

Bébé et Mamans

Année 7 - n° 67 - Mai 2019

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

L'ACCOUCHEMENT

Que faire si bébé tarde à naître ?

VOTRE ALIMENTATION

Vos menus trimestre par trimestre

LIQUIDE AMNIOTIQUE

On répond à toutes vos questions

INSOMNIE ET GROSSESSE

Comment bien dormir quand on est enceinte ?

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

4 AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?

6 MENUS POUR LES 9 MOIS

12 BÉBÉ TARDE À SORTIR !

16 JE N'ARRIVE PAS À DORMIR !

20 CONTRÔLEZ VOTRE TENSION PENDANT LA GROSSESSE

24 10 QUESTIONS-RÉPONSES SUR LE LIQUIDE AMNIOTIQUE

28 EN PLEINE FORME AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

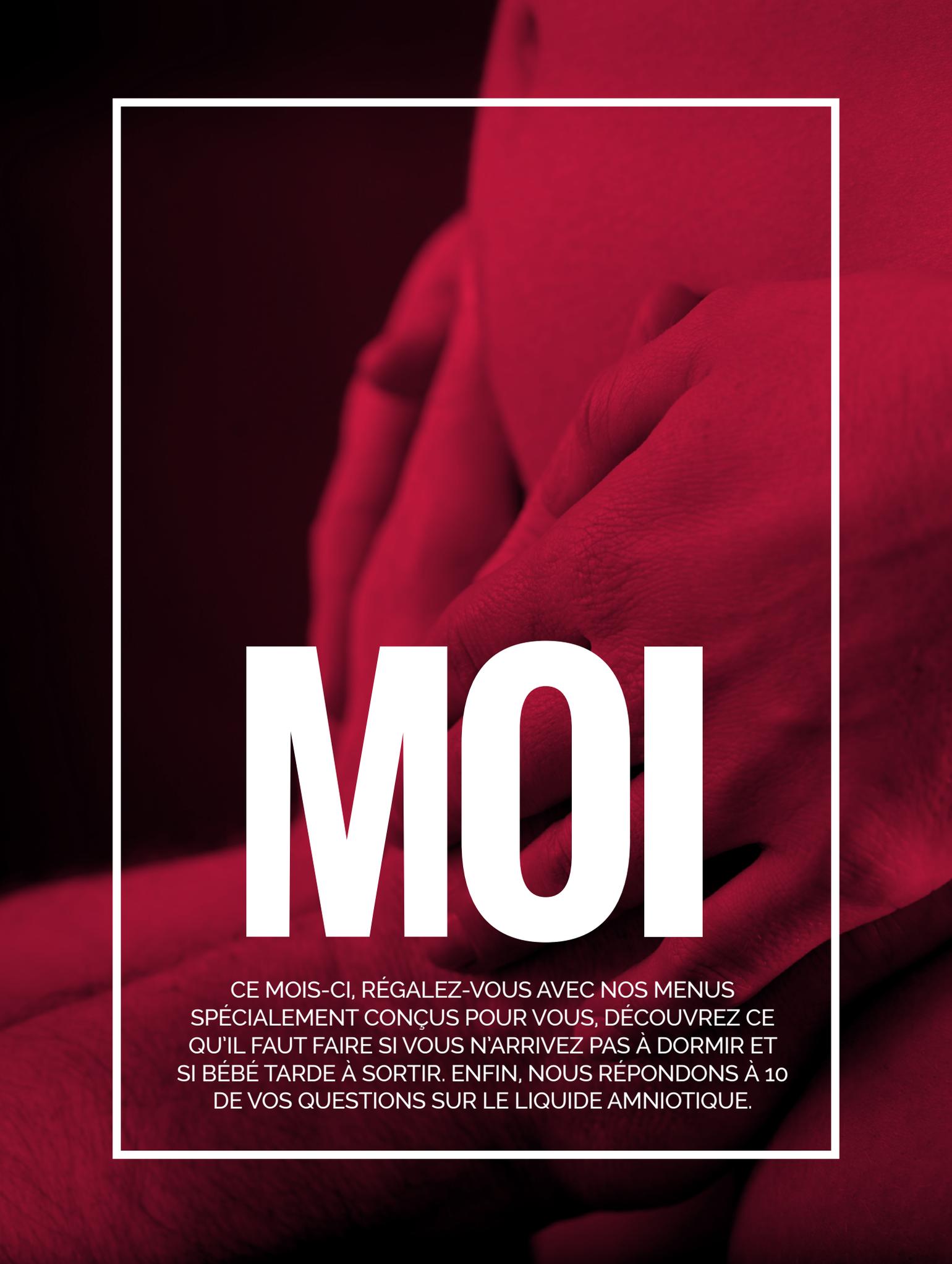
34 LE CHIFFRE : SEXE ET GROSSESSE

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR

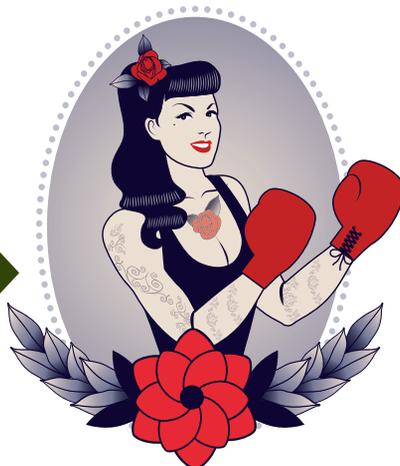


www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

CE MOIS-CI, RÉGALEZ-VOUS AVEC NOS MENUS SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR VOUS, DÉCOUVREZ CE QU'IL FAUT FAIRE SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À DORMIR ET SI BÉBÉ TARDE À SORTIR. ENFIN, NOUS RÉPONDONS À 10 DE VOS QUESTIONS SUR LE LIQUIDE AMNIOTIQUE.



AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?

VOUS PENSEZ QU'UN OU DEUX ENFANTS C'EST SUFFISANT, OU QU'UNE FAMILLE NOMBREUSE C'EST BEAUCOUP MIEUX ? VOYONS CE QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

Oui, parce que...

