'est pas parce qu'un bébé est dodu qu'il est en meilleure santé. Par ailleurs, une alimentation trop riche risque de demander un effort excessif au métabolisme de la future maman, pouvant conduire à un diabète gestationnel ou à de l'hypertension.



envie de fraises

HABILLE LES FEMMES ENCEINTES



\*Offre non cumulable avec les promotions et autres bons de réduction, valable jusqu'au 31/03/15. Exclu web

**10€**  
**OFFERTS\***

\* dès 100€ d'achat

---

AVEC LE CODE :  
**FRAISES10**

---



### Le stress peut-il avoir des conséquences sur sa croissance ?

Un état de stress psychologique chronique pourrait conduire la future maman à mal s'alimenter, entraînant ainsi un retard de croissance. S'il s'agit d'un stress soudain, par exemple après un événement particulièrement traumatisant comme un décès, des contractions utérines peuvent apparaître, qui risquent, elles aussi, de provoquer un retard de croissance, voire un accouchement prématuré.

## QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE GROSSESSE GÉMELLAIRE ?



Dans le cas de grossesses biamniotiques et bichoriales, même si tout se passe bien et que chaque enfant se développe correctement dans son propre sac amniotique et est alimenté par son propre placenta, la croissance n'est pas la même que lorsque la mère ne porte qu'un seul enfant. Jusqu'à 23 ou 24 semaines, les jumeaux grandissent comme des fœtus uniques, car il y a suffisamment de place et assez de nourriture pour deux. Par la suite, leur développement ralentit légèrement jusqu'à la semaine 38 ; les jumeaux pèsent alors autour de 2,8-2,9 kg, soit environ 15% de moins que le poids d'un bébé unique (3,2-3,3 kg). Il n'existe pas de courbes de croissance spécifiques, mais, en général, on considère qu'un percentile 20 pour un seul bébé correspond à un percentile 50

dans le cas de jumeaux. En outre, même si les deux se développent de manière similaire, il existe souvent un écart de poids de 12 à 15%. Ceci s'explique par le fait que suivant l'endroit de l'utérus où il va s'implanter, le placenta ne va pas disposer des mêmes conditions de fonctionnement. Ainsi, lorsqu'il y a deux placentas, certaines zones étant moins favorables que d'autres, l'un des deux bébés peut grandir un peu moins. Si la différence de poids entre les deux fœtus est supérieure à 20%, il convient d'effectuer des contrôles supplémentaires pour voir comment fonctionne le placenta. Il existe enfin un dernier cas, plus problématique, mais heureusement plus rare, lorsque les jumeaux partagent la même poche (grossesse monoamniotique) : il peut alors arriver que l'un des deux jumeaux « consomme » plus que l'autre, qui grandit alors moins.

# Une peau et une maternité sublimées



**NOUVEAU**

**HUILE DE SOIN  
VERGETURES**

**FAVORISE  
LA PRÉVENTION  
DES VERGETURES  
POUR 98%  
DES FEMMES\***

Mustela propose sa toute nouvelle  
Huile de Soins Vergetures

Ce nouveau geste de soin  
nourrit et prévient l'apparition  
des vergetures en toute sécurité.

Spécifiquement conçue pour  
les futures mamans, elle est composée  
d'une association unique d'huiles précieuses  
(Rose musquée, Baobab, Grenade)  
et enrichie d'un actif naturel breveté.

Son parfum délicat et sa texture  
naturellement sèche et légère  
en font un nouveau rituel de beauté  
pour toutes les futures mamans.

**99%**  
INGRÉDIENTS  
D'ORIGINE  
NATURELLE

**TOLÉRANCE  
MAMAN  
BÉBÉ  
GARANTIE**

\*Amélioration de l'élasticité de la peau  
et de la résistance aux étirements.  
Test d'usage réalisé sous contrôle  
gynécologique auprès de 42 femmes  
pendant 4 semaines.

Laboratoires Expanscience SA - RCS Nanterre 331 930 081 - Capital 3 081 420 euros - Crédit typo: Vanessa Bays



**EXPANSCIENCE**  
LABORATOIRES

Mustela®, l'expert de la peau des bébés et des futures mamans depuis plus de 60 ans. **Mustela®**

# Tout savoir sur le nouveau-né

Quelles sont ses caractéristiques physiques et les capacités sensorielles du bébé les premières semaines ? Nous vous expliquons tout !

