

Bébé Mamans

Année 6 - n° 56 - Mai 2018

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

INSOLITES...

CES LIEUX POUR
ACCOUCHER !

GROSSESSE

10 QUESTIONS SUR
LA POITRINE

ALLAITEMENT

DONNER LE SEIN
APRÈS UNE CÉSARIENNE

Changez de rythme

ET VIVEZ SEREINEMENT VOTRE GROSSESSE

Sommaire

Mai 2018



GROSSESSE

GYNÉCO

Est-ce que tout va bien ?

DU SEIN AU BIBERON

Tout savoir sur le lait en poudre.

10 QUESTIONS SUR LA POITRINE

Découvrez les changements qui s'opèrent pendant la grossesse.

CHANGEZ DE RYTHME !

Des conseils pour vivre la grossesse plus calmement et sereinement.

ALLAITEMENT

Donner le sein après une césarienne.

SAGE-FEMME

Embrasser la maternité.

INSOLITE

Découvrez où elles ont accouché !

ACCOUCHEMENT

Peut-on manger pendant la dilatation ?

TEST

Ce que vos gestes disent de vous.

POUR OU CONTRE

Avoir une famille nombreuse.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mai.



Moi



Découvrez ce mois-ci comment change votre poitrine pendant la grossesse, mais aussi les techniques de diagnostic prénatal qui existent pour savoir si bébé va bien et l'importance de changer de rythme pour vivre une grossesse sereine.



Est-ce que tout va bien ?

C'est l'une des plus grandes inquiétudes des parents quand ils apprennent que la femme est enceinte. Il existe différentes techniques de diagnostic prénatal qui permettent de répondre rapidement à cette question.



Les premiers liens des futurs parents avec leur bébé se créent lors de la première échographie. Ce test les rassure, puisqu'il leur permet d'entendre battre le cœur du fœtus et de voir ses premiers mouvements. Mais des craintes sur la santé du bébé s'installent inévitablement et l'une des plus grandes peurs des parents est que bébé n'arrive pas à terme.

• **Des unités de diagnostic prénatal ont été créées pour répondre à cette question**, unités destinées à diagnostiquer de manière la plus précoce possible les malformations congénitales chez le bébé, ou de confirmer l'absence de celles-ci.

LE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

• **Lors de la première consultation, le gynécologue peut proposer aux parents plusieurs tests pour dépister les anomalies chromosomiques.**

Ces anomalies peuvent être numériques, c'est ce qui se produit quand un être humain a un chromosome supplémentaire au lieu d'une paire ou que le chromosome d'une paire manque (monosomie). Elles peuvent aussi être structurales, dans le cas d'une absence ou d'une suppression d'une partie du chromosome.

• **En France, on pratique un dépistage universel, connu sous le nom de triple test.** Ce test est la

combinaison d'une étude analytique sur deux hormones, la PAPP-A et le B-hCG, et d'une prise de mesures lors de l'échographie de la semaine 12, ainsi que l'âge de la mère et le stade de la grossesse. Tout ceci donne un paramètre statistique du risque existant que le bébé présente une anomalie chromosomique.

• **À partir de la 14ème semaine de grossesse et jusqu'à la semaine 17, on peut éventuellement réaliser un dépistage biochimique** qui inclut la détermination de plusieurs paramètres.

• **On réévalue ensuite le risque d'anomalie chromosomique au deuxième trimestre**, lors de l'échographie morphologique de la semaine 20. La découverte d'une malformation structurale ou organique lors de cette échographie morphologique peut aboutir à la recommandation d'une autre technique davantage basée sur l'étude des chromosomes du fœtus.

• **Enfin, il y a les techniques d'études de l'ADN du fœtus** par le prélèvement de villosités chorionales, l'amniocentèse ou un test non invasif prénatal. Ce dernier consiste en une simple analyse de sang qui, selon de nombreux experts et dans un futur proche, deviendrait la principale méthode de détection d'anomalies chromosomiques pendant la grossesse.

Par conséquent, il existe aujourd'hui des technologies et des équipes médicales qui peuvent vous aider à trouver une tranquillité d'esprit et à vivre pleinement votre grossesse, en gardant toujours en tête que la priorité est le bien-être de l'enfant à naître et celui la mère.

mustela®

Je veux
du naturel

MUSTELA S'ENGAGE

95 % d'ingrédients d'origine naturelle¹

100 % de nos formules lavantes biodégradables²

100 % de nos filières végétales responsables³

Nouvelle génération
de formules



Plus d'infos sur mustela.fr/nos-engagements

1. En moyenne 2. Selon méthodes OCDE 302B et 301F 3. Politique RSE Expanscience liée à ses actifs cosmétiques



0% PARABEN, PHTALATES,
PHÉNOXYÉTHANOL

FABRIQUÉ
EN FRANCE

60 ANS DE RECHERCHE
EN DERMATOLOGIE

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Du sein au biberon...

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour bébé. Cependant, si la maman n'est plus en mesure d'allaiter, ou si elle ne veut pas, le lait en poudre peut alors le substituer, dans la mesure du possible après l'âge de six mois.