... J'ai trois filles de sept, quatre et deux ans, et c'est la meilleure chose que j'ai faite. Je suis avec elles à la maison. Cela m'a demandé beaucoup de sacrifices et notamment sur le plan professionnel, mais en s'efforçant, on peut y arriver : avec de l'organisation... et beaucoup d'amour...

Catherine

... J'ai décidé d'avoir quatre enfants : j'en ai déjà trois et je suis enceinte du quatrième. Je pars toujours du principe que si on veut, on peut. Nos parents et grands-parents y arrivaient parfaitement à des époques bien plus difficiles, alors pourquoi pas nous ?

Eva

... J'ai quatre enfants de 19, 16, 11 ans... et 11 mois. Être maman est une chose merveilleuse. Je pense que nous devrions toutes avoir la possibilité de fonder la famille que nous souhaitons avoir et dont nous nous sentons capables de nous occuper.

Amélie

Non parce que...

... Il faut énormément travailler pour avoir les moyens d'élever plusieurs enfants et pour que, finalement, ce soit une nounou qui s'en occupe ! Non pas que je ne veuille pas d'une famille nombreuse, mais je préfère n'avoir que deux enfants et pouvoir en profiter plutôt que de ne pas les voir parce que je dois travailler plus.

Leila

... Avec la vie que nous menons aujourd'hui, nous n'avons pas le temps de nous occuper de plus de deux enfants. Il faudrait arrêter de travailler et s'occuper d'eux à plein temps pour que ce soit bien.

Réjane

... Je pense que deux enfants, c'est suffisant. J'ai un petit garçon de 4 ans et une petite fille de 4 mois à qui je dédie tout mon temps. Je ne sais pas comment je ferais avec un de plus ; les deux m'absorbent déjà complètement.