## LE VISAGE : UNE PALETTE DE COULEURS

La peau du visage du nouveau-né est très délicate et souvent rougeâtre. Elle présente parfois des petits boutons blancs, résultats de l'accumulation de cellules épidermiques stagnantes à l'entrée d'un follicule, ou encore des croûtes de lait, minuscules morceaux de peau jaunâtres ressemblant à des pellicules et dus à une prédisposition génétique et à la difficulté à métaboliser un certain nombre d'hormones provenant de la mère.



## LES OREILLES : DÉJÀ EN ALERTE !

Il arrive que certains bébés naissent avec une oreille pliée, conséquence du passage par la voie vaginale. Ne vous affolez pas, très vite, l'oreille reprendra sa forme normale. Quoi qu'il en soit, votre bébé entend bien, il reconnaît clairement les sons et les bruits qui lui arrivent depuis le dernier trimestre de grossesse. Il s'est habitué au son de la voix de sa maman, et la reconnaît sans difficulté.

## LES YEUX : BÉBÉ VOIT CE QU'IL A BESOIN DE VOIR

Le nouveau-né a une capacité visuelle en accord avec ses besoins du moment. Il arrive à faire le point sur des objets qui se trouvent à environ 30 cm de lui, comme le visage de sa maman pendant l'allaitement. Les nouveau-nés ont souvent les yeux bleus ou gris-bleu, mais la couleur des yeux des petits bébés n'est pas encore la couleur définitive. En règle générale, l'iris aura tendance à se pigmenter et à s'obscurcir sur une période de 6 à 8 mois.

## LES PLEURS : UNE FAÇON DE COMMUNIQUER

En général, le bébé pleure de quatre façons différentes, suivant ce qu'il souhaite exprimer : la faim avec des pleurs forts et intenses ; le besoin de dormir, par une sorte de lamentation ; la nervosité, avec des pleurs par intermittence ; et enfin la douleur, qui commence par un cri puissant et soudain. Concernant ce dernier point, au cours des premiers mois, la douleur est souvent due à des coliques et les pleurs s'accompagnent d'une flexion des jambes sur le ventre.



### **LES FONTANELLES : FONDAMENTALES POUR L'ACCOUCHEMENT !**

Elles sont constituées de six petites zones molles présentes sur la tête du nouveau-né, situées à des points au niveau desquels les os du crâne ne sont pas encore soudés. Grâce à leur élasticité, la tête de votre bébé a pu légèrement se déformer et passer le long de la voie vaginale. La fontanelle principale est située sur la partie supérieure avant du crâne et mesure environ 2 cm. Bien qu'il faille traiter les fontanelles avec délicatesse, elles ne sont pas aussi fragiles qu'on le pense. La manipulation de votre bébé durant le bain ne comporte aucun risque.

### **LES MAINS : PRÊTES POUR TOUCHER À TOUT**

Parmi les cinq sens que possède chaque être humain, celui du toucher est le plus développé chez un nouveau-né, car bébé a pu s'entraîner dans le ventre de sa maman, en jouant avec le cordon ombilical ou en suçant son pouce pour certains ! Si vous touchez avec le doigt le centre de la paume de la main de bébé, celui-ci s'y accrochera dans un mouvement réflexe. Ses ongles, bien qu'ils soient très fins, peuvent être très long et poussent très vite.

## LE MOIGNON DU CORDON OMBILICAL : À GARDER BIEN SEC

Le ventre d'un nouveau-né est très arrondi. Au centre du ventre se situe le reste du cordon ombilical, qui doit rester au sec afin de guérir et de sécher le plus rapidement possible. C'est pour cela qu'il est important, si le temps le permet bien entendu, de laisser le ventre de bébé à l'air de temps en temps. En général, le reste de cordon ombilical (aussi appelé moignon) tombe tout seul entre 3 et 7 jours après la naissance et laisse une petite croûte qui, à son tour, tombera quelques jours plus tard. La cicatrice qui sera ainsi laissée s'appelle le nombril !