Le lait maternel est un aliment unique car, en plus de fournir à bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin, bébé peut en disposer à tout moment. Cependant, dans certains cas, la maman n'allait pas. Il faut alors recourir au lait en poudre.

LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS

- Presque tous les laits en poudre sont élaborés à partir de lait de vache modifié et adapté, afin de s'approcher le plus possible du lait maternel.
- Pratiquement toutes les préparations pour nourrissons sont présentées sous forme de poudre. Le lait est conservé dans une boîte contenant une cuillère en plastique qui permet d'en doser très précisément la quantité. Attention, il faut respecter scrupuleusement les proportions d'eau et de lait indiquées

par le fabricant ! Un lait trop concentré (cuillère-dose trop remplie) peut entraîner une hypernatrémie, c'est-à-dire un excès de sodium dans le sang, ce qui peut conduire à une déshydratation de l'organisme.

LAIT 2^{ÈME} ÂGE & LAIT DE CROISSANCE

- Les laits de suite (ou laits 2ème âge) sont destinés aux bébés entre six mois et un an. Facilement assimilables, ils ont été spécialement conçus pour couvrir les besoins nutritionnels des enfants de cet âge.
- Les laits de croissance contiennent une bonne quantité de protéines et sont riches en minéraux (notamment fer et calcium), vitamines et acides gras essentiels, autant d'éléments qui sont présents en petites quantités dans le lait de vache et qui sont essentiels à ce stade de forte croissance.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



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

10 questions sur la POITRINE

C'est la première partie du corps qui change, dès le début de la grossesse, afin de se préparer pour l'alimentation du bébé à naître. Une évolution qui se poursuit pendant neuf mois.

La poitrine change très rapidement, avant même que le ventre ne commence à se développer : le test de grossesse est positif et, quelques jours plus tard, la poitrine commence à gonfler, comme si elle se préparait déjà pour l'allaitement. Au cours des premières semaines, ce changement est dû à la tempête

hormonale qui se produit. C'est comme si la poitrine rajeunissait, elle devient plus ferme et plus tonique. Les œstrogènes (hormones de la grossesse) provoquent le gonflement des glandes, en même temps qu'augmentent la circulation sanguine dans les vaisseaux sanguins et la teneur en eau dans les interstices des seins.

1 Est-il normal d'avoir mal à la poitrine pendant la grossesse ?

Il est normal que vous notiez une gêne assez intense. La « mastodynies », cette sensation douloureuse qui se produit le plus souvent dans la partie supérieure et externe du sein, et qui tend à se répandre sur les zones adjacentes, est due aux hormones. La douleur est liée à l'augmentation de la circulation sanguine et des liquides dans les tissus.

2 Peut-on faire quelque chose pour soulager la douleur et la tension ?

Il n'existe pas de médicaments qui soulagent la douleur. N'oubliez pas que, pendant la grossesse, les médicaments doivent être utilisés avec une extrême prudence. Mettez un soutien-gorge de grossesse, fabriqué avec des tissus confortables, élastiques et naturels. Les crèmes, quant à elles, ne combattent pas la tension, mais elles peuvent être utiles car elles hydratent la peau.



3 Les hormones peuvent-elles favoriser augmentation et apparition de kystes ?

Non, les hormones de la grossesse ne favorisent pas l'apparition de kystes. Pendant la grossesse, des zones de tension accrue, provoquées par la dilatation et la congestion des canaux des glandes mammaires ou par des altérations dans la graisse, peuvent se former transitoirement, en raison du stimulus hormonal important et de l'augmentation de la circulation. Ces altérations peuvent ressembler à un nodule ou un gonflement pathologique. C'est pourquoi, si vous le pouvez, effectuez un examen de la poitrine avant la grossesse parce que, pendant celle-ci, il est plus difficile de formuler un diagnostic des nodules mammaires.

4 Si on a un doute, faut-il mieux le contrôler avant ou après l'accouchement ?

Il est préférable de le contrôler avant. Si, pendant la grossesse, vous remarquez un changement dans la poitrine, comme une tuméfaction, un nodule ou un saignement, vous devez immédiatement en informer votre médecin. Si vous avez des doutes, il est très important de soumettre vos seins à un contrôle strict, précisément parce que l'évolution de la grossesse rend le diagnostic précis beaucoup plus difficile. La palpation et l'examen de la poitrine sont plus difficiles lorsque les seins augmentent de volume.



5 Échographie et mammographie présentent-elles un risque ?

L'échographie peut être faite en toute sécurité car c'est un examen absolument inoffensif qui peut révéler, par exemple, si un nodule est solide ou liquide.