Dorothée



*Spécialiste de
la lingerie fine
pour femmes
enceintes*

Visitez et laissez-vous tenter !

www.effetsmeres.fr

#bienmangerenceinte



VOTRE MENU POUR 9 MOIS

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE AIDE LA FEMME ENCEINTE À GARDER LA FORME ET APPORTE À SON ORGANISME TOUS LES NUTRIMENTS ESSENTIELS DONT IL A BESOIN PENDANT CETTE PÉRIODE DÉLICATE.

Elle est loin l'époque où l'on disait aux femmes enceintes de manger pour deux. Aujourd'hui, la science de la nutrition a identifié avec précision les besoins de l'organisme dans cette situation particulière qu'est la grossesse.

UN POIDS ADÉQUAT

Contrôler la prise de poids est la première chose sur laquelle se baser pour réguler son alimentation. Une femme enceinte de constitution normale peut prendre entre 9 et 12 kilos pendant sa grossesse. Cependant, ce n'est qu'un ordre de grandeur qui varie d'une femme à l'autre en fonction de la condition physique avant la grossesse.

LES ALIMENTS INDISPENSABLES

Il est important que votre alimentation apporte à votre organisme tous les nutriments dont il a besoin pendant cette période.

LES PROTÉINES : Pendant la grossesse, vous avez besoin de 6g de protéines par jour. Vous trouvez cette quantité en alternant poisson, viande maigre et œufs, et en consommant produits laitiers et féculents.

LE CALCIUM : Les besoins en calcium augmentent considérablement pendant la grossesse. Vous ne devez pas pour autant doubler votre consommation de produits laitiers (source la plus importante de calcium). L'organisme est « intelligent » et, avec l'augmentation des besoins en calcium, il améliore également sa capacité à l'absorber. On trouve du calcium en

#bienmangerenceinte



grandes quantités dans la plupart des légumes (en particulier ceux à feuilles vertes), dans les fruits secs, le poisson et certaines eaux minérales.

LE FER : La quantité nécessaire double presque et on n'arrive pas toujours à l'atteindre par une alimentation spécifique, même si elle comprend des aliments contenant du fer facilement assimilable par l'organisme. Pour cette raison, le gynécologue peut prescrire un supplément, le cas échéant.

L'ACIDE FOLIQUE : C'est une vitamine fondamentale pour le bon développement du cerveau et de la moelle épinière du fœtus ; la quantité nécessaire pendant la grossesse est deux fois celle des besoins normaux. Il est difficile de répondre entièrement à ce besoin. Une alimentation riche en légumes à feuilles vertes aide, mais il est conseillé de prendre un supplément dès le début de la grossesse et, si possible, avant.

L'EAU : À partir du troisième mois, votre organisme doit également « fabriquer » le liquide amniotique, le sang et les tissus du fœtus. Par conséquent, pendant la grossesse, il est important de boire plus (2 à 2,5 litres par jour), et d'augmenter la consommation de légumes et fruits frais.

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS : Ils sont indispensables pour la formation du système nerveux et de nombreuses hormones, en particulier les Omega-3. Pour cette raison, il ne faut pas éliminer complètement les matières grasses de votre alimentation ; par contre, il est important d'en consommer de qualité (huile d'olive vierge, poisson et fruits secs). À l'inverse, les graisses provenant de la charcuterie ou du fromage sont riches en acides gras saturés, à consommer avec modération.



L'ALIMENTATION DU PREMIER TRIMESTRE

VOTRE POIDS

Il est normal que vous ne voyiez pas d'augmentation significative les 1er et 2ème mois. À la fin du 3ème mois, si vous aviez un poids « normal » avant la grossesse, vous devriez avoir pris 1 à 1,5kg.

VOS BESOINS

Vos besoins énergétiques, eux aussi, n'augmentent que légèrement, ce n'est donc pas encore le moment d'augmenter les quantités. Cependant, si besoin, il est important de commencer à modifier la composition de vos menus. Augmentez votre consommation de légumes riches en acide folique. Mangez également de la viande et du poisson, car ce sont des sources précieuses de protéines et de fer.