## LES PIEDS : IL EST NORMAL QU'ILS SOIENT FROIDS

Bien souvent, les pieds de bébé (voire aussi ses mains) sont froids, mais cela ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Cela est dû au fait que l'appareil circulatoire n'est pas encore bien « rodé » et que la circulation sanguine dans les extrémités du corps est un peu ralentie. Si vous mettez votre bébé en position droite avec les pieds appuyés au sol, il donnera l'impression d'essayer de marcher : c'est ce qu'on appelle le réflexe de marche.

## LES ORGANES GÉNITAUX : DE GRANDE TAILLE ET UN PEU ROUGES

À cause des hormones que la maman transmet à son bébé durant la grossesse et pendant la naissance, la vulve pour les petites filles et les testicules pour les petits garçons, sont un peu plus grands, en proportion, que le reste du corps. De plus, les parties génitales du bébé peuvent être rouges, ceci étant dû à l'affluence de sang dans cette zone. Il s'agit de phénomènes complètement normaux qui ne doivent pas vous inquiéter et qui disparaîtront au fur et à mesure que le corps de bébé se développera.



# Il perd du poids : parfois, c'est normal

La perte de poids physiologique est un phénomène commun à tous les nouveau-nés. Il n'y a pas à s'inquiéter : la récupération se fait généralement dans les dix jours qui suivent.

**V**otre bébé a perdu du poids au cours des 3 ou 4 jours suivants sa naissance ? Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Cela arrive à tous les nouveau-nés et correspond au processus d'adaptation de l'organisme à la vie hors de l'utérus maternel.





## CARACTÉRISTIQUES DE LA PERTE DE POIDS PHYSIOLOGIQUE

- Ce phénomène, défini comme « physiologique », correspond à une perte de poids de 5 à 8% par rapport au poids de naissance. Un nouveau-né pesant en moyenne 3-3,5 kg, la perte de poids s'élève à 150-200 gr et le bébé les récupère dans les 10 jours qui suivent.
- Cette perte physiologique est la conséquence d'une série de phénomènes se produisant juste après la naissance, comme l'élimination de la première urine et du méconium (les premières selles, de couleur noir-verdâtre et qui se trouvent dans la dernière partie de l'intestin).
- Au début très fluide, le lait devient plus riche par la suite, lors de la montée de lait qui a lieu dans les trois à cinq jours suivant la naissance.



## OUI AUX TÉTÉES FRÉQUENTES

La perte physiologique étant un phénomène tout à fait naturel, preuve que les reins et l'intestin du bébé fonctionnent parfaitement, il est important de vivre cette étape en toute sérénité. Voici donc comment agir au cours des premiers jours :

- **Mettez bébé au sein dès que possible.** Le mécanisme naturel de succion permet de déclencher la lactation et d'accélérer la montée de lait, assurant ainsi l'apport nutritionnel dont bébé a besoin pour récupérer son poids.
- **Réalisez des tétées fréquentes :** plus bébé tète, plus le sein travaille et plus la production de lait augmente.
- **Si nécessaire, réveillez bébé pour le mettre au sein,** afin de maintenir un intervalle régulier entre les tétées.



## NON À LA DOUBLE PESÉE

- **Ne sous évaluez pas les propriétés nutritives du colostrum** (premier lait à sortir et précieux concentré de protéines) et mettez bébé au sein immédiatement.
- **Une fois la maison, ne tombez pas dans la tentation de peser votre bébé avant et après la tétée :** la double pesée ne fait que générer une angoisse inutile. La croissance du bébé doit être évaluée selon d'autres signaux : la production d'au-moins cinq urines par jour et le fait que bébé s'endorme satisfait après la tétée.
- **Si votre bébé produit moins de 5 urines par jour ou qu'il pleure de façon très insistante et sans larme, consultez le pédiatre :** ces signes pourraient indiquer une déshydratation et le fait que le bébé continue à perdre du poids.

# Les questions des mamans

Après l'accouchement vient la phase de récupération. Voyons en quoi elle consiste exactement.