6 Si on découvre un fibroadénome, faut-il le contrôler pendant la grossesse ?

S'il existe déjà un diagnostic, le fibroadénome (une tumeur bénigne très commune) doit être contrôlé pour vérifier qu'il n'évolue pas de manière étrange, comme une augmentation soudaine de son volume. Lorsque, au contraire, le diagnostic est posé pendant la grossesse, il est très important de le

Allaiter est bon pour la santé

Les mères qui allaitent sont moins susceptibles de souffrir d'une tumeur de la poitrine. Des recherches publiées dans le magazine *Lancet* ont éliminé tout doute qui pourrait exister à ce sujet. Selon cette étude, la naissance d'un enfant réduit ce risque de 7%. Chaque année d'allaitement fait baisser ce risque de 4,3%. Cela explique pourquoi, dans les pays industrialisés, l'incidence des tumeurs est de 6,3%, alors que dans les pays en développement, où les mères allaitent leurs enfants pendant 2 ans en moyenne, elle est de 2,7%.

POURQUOI L'ALLAITEMENT A-T-IL CET EFFET SI BÉNÉFIQUE ?

Le facteur protecteur s'étend à la mère mais aussi à la fille allaitée, bien qu'il ne s'agisse que d'évaluations statistiques. Quantifier les effets protecteurs de l'allaitement maternel est très compliqué car les pays industrialisés et non industrialisés ont des habitudes sociales très différentes, ainsi que des facteurs de risque différents. Il est donc difficile d'arriver à une conclusion générale. De nos jours, les personnes qui découvrent qu'elles ont une tumeur ont une espérance de vie plus élevée qu'il y a quelques années. Cela est vrai grâce aux programmes de prévention, tels que le dépistage par la mammographie. La réduction de la mortalité est le résultat de meilleurs traitements, ainsi que des diagnostics plus précoces, liés à une plus grande sensibilisation des femmes.

EST-IL VRAI QUE LE CARCINOME QUI APPARAÎT PENDANT LA GROSSESSE EST PLUS GRAVE ?

Cette possibilité est assez rare (1 à 3 carcinomes sur 10.000). Cependant, ce qui est certain, c'est que les tumeurs diagnostiquées pendant la grossesse se trouvent généralement à un stade assez avancé. Ce retard du diagnostic est dû à divers facteurs, tels que, par exemple, le refus inconscient de souffrir d'une maladie à un moment si spécial de la vie et la plus grande difficulté d'effectuer un examen mammaire, en raison de la congestion des glandes mammaires.

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches Pampers Premium Protection New Baby. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers®
aimer dormir & jouer



surveiller de près, voire de procéder à un examen clinique toutes les deux à quatre semaines. On n'effectue pas ce contrôle parce qu'il existe une possibilité que le fibroadénome augmente plus vite que la normale, mais parce qu'il est difficile pour le médecin de bien l'évaluer. Vues les conditions anatomiques et fonctionnelles de la poitrine au cours de cette période, un diagnostic spécifique est toujours beaucoup plus délicat.

7 Est-il normal que du liquide sorte des mamelons pendant la grossesse ?

Oui, c'est normal, précisément en raison des changements structurels dans la glande mammaire, induits par la stimulation hormonale. Ce sont des sécrétions produites par le développement des structures qui permettent la production de lait, qui est la conséquence des modifications physiologiques qui rendent les seins plus aptes à l'allaitement. Ces pertes ne sont pas du lait, mais une substance composée de liquides, de lipides et de déchets des canaux de la poitrine.

8 Pourquoi, au cours des derniers mois, on a la poitrine qui gratte ?

Parce que la congestion des tissus superficiels peut entraîner des symptômes tels que le prurit. Pour contrer cela, les massages et l'utilisation d'un soutien-gorge approprié pour la grossesse sont suffisants.

9 Pendant la grossesse, un sein peut-il augmenter plus que l'autre ?

Oui, en général, les seins ne sont pas égaux : il y a une asymétrie physiologique. En outre, étant donné qu'ils sont un ensemble de tissus glandulaires, ils peuvent réagir de manières différentes aux stimuli hormonaux. La variation n'est jamais très pertinente et le phénomène ne pose aucun problème pour l'allaitement.

10 Est-il normal de voir des petites veines sous la peau ?

Oui. Elles sont causées, comme le prurit, par la congestion des vaisseaux sous la peau. Ces veines apparaissent à la fois directement, en raison d'une augmentation de l'apport sanguin dans la poitrine, et indirectement, par la présence d'hormones qui provoquent une vasodilatation des tissus mammaires. Ensuite, elles disparaissent habituellement, bien qu'elles puissent rester, tout comme les vergetures qui résultent de la perte d'élasticité de la peau.

La Redoute

Prenez la vie du **beau** côté !

Maternité

Bébé

Puériculture

Chambre



Changez

Toujours en train de courir, de la maison au travail... La grossesse peut être une bonne occasion de changer votre style de vie et de vous accorder des moments exclusifs. Suivez nos conseils !

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

LE DOLCE FAR NIENTE

Avez-vous vraiment tant de choses à faire ? La grossesse est un moment particulier durant lequel vous pouvez expérimenter une dimension vraiment unique, celle de la « fusion ». Pendant neuf mois, vous êtes un « deux en un » et le meilleur moyen de vivre sereinement cet état et de bien le savourer, est de s'octroyer des petits moments à ne rien faire. D'ailleurs, c'est justement en ne faisant rien que vous serez plus à même de reconnaître la valeur profonde de l'expérience que vous êtes en train de vivre.