MENU TYPE

| | QUE MANGER | POURQUOI ? |
|----------------|---|--|
| Petit-déjeuner | Un yaourt, 4 tranches de pain grillé et de la confiture. | Le yaourt se digère mieux que le lait. Le pain grillé fournit la quantité nécessaire d'amidon qui se complète parfaitement avec le sucre de la confiture. |
| Matinée | Deux petits paquets de crackers avec 1 tranche de jambon blanc sans polyphosphate. | Une collation salée lutte contre les nausées et anticipe le contenu nutritionnel du déjeuner, qui pourra être plus léger. |
| Déjeuner | Pâtes et haricots verts avec de l'huile d'olive. Une salade d'épinards frais avec 2 cc d'huile d'olive et des petits cubes d'Emmental. Une tranche de pain complet. Une pomme. | Combiner légumes verts et glucides permet un apport idéal. Les épinards sont riches en acide folique, une substance qui se conserve mieux dans sa version crue que cuite. Elle complète la consommation d'amidon et « assèche » le repas. Elle contient des acides organiques qui aident à lutter contre les nausées. |
| Goûter | Une tranche de quatre-quarts. | Elle fournit de l'énergie facile à digérer. |
| Dîner | Une portion de purée de légumes avec des croûtons. Blanc de poulet au citron. Carottes cuites assaisonnées avec de l'huile d'olive vierge. 2 tranches de pain grillé. Ananas. | Très légère, la purée de légumes garantit un bon apport en sels minéraux. Les croûtons la rendent plus digeste. Le poulet a des fibres très minces qui affectent peu la digestion et contient peu de graisses. Par contre, il offre une excellente teneur en vitamines et une quantité importante de fer. Les carottes sont une excellente source de vitamine A, que l'organisme transforme selon ses besoins. Grillé, le pain se digère mieux. L'ananas frais est très digeste et contient des enzymes qui facilitent la digestion des protéines. |

L'ALIMENTATION DU DEUXIÈME TRIMESTRE



VOTRE POIDS

Votre prise de poids est plus évidente : il est possible de prendre jusqu'à 6 kilos au cours de ces trois mois.

VOS BESOINS

Pour faire face à une telle prise de poids, vous devez augmenter votre apport calorique. En moyenne, vous avez besoin de 350 à 370 calories en plus chaque jour. Par rapport au premier trimestre, vos besoins en protéines, en vitamine C et en Fer augmentent, et votre apport en acide folique doit se maintenir. Finalement, augmentez votre consommation d'eau et de fibres, afin de maintenir l'intestin tonique, si votre gynécologue ne recommande pas le contraire car certaines femmes font de la rétention d'eau.

MENU TYPE

| | QUE MANGER | POURQUOI ? |
|----------------|--|--|
| Petit-déjeuner | 1 tasse de lait entier, des corn flakes, du miel et une poire. | Les céréales fournissent de l'énergie sous forme d'amidon, le miel offre des sucres simples et le fruit fournit des vitamines et hydrate l'organisme. |
| Matinée | Deux kiwis. | Riches en vitamine C, ils favorisent la fonction intestinale. |
| Déjeuner | Des pâtes complètes avec une tomate fraîche, du basilic et de l'huile d'olive. Mozzarella. Carotte, céleri, fenouil avec une sauce au yaourt. Pain sans sel. | Les pâtes complètes assurent une quantité de fibres plus élevée. Les produits laitiers aident à enrichir le repas en calcium et en protéines, mais préférez des fromages frais, avec moins de sel. Vous pouvez manger tous les légumes que vous voulez, au déjeuner et au dîner : ils rassasient, rafraîchissent, hydratent et sont riches en minéraux et en vitamines. Le pain sans sel prévient l'hypertension. |
| Goûter | Pain sans sel avec une tomate et de l'huile d'olive vierge, plus un verre de jus d'orange. | Le pain est parfait pour apporter de l'énergie à l'organisme. Le jus assure un apport adéquat en eau et en vitamine C. |
| Dîner | Soupe d'orge et de légumes secs cuits. Poissons en papillote. Salade de pommes de terre et de haricots verts avec huile d'olive et ciboulette. Pain complet. Salade de fruits. | Une soupe de céréales et de féculents n'est pas lourde et améliore l'apport en eau, en plus de fournir des protéines d'origine végétale. Le poisson est très riche en acides gras Oméga-3, ainsi qu'en protéines nobles et en fer. Les pommes de terre et les haricots verts améliorent la teneur en amidon sans rendre la digestion plus compliquée. Une tranche de pain complet augmente la quantité de fibres. |