**A**près l'accouchement, le corps de la jeune maman revient peu à peu à ses proportions habituelles et les organes reprennent leur fonctionnement normal. Seule la poitrine suit un autre processus puisqu'elle augmente de volume, se préparant ainsi à nourrir l'enfant. C'est ce qu'on appelle la période post-partum, une phase délicate et un peu mystérieuse où le corps vit des changements importants afin de retrouver son équilibre naturel.



## QUE SONT LES LOCHIES ?

- Ce sont les pertes de sang qui se produisent immédiatement après l'accouchement, faisant suite à l'évacuation du placenta. Avec les contractions, ils permettent au corps de se débarrasser des caillots de sang et des résidus de la membrane placentaire, contribuant ainsi à la reconstitution de l'endomètre.
- La période des lochies dure en moyenne une quarantaine de jours (voire, dans certains cas, 70 à 80 jours) sachant qu'au fil du temps les pertes varient en consistance, en composition et en quantité.

## Quand faut-il consulter le médecin

Il faut consulter rapidement votre médecin en cas d'inflammation et de douleur au niveau du bassin ; d'apparition de boules ou de lésions sur la poitrine ; si vous avez de la fièvre (plus de 38°C pendant 24 heures) ; si la quantité des lochies augmente ; s'il y a présence de gros caillots ; si l'odeur est désagréable ; si vous ressentez de vives douleurs dans le dos ; ou si vous avez mal en urinant.

## QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ?

- Le post-partum commence immédiatement après la naissance, avec l'expulsion du placenta (qui peut durer entre 10 min et 1 h) et se termine au bout de 40 jours en moyenne, avec le retour des règles (appelé retour de couches).
- Si la maman n'allait pas, les ovaires reprennent leur activité normale au bout de 40 à 50 jours, rendant possible une autre grossesse. Si elle allaite, l'activité ovarienne est bloquée, offrant ainsi une couverture contraceptive naturelle, mais qui n'est pas garantie à 100%.

## QUELS SONT LES CHANGEMENTS AU NIVEAU DE L'UTÉRUS ?

- Le jour suivant la naissance, l'utérus s'est déjà bien réduit : il mesure 18 à 20 cm de long et pèse environ 1 kilo.
- Une fois l'enfant né, la jeune maman va ressentir des sortes de spasmes abdominaux (appelés tranchées) assez violents les 3 ou 4 premiers jours. Ces contractions permettent à l'utérus de revenir à ses dimensions d'origine (7-8 cm).
- À partir du 5<sup>ème</sup> jour, l'utérus diminue quotidiennement de 1 à 2 cm, jusqu'à ne plus peser que 60 à 90 gr.
- Le col de l'utérus récupère également, passant de 10-12 cm (pour permettre le passage de l'enfant) à 3-4 mm (sa dimension normale).



## EST-IL POSSIBLE DE FAIRE L'AMOUR ?

- En raison des lochies, on déconseille les relations sexuelles pendant les 15 à 20 jours suivant l'accouchement. En outre, les ovaires n'ayant pas encore repris leur fonctionnement normal, la voie vaginale peut être plus sèche et étroite (et les rapports douloureux) et donc sujette aux infections.
- En cas d'épisiotomie, la douleur ressentie peut également constituer un frein à l'envie de faire l'amour.
- Concernant l'hygiène personnelle, vous pouvez vous doucher à l'eau chaude dès le 2<sup>ème</sup> jour. Pour permettre la cicatrisation des tissus internes du vagin, il suffit de nettoyer les parties externes avec des produits neutres ou naturels.

## QUAND TOUT REVIENT-IL À LA NORMALE ?

Trois mois avant l'accouchement, sous l'action des hormones, l'appareil génital se prépare à l'accouchement : la vulve gonfle et le vagin commence à se dilater.

- Cela provoque une sensation de lourdeur et « d'ouverture », qui se prolonge encore deux semaines après la naissance. Puis vient une sensation de « vide » due à l'arrêt brusque de la production d'hormones liée à l'expulsion du placenta.
- 40 à 50 jours après l'accouchement, le vagin retrouve sa tonicité et son élasticité naturelles et la glaire cervicale réapparaît : c'est le signe que l'activité hormonale reprend et que la femme est de nouveau fertile.