L'IMPORTANCE DE S'ARRÊTER

Pour vous réapproprier votre grossesse, un peu de bon sens suffit. Il est particulièrement important de vous accorder plus d'attention, pour capturer les signaux qui viennent du plus profond de vous, là où s'étend une nouvelle vie, qui ne peut être ignorée. Le bébé a des besoins liés à sa croissance et à son développement. Il vous envoie des signaux vous « suggérant » certaines choses. La fatigue physique habituellement ressentie pendant la grossesse est un signal qui doit vous faire réfléchir sur la nécessité de ralentir un peu. Pendant la grossesse, votre corps impose des limites qui ne doivent pas être sous-estimées car elles sont étroitement liées à votre bien-être et à celui de l'enfant.

de rythme!





Le mot-clé : modération

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



PENSEZ AU BÉBÉ

La grossesse est une période de préparation. Vous êtes sur le point d'assumer un nouveau rôle et, pour essayer de le jouer de la meilleure façon, vous lisez généralement beaucoup d'informations. Mais le plus important est de penser à l'enfant, de créer un espace (physique et

surtout mental) dans lequel l'accueillir. La grossesse est un moment fondamental pour apprendre à jouer le rôle de mère. Puisque vous ne pouvez pas encore prendre soin du bébé physiquement, vous pouvez toujours prendre le temps nécessaire pour penser à lui calmement.

INTERDIT DE SE SENTIR COUPABLE !

Au lieu d'être emportée par d'inutiles sentiments de culpabilité, pourquoi ne pas essayer de convertir les autres ? Il suffit juste de changer votre façon de voir les choses. Transformez-vous en une sorte de caisse de résonance. Invitez votre partenaire, votre mère ou votre meilleur(e) ami(e) à partager cette dimension. Impliquez-les dans vos nouveaux désirs, dans vos nouveaux besoins, et profitez avec eux des joies de votre nouvelle vie plus calme. Essayez, et vous verrez que cela peut vous réserver de très agréables surprises.

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

Allaitement après une césarienne

Même dans le cas d'un accouchement non vaginal, bébé doit être mis au sein immédiatement.

Il est tout à fait possible d'allaiter juste après une césarienne : il n'y a pas de différence avec un accouchement par voies naturelles. Néanmoins, le succès de l'allaitement dépend dans une large mesure de la qualité des soins offerts à la maternité. Une maman qui a subi une intervention chirurgicale a besoin de plus d'attention, et ne doit pas être séparée de son bébé.





TOUTES LES MAMANS ONT DU LAIT

- Physiologiquement, il n'y a pas de différence entre un accouchement par voie basse et une césarienne, dans la mesure où le processus de montée de lait est identique : après la naissance de l'enfant et l'expulsion du placenta, les hormones de la grossesse diminuent de façon drastique et la prolactine augmente. Dans ce cas, pourquoi beaucoup des mamans qui ont eu une césarienne ont-elles des difficultés pour allaiter ? Simplement parce qu'elles n'ont personne près d'elles pour les conseiller et qu'elles renoncent à réclamer de l'aide.
- Certaines maternités préfèrent aussi garder le nouveau-né en couveuse plutôt que de le laisser dans la chambre avec sa maman. On les prive alors tous les deux du contact peau à peau et de l'allaitement à la demande, très importants dans les premières heures.

CHOISIR LA BONNE MATERNITÉ

- Assurez-vous, quand vous choisissez l'hôpital ou la clinique où vous aller accoucher, que les règles sont les mêmes pour toutes les mamans, notamment la possibilité de garder bébé avec vous 24/24h. Cette pratique est d'autant plus importante dans le cas d'une césarienne, car non seulement elle permet de ne pas sauter de tétées, mais aussi parce qu'elle rétablit le lien brusquement rompu entre la mère et l'enfant.
- Le personnel médical doit soutenir de la même manière toutes les mamans, d'autant plus qu'on réalise aujourd'hui la césarienne avec des techniques qui permettent à la jeune maman d'être sur pied très rapidement. Il s'agit simplement, au moins pendant les 12 premières heures, qu'une personne aide la jeune accouchée à prendre son bébé ou à s'installer confortablement pour allaiter.

UNE BONNE POSITION POUR ALLAITER

- Pendant les 24-48 premières heures, les perfusions d'analgésique pouvant représenter une gêne pour l'allaitement, on les place souvent sur le bras gauche pour faciliter la liberté de mouvements. Donner le sein en étant couchée n'est pas forcément très commode, mais ce n'est pas impossible. On peut placer bébé en travers de la poitrine, de façon à ce que ses pieds ne touchent pas la plaie ; ou le tourner légèrement sur le côté appuyé sur un coussin que la maman retiendra à l'intérieur de son bras sans perfusion.
- Une mauvaise position de bébé pouvant parfois augmenter le risque de crevasses, il est important de toujours s'assurer que bébé prend correctement le mamelon et de corriger immédiatement la position. Et n'oubliez pas : plus on allaite, plus on produit de lait !