L'ALIMENTATION DU TROISIÈME TRIMESTRE

VOTRE POIDS

Les trois derniers mois, vous prenez environ 5 kilos, et pouvez avoir pris 12 kilos à la fin de la grossesse.

VOS BESOINS

Il n'y a pas de changement significatif par rapport au trimestre précédent. En vue de l'accouchement, il est encore plus important de soigner votre apport en fer et de continuer à augmenter les quantités de vitamines et d'antioxydants, qui vous aideront à mieux faire face à la période post-partum. Les brûlures d'estomac et la constipation sont des troubles qui peuvent s'intensifier, en particulier dans les derniers mois. Pour les combattre, buvez beaucoup, mangez des fibres et grignotez une biscotte au réveil.



MENU TYPE

| | QUE MANGER | POURQUOI ? |
|----------------|--|---|
| Petit-déjeuner | 200g de yaourt entier, miel, muesli et un verre de jus d'orange. | Grâce à la présence de graines oléagineuses dans le muesli, vous améliorez votre apport en Oméga-3. |
| Matinée | Une tasse de myrtilles avec un yaourt un peu sucré. | Les myrtilles sont riches en anthocyanes antioxydantes, précieux pour maintenir l'élasticité des capillaires sanguins et améliorer leur résistance. |
| Déjeuner | Des pâtes avec une sauce à la viande et de l'huile d'olive. Une salade avec des noix et deux cuillerées d'huile d'olive. Deux tranches de pain complet. | Les pâtes, qui peuvent être complètes, assaisonnées avec une sauce à la viande, assurent un apport adéquat en fer. Les légumes restent indispensables au troisième trimestre, en tant que source de vitamines, de potassium et de fibres. Les noix augmentent les acides gras polyinsaturés. Elles fournissent des fibres et de l'amidon. |
| Goûter | Une banane en tranches avec du fromage brousse et du miel. | La banane est riche en potassium, et la brousse améliore l'apport en calcium. |
| Dîner | Tomates au four farcies de riz avec de l'huile d'olive. Steak à la plancha et chou-fleur cuit au four avec du fromage râpé. Pain complet. Deux pommes cuites. | Le riz est très digeste et la tomate apporte du lycopène, un antioxydant mieux assimilé après la cuisson. Très bonne source de fer sous une forme très assimilable. Le pain contient de l'amidon et, étant complet, il fournit également des fibres. La cuisson des pommes transforme la pectine, leur donnant un pouvoir laxatif. |

#j'enpeuxplus!



**BÉBÉ TARDE À
SORTIR!**

IL ARRIVE PARFOIS QUE BÉBÉ TARDE À NAÎTRE. INUTILE DE VOUS INQUIÉTER CAR CELA NE COMPORTE GÉNÉRALEMENT AUCUN RISQUE, NI POUR LA MÈRE NI POUR L'ENFANT.

Vous arrivez à terme et ne ressentez aucune contraction. Comment expliquer ce retard ? Un dépassement de terme n'est pas un phénomène exceptionnel : environ 30% des femmes doivent patienter au-delà des 40 semaines avant de pouvoir prendre leur bébé dans leurs bras. Il ne faut pas oublier en effet que ce délai de 40 semaines est calculé sur la base de ce qui se passe « la plupart du temps », il ne s'agit donc, en aucun cas, d'une valeur absolue : ce n'est qu'une valeur indicative. Ainsi, un tiers des femmes donne naissance spontanément entre la fin de la 40ème et le début de la 42ème semaine de grossesse, sans que cela n'implique aucune complication. Il suffit juste de rester calme, d'attendre patiemment et de procéder à quelques examens.