## COMBIEN DE TEMPS POUR RETROUVER LA LIGNE ?

- À la naissance, l'expulsion du bébé, du liquide amniotique et du placenta permet de perdre déjà 4 à 5 kilos. Il est possible d'en reprendre 1 ou 2 au cours des premières semaines car, le corps se préparant à la montée de lait, il tend à retenir les liquides. Ces kilos seront facilement perdus car allaiter exige un grand effort physique et favorise la perte de poids.
- Au bout de 8 à 10 semaines, la jeune maman perd encore 4 à 5 kilos et, entre le troisième et le sixième mois, elle peut encore maigrir.
- Et n'oubliez pas ce que disaient les grands-mères : « 9 mois pour faire un bébé, 9 mois pour s'en remettre »...

difrax®  
care since 1967



# Les sucettes évoluent en même temps que bébé!



La partie à sucer est en silicone transparente et douce



Favorise le bon développement de la forme des mâchoires et de la bouche

Comble les besoins de succion de votre bébé

La collerette en forme de papillon libère le nez

La tétine tranquillise, calme et détend l'enfant



Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.



La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais



# Chantez pour votre bébé !

Les berceuses ont une action particulièrement bénéfique car elles aident les bébés, sur le plan physique et émotionnel. Découvrez-en tous les avantages.



**J'**ai toujours senti en moi deux passions : celle pour mon métier de sage-femme et celle pour la musique. Deux arts ancestraux qui, à travers les mains, permettent d'accéder au miracle de la vie et font vibrer les émotions dans une ambiance magique. Pourtant, ce n'est que lorsque j'ai eu mes enfants que j'ai découvert comment la sage-femme et la musicienne pouvaient agir de concert. Lorsque j'ai commencé à chanter des berceuses à mes enfants, je me suis rendu compte que leur visage était plus paisible et qu'une paix intérieure nous envahissait, eux et moi. C'est alors que j'ai réalisé le pouvoir de cette chose si simple, commune à toutes les cultures depuis des temps immémoriaux : le chant !

## AVANTAGES DU CHANT MATERNEL

- Je me suis alors demandé : « Les autres ressentent-ils les mêmes émotions que moi ? Existe-t-il des études sur le sujet ? Y a-t-il des preuves scientifiques ? ». J'ai donc commencé à chercher et j'ai trouvé des études faites à ce sujet, que je vais vous résumer ici, très brièvement. On peut les classer en deux grands groupes :
- Le premier bloc regroupe toutes les études menées par la psychologue canadienne Sandra Trehub qui, depuis les années 70, étudie la relation entre l'être humain et la musique ; un certain nombre de ses recherches concerne l'efficacité thérapeutique des berceuses. Elle y démontre notamment que les enfants en âge pré-linguistique ont une capacité auditive égale ou supérieure à celle des adultes. D'autre part, elle nous explique que les berceuses sont une forme universelle de communication et un moyen d'exprimer ses émotions dont les caractéristiques sont communes à toutes les cultures et qui est plus efficace que la parole et la musique enregistrée. Chanter des berceuses permet de se détendre, de profiter de moments de calme, d'une communion émotionnelle entre la maman et son bébé, de favoriser le développement des connexions neuronales de base pour l'apprentissage du langage, etc.
- L'autre grand groupe est composé des multiples études réalisées dans les services de soins intensifs en néonatalogie où le chant de la ma-



man fait partie des procédés thérapeutiques et qui donne des résultats spectaculaires chez les nouveau-nés. Ces études démontrent qu'à 16 semaines de grossesse, le fœtus est capable d'entendre, qu'à 25 semaines, le son peut produire des effets physiologiques et qu'à 28 semaines, le bébé est en mesure de répondre à une stimulation auditive ; c'est d'ailleurs pourquoi on recommande de chanter aux prématurés. Le chant maternel atténue le stress et améliore les paramètres physiologiques dont la consommation en oxygène et en besoins caloriques, d'où une augmentation du poids du bébé ; il permet, en outre, de stimuler le langage et d'atténuer les pleurs.