Embrasser la maternité

Être mère est un acte d'amour inconditionnel et de connaissance de soi qui permet à la femme de se connecter à son essence féminine la plus pure.



Beaucoup de femmes envisagent la possibilité d'avoir un enfant, voire plusieurs. Peut-être êtes-vous en train de vivre ce moment, créant en vous-mêmes ce merveilleux projet de vie. Aujourd'hui, dans notre pays, les femmes

peuvent planifier cette grande aventure et décider avec qui, quand et où. Mais la maternité est-elle une expérience enrichissante pour toutes les femmes ? Qu'apporte-t-elle vraiment ? La réponse dépendra fondamentalement de la façon dont elle veut être vécue.



QUE SIGNIFIE ÊTRE MÈRE ?

- **La maternité est une invitation à entrer dans un espace de connaissance intérieure**, un espace où la femme trouve ses forces et ses faiblesses, sans jugement et sans étiquettes, en laissant de côté les stéréotypes et les préjugés pour retrouver sa propre identité. Un chemin qui lui permet de chercher, d'essayer et d'écouter ses propres signaux, ceux qui émanent de son corps, de ses émotions et de ses sentiments. Une écoute silencieuse de ses propres besoins et de ceux de ses enfants. La maternité permet de se connecter avec ce côté féminin, où les femmes prennent soin les unes des autres, s'aiment et s'encouragent, en assumant une grossesse avec une confiance totale en leur essence de « co-créatrice ».

- **La maternité représente l'engagement le plus fidèle que la femme peut avoir avec un autre être.** Une relation qui ne comprend pas l'égoïsme ou les intérêts. C'est un acte généreux de responsabilité pour que le nouvel être ait tout ce dont il a besoin pour son développement physique et émotionnel. Une relation puissante, où l'amour inconditionnel se déploie de toutes ses forces. Deux projets

de vie qui se rejoignent et qui se reconnaissent comme deux êtres indépendants, complets, uniques et spéciaux, qui avancent pour leur développement et leur épanouissement.

- **Être mère ne commence ni par la naissance d'un nouvel être humain, ni par la grossesse**, mais bel et bien par le moment où l'on décide librement de sauter le pas pour l'être. Ainsi, libérée des peurs et des attentes, chaque femme a la grande chance d'embrasser consciemment la maternité de manière consciente et connectée à sa propre nature féminine.



J'ai ACCOUCHE

Certains enfants « décident » de naître dans des endroits vraiment inhabituels. Voici un petit digest !

Dans le voyage extraordinaire vers la vie, il se peut que bébé décide de venir au monde dans un endroit inhabituel, bien loin de l'hôpital ou d'une maison. Selon les statistiques, environ 0,5% des naissances ont lieu en dehors des contextes les plus classiques. À un endroit et à un moment précis, le bébé veut naître.

Nous avons compilé une série d'histoires passionnantes de naissances qui se sont produites dans les endroits les plus étranges. Bien entendu, l'objectif n'est pas de vous effrayer avec ces histoires, mais plutôt de vous amener à la réflexion face à la capacité merveilleuse et innée de ces femmes et de leurs enfants.



dans...

Dans un arbre

Une inondation affecte la ville de Chabuti et toute la zone centrale du Mozambique en Afrique. Carolina Chirindza, sur le point d'accoucher, grimpe à un arbre pour échapper aux crocodiles qui infestent les eaux. Elle reste là pendant quatre jours sans manger ni boire puis elle ressent ses premières contractions. Quelques poussées plus tard, la petite Rositha vient au monde. Une heure plus tard, la mère et la fille sont localisées par un hélicoptère qui contrôle la zone. Un médecin descend avec une corde, coupe le cordon ombilical et met en sécurité la petite fille et sa maman.





Dans un parc d'attractions

Taia Mann décide d'aller avec ses deux enfants au parc *Sesame Place* en Pennsylvanie (USA). Soudain, elle sent une crampe dans son ventre et décide d'aller aux toilettes. Quand elle ferme la porte, elle émet des gémissements de douleur. Entendue par une femme, cette dernière lui demande alors si elle va bien. Taia ne parle pas, mais ouvre la porte et lui montre ce qu'elle a dans les bras : un nouveau-né de 2,320 kilos. « Tout a été si rapide que je n'ai pas ressenti de douleur, juste un choc », a-t-elle déclaré. La mère et la petite Jayda ont été emmenées à l'hôpital où, quelques heures plus tard, elles ont reçu la visite des personnages de *Sesame Place* en personne, avec en cadeaux de naissance un abonnement annuel au parc. Jayda est la deuxième petite fille à naître dans ce parc à thème, 10 ans après un autre enfant.



Au supermarché

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

Au Machu Picchu

Assise dans le petit train qui parcourt le trajet historique entre *Machu Picchu* et la ville de *Piscachucho*, près de *Cuzco* au Pérou, Yéssica Huaman Sullo remarque qu'elle est sur le point d'accoucher.