• En conclusion, et les résultats le prouvent, le chant maternel est un outil thérapeutique précieux pour la santé et le bien-être du bébé. Réapproprions-nous ce don de la nature et n'hésitons pas à l'utiliser largement dans les soins aux bébés, avant et après la naissance.

## Lettres à la sage-femme

### Quand commencent les visites chez le gynéco et la sage-femme ?

*Je viens de me faire le test de grossesse qui est positif (!!!) et je voulais savoir quand commencent les premières visites chez le gynécologue et si je dois aller voir une sage-femme ? Est-ce que je dois aller chez le médecin de famille pour lui dire que je suis enceinte ?*

Julie

Le suivi de grossesse est composé de 7 consultations chez votre gynécologue ou votre sage-femme. La première consultation doit être faite dès le début de la grossesse pour mettre en place le suivi, le dépistage de sérologie tel que la toxoplasmose ou la rubéole, mais aussi le bilan de début de grossesse. Le premier rendez-vous permettra de dater la grossesse avec la date des dernières règles ou à l'aide d'une échographie de datation. Le praticien vous énoncera les règles du suivi (clinique, biologie et échographie) d'une grossesse normale. Ainsi, la première visite doit être prévue dès le moment où le test des B-HCG est positif.

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

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

**Anthony Weber**

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel





# Voyager *en toute*

Les systèmes de retenue pour enfants (sièges auto) permettent de voyager en voiture en toute sécurité. Leur utilisation est obligatoire jusqu'à ce que l'enfant ait 10 ans.

## COMMENT CHOISIR

Actuellement, la réglementation européenne en vigueur pour régir l'utilisation des systèmes de retenue pour enfants est la R44/04. Elle classe les sièges auto en cinq groupes, en fonction du poids de l'enfant : groupe 0 (coques pour bébés jusqu'à 10 kilos), groupe 0+ (sièges pour bébés jusqu'à 13 kilos), groupe 1 (sièges pour enfants entre 9 et 18 kilos), groupes 2 et 3 (sièges et rehausseurs pour enfants entre 15 et 36 kilos).

## UTILISATION

- Installez le siège dans le véhicule en suivant les instructions du fabricant.
- Placez le siège au milieu de la banquette arrière, afin d'éviter les effets d'un choc latéral.
- Jusqu'à 15 mois, installez l'enfant dos à la route.
- Adaptez le siège à la croissance de l'enfant (ajustez harnais, appui-tête, etc.).
- Ne placez jamais un siège auto devant un airbag frontal, sauf si vous l'avez au préalable désactivé.



Photo: Joie

*Les sièges auto doivent être pourvus d'une étiquette ou de l'information garantissant qu'ils répondent aux normes de sécurité les plus strictes.*

# sécurité

## ISOFIX, QU'ÉSACO ?

La plupart des véhicules sont maintenant équipés du système Isofix, conçu pour l'installation des sièges auto qui en disposent. Ce système comprend deux points de fixation rigides, vissés ou soudés dans la carrosserie et un troisième point d'ancrage constitué d'un dispositif anti-rotation qui réduit le déplacement de la tête lors de l'impact. Le siège auto reste fixé au véhicule, remplaçant ainsi les ceintures de sécurité.

## Ce qu'il faut contrôler

- ① Il est important que la tête de l'enfant ne dépasse pas du dossier et que le siège corresponde parfaitement à sa taille : ni trop étroit, ni trop large, afin que l'enfant ne soit pas ballotté à l'intérieur.
- ② L'appui-tête doit être rembourré et, dans le cas où le siège convienne pour différents groupes, il doit être réglable en hauteur pour suivre la croissance de l'enfant. Certains sièges sont aussi réglables en largeur.
- ③ Certains modèles sont inclinables, offrant ainsi plus de confort à l'enfant.
- ④ Le harnais de retenue doit être facile à régler pour s'ajuster à la morphologie de l'enfant ; il doit aussi être pourvu de rembourrages de protection.
- ⑤ Le siège et le dossier doivent avoir une forme anatomiques et disposer de renforts latéraux pour une meilleure protection en cas de choc.