Elle commence à paniquer, car

les chances qu'un médecin soit présent dans le train pour l'aider sont minces. Mais, heureusement, parmi les passagers du train, se trouvent deux médecins étrangers, en vacances, prêts à l'assister pour mettre au monde un enfant qu'elle a nommé *Armando Rail*.



**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**

- 
-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
 -  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
 -  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !



Dans un taxi

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



Dans une bibliothèque

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

Dans un bateau de pêche

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



Dans un avion

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



Dans le TGV

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

Sous un éclairage public

C'est samedi soir et Barbara Moroni, enceinte, séjourne chez ses parents à Cucciago, dans la province de Côme (Italie). Elle sait que l'accouchement est proche. Elle appelle un ami pasteur évangélique et lui demande de l'accompagner à l'hôpital le lendemain. À 1h30, elle perd les eaux et appelle à nouveau son ami, qui vient la chercher en voiture. Mais quelques minutes plus tard, Barbara demande au pasteur de l'aider à régler le siège arrière de la voiture, située sous un lampadaire, car la tête de la petite Veronica était déjà pratiquement



Peut-on MANGER ?

Certaines femmes ne peuvent rien avaler, mais d'autres ont un appétit d'ogre. Voici ce que les dernières études en disent.





CE QUE RÉVÈLENT LES ÉTUDES

Si tout se passe normalement et, surtout, si la femme le souhaite, elle peut manger quelque chose pendant la dilatation. Au cours des dernières années, de nombreuses études ont soutenu qu'il était possible de se nourrir pendant la dilatation. Une étude menée auprès de plus de 2.400 femmes et publiée dans la revue scientifique *British Medical Journal* a conclu que l'ingestion de nourriture pendant la dilatation chez les femmes enceintes à faible risque n'influence en rien, ni négativement ni positivement, le mode d'accouchement, la durée de la dilatation, l'apparition de vomissements ou les résultats du test néonatal.

QUE MANGER, ET QUAND ?

Les études ne concluent pas que manger pendant la dilatation « est bon », c'est-à-dire que cela facilite l'accouchement. Cependant, la pratique clinique suggère qu'il est préférable de ne pas garder l'estomac vide. Il est important d'arriver à l'accouchement bien nourrie et reposée, afin que le corps puisse affronter le grand travail qui attend la femme enceinte, et ce dans les meilleures conditions. Une femme qui a faim ou sommeil ne se trouve pas dans les conditions de bien-être nécessaires pour produire les hormones comme l'ocytocine et les prostaglandines, qui entrent en scène au début du travail et qui assurent le bon déroulement de l'accouchement.

Quand faut-il jeûner ?

Il existe trois cas précis.

La péridurale

Une fois la péridurale administrée, si vous demandez au personnel médical de manger et boire, cela sera impossible. L'équilibre métabolique pourra être maintenu de façon appropriée par voie intraveineuse.

Un accouchement provoqué

Déclencher le travail implique également l'utilisation de divers médicaments, qui peuvent provoquer des contractions soudaines ou plus intenses. Par conséquent, il est conseillé de se reposer, de bien manger la veille et de rester à jeun le jour de l'accouchement.

Une césarienne programmée

Le jeûne doit commencer à minuit le jour précédent. Bien qu'elle soit réalisée sous anesthésie locale, en cas de complications, une anesthésie générale peut être nécessaire.

FAITES VOTRE BOISSON ÉNERGISANTE MAISON

Cette boisson réduit le stress oxydatif, fournit immédiatement de l'énergie, réintègre les sels minéraux et hydrate.

Ingrédients : 1 à 2 citrons, 500 ml d'eau, 2 cuillères à soupe de miel, sel (la pointe d'un couteau).

Préparation : mélanger le miel avec le jus de citron et ajouter le sel et l'eau.



bebesetmamans.com



LES ALIMENTS QUI VOUS AIDENT, ÉTAPE PAR ÉTAPE

PRODROMES

Si vous avez faim pendant la phase initiale de la dilatation, durant laquelle les contractions ne sont pas encore très intenses et restent éloignées, vous pouvez aller jusqu'à vous permettre un repas complet. Le menu idéal avant l'accouchement peut être une assiette de pâtes ou de riz avec une sauce pesto (pignons de pin, basilic, parmesan, huile d'olive, ou encore ajouter des câpres, des amandes ou des noix). Vous pouvez également opter pour un repas composé d'une assiette de légumes en salade, accompagné de pain et de fruits de saison pour le dessert.



DILATATION

Pendant cette phase (qui peut durer plusieurs heures dans le cas d'une première naissance), lorsque les contractions s'intensifient et deviennent plus fréquentes, il est possible de calmer les « crises » de faim pendant les pauses, entre les contractions. En général, la femme rejette habituellement la nourriture, même si elle a besoin de manger. La personne qui vous accompagne peut vous proposer des fruits secs, ou même une simple cuillerée de miel, qui vous aidera à reprendre de l'énergie.