Photo: Britax Römer



bebesetmamans.com

## POURQUOI NE PAS LE RÉUTILISER

### ✓ LE SIÈGE AUTO N'OFFRE PLUS LA MÊME GARANTIE DE SÉCURITÉ APRÈS UN ACCIDENT

En effet, bien que cela ne soit pas forcément visible à l'œil nu, le siège peut présenter des microfissures provoquées par le choc. Mieux vaut remplacer un siège auto qui a subi un accident à une vitesse supérieure à 15 km/h.

### ✓ LE HARNAIS S'USE

Le harnais retient correctement l'enfant tant qu'il est bien tendu et placé sur l'épaule. Cependant, l'utilisation prolongée, le frottement contre des éléments métalliques et le nettoyage avec des produits abrasifs sont autant d'éléments qui favorisent son usure. Lors d'un accident, les enfants, en raison de leur petite taille, sont plus susceptibles que les adultes d'être projetés vers l'avant. Leur faiblesse musculaire et la délicatesse de leurs organes les exposent à un risque plus élevé de blessures.

### ✓ LE DISPOSITIF PEUT ÊTRE INCOMPLET

Au fil du temps, il peut arriver que l'on perde des pièces du siège auto ; cela signifie que, s'il est donné ou revendu, le produit risque d'être incomplet. En outre, l'absence de manuel peut conduire à installer le siège de façon erronée, ne garantissant plus son efficacité en matière de sécurité.

### ✓ IL NE RESPECTE PLUS LA NORME EN VIGUEUR

Il est très important de voyager avec un système de retenue conforme à la réglementation de sécurité en vigueur. Tous les sièges doivent porter une étiquette ou une infographie (généralement au dos) précisant, entre autres, le numéro d'identification de l'homologation.

### ✓ LES PROGRÈS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Les systèmes de retenue pour enfants évoluent avec le temps, pour assurer une protection maximale. Chaque année, de nouveaux sièges sont commercialisés, répondant aux dernières avancées en matière de sécurité. Utiliser un siège auto de dernière génération est donc un gage de sécurité.



Photo: BeSafe (Mímame)

### ✓ LES MATIÈRES PLASTIQUES SE DÉGRADENT

Les sièges auto sont en plastique, une matière aux propriétés spécifiques qui offre une réponse optimale en matière de sécurité. Mais le plastique est aussi un matériau qui vieillit vite, surtout s'il est exposé au soleil ou à des amplitudes de température et d'humidité. À l'usage, les sièges auto peuvent donc, peu à peu, devenir moins sûrs qu'à l'achat.

## Le système d'assise tout-en-un dès la naissance.

Stokke® dévoile sa nouveauté: la Stokke® Steps™. À l'image de la relation du parent avec son enfant, chaque élément du siège Stokke® Steps™ a été conçu l'un pour l'autre. Ingénieux, Stokke® Steps™ allie avec succès confort, sécurité et liberté de mouvement dès la naissance du bébé. À la fois design et pratique, elle séduit les petits et les grands!



### Transat Stokke® Steps™

Le transat équipé d'un mouvement de berceement intégré.

- S'intègre parfaitement à la chaise Stokke® Steps™.
- Différentes positions possibles.
- Soutien ergonomique confortable pour nouveau-né.



### Chaise Stokke® Steps™

La chaise d'enfants transformable.

- S'intègre parfaitement au transat Stokke® Steps™.
- Baby Set réglable et plateau facultatif.

La combinaison transat et chaise haute – faits l'un pour l'autre.



Dès la naissance

Dès 6 mois

Dès 3 ans

# La stérilité

On estime qu'un couple sur quatre a des difficultés à procréer. Quelles sont les causes les plus fréquentes et comment s'établit le diagnostic ?



**O**n parle de stérilité lorsqu'un couple ne parvient pas à procréer au bout d'un ou deux ans de rapports sexuels, réguliers, non protégés et infructueux. Dans 50% des cas, cette stérilité est due à la femme et dans 35% à l'homme ; dans les 15% restants, elle relève des deux partenaires ou de causes inconnues. On distingue la stérilité primaire, lorsque la femme n'a jamais été enceinte et la stérilité secondaire quand il y a déjà eu une grossesse auparavant.

## LE DIAGNOSTIC

La recherche des causes de stérilité concerne le couple dans son unité. Il faut toujours commencer les investigations par l'homme.

- Pour l'homme, le diagnostic comprend une exploration des testicules, une étude des hormones (FSH, LH, testostérone) et un spermogramme qui doit être réalisé avec le plus grand soin car les caractéristiques du sperme changent d'heure en heure à partir du moment où on l'a collecté.

- Pour la femme, le diagnostic doit tenir compte de la relation du couple et notamment des éventuels problèmes de coït. Il comprend également un frottis cytologique et bactériologique, une colposcopie (pour évaluer l'état du col de l'utérus), une vérification de la fonction ovarienne, une mesure de la température basale, un contrôle de l'ovulation, des tests hormonaux (œstrogène et progestérone), une biopsie de l'endomètre et éventuellement une hystérogographie afin de connaître l'état des trompes de Fallope.

- Ce diagnostic permettra de conseiller le couple sur l'opportunité de continuer à essayer de procréer de façon naturelle en maintenant des relations sexuelles régulières ou de recourir à l'insémination artificielle ou encore à la fécondation in vitro.

## Facteurs affectant la fertilité féminine

Chez la femme, les causes de stérilité peuvent être multiples : des troubles au niveau de l'ovaire qui empêchent l'ovulation, l'occlusion des trompes de Fallope, la présence d'une infection entraînant des cicatrices et une diminution de la mobilité. La stérilité peut aussi être due à une malformation de l'utérus (présence de fibromes ou endométriose), du col de l'utérus (cervicite), ou à des causes immunologiques (par exemple la présence d'anticorps au sperme). Certains troubles psychogènes tels que la névrose ou la dyspareunie (rapports sexuels douloureux) peuvent également empêcher la conception.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il s'intéresse aux autres enfants : il a envie de jouer avec ses frères et sœurs, avec ses petits camarades. À partir du 7, il est plus affectueux et obéissant.

Sous l'influence de Mars, il se sent plein de vie et heureux. Il se plie aux horaires des repas et mange les quantités qu'on lui propose sans rechigner. La nouvelle Lune et Vénus lui procurent un sommeil paisible.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Sous l'influence conjuguée de diverses planètes, il se sent libéré, se montre énergique et ne cesse de parler. À partir du 19, la tendance est inversée : il est plus réfléchi et approfondit les relations.

À partir du 7, Vénus le rend de bonne humeur et affectueux ; son visage respire la joie et la sérénité. Il exprime cependant sa contrariété si le menu ne lui plaît pas.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Un climat de tension et des hauts et des bas en ce début de mois : il se montre jaloux et envieux. À partir du 12, il recharge les batteries, respecte l'espace de chacun et sait éviter les situations dangereuses.

Attention à son alimentation et à la façon de le couvrir. Ne le forcez pas, vous risqueriez de perturber son transit intestinal. La pilule magique : beaucoup d'amour ! À partir du 7, il déborde de vitalité.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Faisant preuve d'intelligence et de beaucoup d'énergie, il entreprend tout avec enthousiasme. Il se montre gentil, mais avec Vénus en opposition, il aura aussi besoin de beaucoup d'affection.

Il est impressionné et attiré par certains objets aux couleurs vives et aux matériaux inhabituels. Vénus et Neptune stimulent sa créativité manuelle. Il a besoin de câlins.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Les planètes en opposition invitent à des jeux calmes, sans confrontation ni défi. À partir du 12, il préfère la contemplation à l'activité physique. Protégez-le du soleil et du bruit.

Il se montre constant, tenace et cherche à tenir ses promesses. Dans la seconde moitié du mois, il est plus sociable : il cherche la compagnie des autres enfants et préfère les jeux qui nécessitent un effort.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Avide d'émotions et de fantaisie, il fait de grands efforts pour parler et vous raconte de drôles d'histoires. Il est en forme : il fait des progrès et grandit.

C'est un spectateur attentif et intéressé de tout ce qui l'entoure ; il apprend différentes manières de se comporter. Venus renforce son sens de l'esthétique : il se regarde dans le miroir et choisit ses vêtements.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

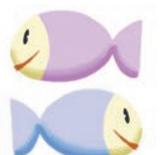
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