EXPULSION ET POST-PARTUM

Pendant l'expulsion et la délivrance, vous ne pensez pas à vous nourrir. Dans les deux heures qui suivent l'accouchement, on vous maintient en observation, avec le bébé et le papa, avant de vous faire regagner votre chambre. Il est normal que vous ayez faim et soif. Pour ce moment spécial, toujours avec le consentement du personnel médical, une salade de fruits ou une tranche de cake aux fruits sont idéales. Boissons chaudes et infusions, ainsi que des barres énergétiques au miel et céréales, ou même un morceau de chocolat, peuvent également convenir.



LA RÈGLE D'OR : NE JAMAIS RENONCER AUX LIQUIDES !

Pendant le travail, il est important de rester bien hydratée afin que le corps fonctionne de manière optimale. Pendant la dilatation et l'expulsion, vous allez perdre de nombreux fluides à cause de la transpiration.

Les boissons isotoniques sont bien adaptées (celles que consomment les athlètes), car la concentration en sels minéraux est égale à celle présente dans nos fluides corporels et, par conséquent, elle est supérieure à celle de l'eau.

Thé, camomille et autres infusions, ainsi que des jus de fruits, peuvent être une bonne alternative lors de l'accouchement. En revanche, mieux vaut éviter les boissons gazeuses.

Dans les cas où il est déconseillé de boire (péridurale, césarienne programmée ou accouchement provoqué), le personnel médical s'assure que la femme reste bien hydratée pendant l'accouchement, par voie intraveineuse.

BABYBJÖRN®



Libérez-vous et découvrez la nouvelle version du Porte-bébé One

www.babybjorn.fr

Ce que vos gestes disent de vous

Les expressions du visage, le ton de la voix, les gestes... Une forme de langage qui ne ment jamais. Faites ce test pour découvrir qui vous êtes vraiment !

1. Vous rencontrez une personne qui vous est chère et que vous n'aviez pas vue depuis longtemps. Vous...

A > La saluez avec un grand sourire – Q2

B > L'étreignez – Q3

2. Votre mère vous fait une remarque qui ne vous plaît pas. Vous l'écoutez...

A > En croisant les bras – Q5

B > En regardant le plafond – Q4

3. Vous écrivez quelque chose que vous n'arrivez pas à dire à voix haute...

A > Vous vous grattez la tête – Q6

B > Vous mâchouillez votre stylo – Q5

4. Vous expliquez à votre compagnon un sentiment un peu complexe, il vous regarde l'air perplexe...

A > Vous vous arrêtez de parler et froncez les sourcils – Q8

B > Vous continuez à parler en élevant un peu la voix – Q7

5. Vous êtes assise sur le canapé et, brusquement, votre enfant saute sur vous et vous fait mal...

A > Vous criez et le repoussez instinctivement – Q9

B > Vous encaissez le coup puis vous le réprimandez – Q8

6. Qu'est-ce qui vous gêne le plus ?

A > Rougir de honte – Q9

B > Rougir de plaisir – Q7

7. Une amie vous raconte ses « histoires » et cela vous ennueie un peu. Pendant ce temps...

A > Vous vous balancez d'un pied sur l'autre – Q10

B > Vous vous rongez un ongle – Q11

8. Lorsque vous marchez avec un groupe d'amis, vous êtes...

A > À la tête du groupe – Q10

B > Derrière le groupe, avec la dernière personne – Q11

9. Lorsque vous n'avez pas envie de faire quelque chose, mais que vous le faites quand même, généralement, vous avez...

A > Mal à la tête – Q12

B > Mal au ventre – Q11



10. Vous savez que votre réponse ne va pas lui plaire. Où sont vos mains ?

A > L'une est cachée et l'autre appuyée sur votre bouche – **PROFIL B**

B > Entre vos jambes, bien entrelacées – **PROFIL A**

11. Vous êtes à votre bureau et la collègue avec laquelle vous êtes en train de parler appuie ses coudes sur votre bureau...

A > Vous vous appuyez au dossier de votre siège – **PROFIL A**

B > Vous vous installez comme elle – **PROFIL C**

12. Vous avez organisé un dîner, et vous avez envie que tout le monde s'en aille...

A > Vous vous levez et commencez à débarrasser – **PROFIL B**

B > Vous ne cessez de bâiller – **PROFIL C**

A. Ce que vous ne voulez pas montrer

Vous êtes sensible et réservée. Vous cachez souvent votre malaise et taisez ce que vous aimeriez et pourriez dire, mais que vous gardez. Vous ne supportez pas la curiosité des autres, que vous considérez comme une intrusion dans votre espace privé, et évitez soigneusement de vous mêler de leurs affaires. Peut-être ne réalisez-vous pas que si les autres ne savent pas ce que vous ressentez vraiment, ils ne peuvent vous accepter telle que vous êtes...

B. Plus que ce que vous ne voudriez montrer

Vous êtes une personne disponible, généreuse et savez exprimer de façon positive les sentiments, même les plus gênants. Cependant, le jugement des autres vous fait peur, et vous cachez souvent vos émotions les plus intimes et les plus délicates. Si quelqu'un remarque que vous n'êtes pas à l'aise et vous demande pourquoi, vous vous cachez derrière un sourire impénétrable qui n'invite pas à aller plus loin. Ayez plus confiance en vous, ne craignez pas de montrer votre cœur.

C. Moins que ce que vous souhaiteriez montrer

Vous êtes courageuse, ne mâchez pas vos mots et êtes prête à défendre votre point de vue jusqu'au bout. Malgré tous vos efforts pour ne pas cacher vos sentiments, il arrive que les réponses des autres vous laissent perplexe. Peut-être ne réalisez-vous pas que la passion que vous mettez dans ce que vous faites peut être prise comme une attaque personnelle, provoquant des réactions inattendues. Essayez d'être parfois moins explicite et laissez les autres vous découvrir peu à peu.

Famille nombreuse

N'avez-vous toujours voulu qu'un seul enfant ou aimeriez-vous en avoir trois, voire plus ? Nos mamans nous donnent leur point de vue.



Oui car...

... Quand on s'est mariés, notre objectif était d'avoir 2 enfants et maintenant... nous en avons 4 ! Mes deux filles et les jumeaux sont une grande source joie à la maison. Je finis certes la journée fatiguée, mais ça vaut le coup. Avoir plusieurs enfants est fantastique et il faut profiter d'eux à chaque seconde.

Nelly

... Je suis pour la famille nombreuse. J'ai trois belles princesses et un bébé de 10 mois. Ma vie est maintenant remplie de bonheur, de rires et il y a tellement à partager avec eux.

Erika

... Je voulais avoir 2 enfants et quand je suis tombée enceinte de ma troisième, je me suis mise à pleurer. Mais honnêtement, c'est la meilleure chose qui nous soit arrivée !

Rebecca

... J'ai 3 enfants, de 3, 2 et 1 an, et c'est de la folie ! Une folie merveilleuse que je ne changerais pour rien au monde .

Stéphanie

Non car...

... À mon avis, 2 enfants c'est bien, puisque les temps ont changé. Avant, les enfants pouvaient s'amuser sans problème. Maintenant, les maisons sont plus petites, les parents travaillent...

Sandra

... Aujourd'hui, on est conditionnés par beaucoup de choses quand on veut des enfants. Compte tenu de ma situation, je reste avec ma princesse pour pouvoir lui donner tout ce dont elle a besoin.

Jessica

... J'aimerais avoir d'autres enfants, mais dans mon cas, les finances ne me le permettent pas. Je préfère n'en avoir qu'un seul qui ne manquera jamais de rien, que plusieurs avec qui il faudra faire face aux difficultés économiques.

Claudine

... L'équilibre famille/travail n'existe pas. Si c'est pour qu'ils soient toute la journée à la crèche, mieux vaut ne pas en avoir.

Virginie



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

La Nouvelle Lune du 15 mai remplit le petit Bélier d'enthousiasme et encourage sa créativité : il est très actif, et a plein d'idées rigolotes pour jouer avec ses petits camarades.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

En mai, mois de grande abondance florale, la « Lune des fleurs » illumine le petit Taureau de toute sa tendresse et son affection puisque ce signe est lié à la Terre-Mère et aux cycles de la Nature.

Le Soleil entre dans le signe des Gémeaux le 22, accompagné de moments de grand bien-être. Ce mois est très joyeux pour le petit Gémeaux qui s'adapte au maximum à la joie printanière.



LION

(23/07 au 23/08)

Plutôt calme, le petit Cancer se montre très créatif ce mois-ci et veut vous faire participer à ses jeux et dessins. Passez du temps avec lui et profitez de ces moments magiques.

À partir de la mi-mai, le petit Lion est influencé par l'énergie de la planète Mars, qui peut générer des crises de colère ou d'impatience et des difficultés avec ses parents. Ayez beaucoup de patience !

En raison de l'influence combinée de Mars et de Saturne, le petit Vierge peut être un peu maussade. Ne vous inquiétez pas, et quand il aura envie de communiquer, accueillez-le à bras ouverts.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Mai est un mois très heureux pour votre le petit Balance : il profite de moments tendres avec les siens et invente de nouveaux jeux qui ravissent tout le monde. Vénus le rend particulièrement créatif.

Le 1er mai est le festival païen de Walpurgis, ou des sorcières. Comme le Scorpion est l'un des signes les plus ésotériques du zodiaque, l'énergie émise ces jours-ci insufflé à votre enfant intuition et magie.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Ce mois de mai, Jupiter, régent du Sagittaire, est plus brillant qu'à aucun autre moment de l'année, ce qui fait que votre enfant jouit d'un optimisme exubérant et d'un amour pour l'aventure.

La Pleine Lune de mai, symbole de générosité, d'abondance et de fertilité, donne au petit Capricorne une dose supplémentaire d'intuition et d'acuité intellectuelle. Il pose d'innombrables questions !



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

La pluie d'Aquarides, née des particules de poussière de la comète Halley, donne de l'énergie supplémentaire au petit Verseau, qui se montre très affectueux, souriant et joueur.

Le passage de Neptune par le signe des Poissons rend votre enfant encore plus sensible au respect des lois de la correspondance et de la rétribution universelles, qu'il possède déjà par nature.



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 !