EXPLICATIONS...

Prédisposition génétique : Cela a été démontré, la prédisposition génétique joue un rôle important dans la durée de la grossesse. On peut considérer qu'il s'agit d'une sorte de « destin » biologique qui se transmet de mère en fille comme l'irrégularité ou la ponctualité des règles et la présence ou l'absence de douleur pendant les règles.

CYCLES PLUS LONGS : Les femmes qui ont des cycles menstruels de plus de 28 jours accouchent généralement plus tard que celles qui ont des cycles plus courts. C'est également le cas des femmes ayant des cycles irréguliers.

LES ERREURS DE CALCUL : On calcule la date de l'accouchement en partant du principe que la conception a eu lieu 14 jours après le début des dernières règles. Un calcul pour le moins théorique, car même chez les femmes qui ont des cycles très réguliers l'ovulation peut être retardée et avoir lieu au cours de la seconde moitié du cycle.

LA PILULE : On a observé que les femmes qui tombent enceintes au cours des trois premiers mois suivant l'arrêt de la pilule ont tendance à accoucher après

terme. Il en va de même lorsque la conception a lieu pendant l'allaitement. Dans les deux cas, les variations hormonales sont susceptibles de retarder l'ovulation.

CERTAINS MÉDICAMENTS : Les AINS (médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens) peuvent retarder la date de l'accouchement. Leur action, qui consiste à diminuer la douleur et l'inflammation, entraîne également un blocage de la production des prostaglandines, les substances que le corps libère pour permettre les contractions utérines et démarrer la dilatation. L'administration occasionnelle d'AINS au cours des dernières semaines de grossesse peut donc retarder l'accouchement.

QUAND FAUT-IL DÉCLENCHER LE TRAVAIL ?

- **Si, 3 jours après la fin de la 41ème semaine, il ne se passe toujours rien, dans la plupart des maternités on déclenche le travail,** même si tout va bien et que les examens n'ont révélé aucun problème au niveau du fœtus.
- **On introduit d'abord dans le vagin un gel à base de prostaglandines.** Si la dilatation ne se produit toujours pas, on procède à la rupture du sac amniotique (rupture de la poche des eaux) dont le principal effet est la libération d'une grande quantité de prostaglandines qui vont stimuler les contractions. Si, malgré cela, bébé ne semble toujours pas décidé à sortir, on administre à la maman une perfusion d'ocytocine : cette hormone agit directement sur l'utérus qu'elle fait se contracter régulièrement jusqu'à ce que l'enfant naisse.

Si ça ne marche pas... césarienne

Lorsqu'aucune méthode n'a permis la dilatation et que les différents examens révèlent que l'enfant commence à montrer des signes de souffrance, on procède à une césarienne. Cela reste tout de même un cas très rare.

#j'enpeuxplus!

LES CONTRÔLES À EFFECTUER

À partir de 39 S+5 d'aménorrhée, la future maman doit se soumettre à des examens visant à s'assurer que la grossesse se déroule correctement. Ces tests sont répétés à 40 S et demi, à 41 S et à 41 S+2.

LE MONITORING : Deux jours avant le début de la 40ème semaine, on procède à un monitoring. Cet examen enregistre les fréquences cardiaques du bébé et les contractions de l'utérus. L'examen est répété toutes les 48h entre les sem 40 et 41, puis toutes les 24h, entre les sem 41 et 42.

LE DOPPLER : Il s'agit d'une échographie spécifique qui analyse le cordon ombilical et le placenta et permet de s'assurer que le fœtus, à travers le flux sanguin maternel, est correctement alimenté et reçoit l'oxygène nécessaire. Il est réalisé lors de l'échographie de la 20ème sem, puis tous les 3-4 jours à partir de 39 SA+3.

L'ÉCHOGRAPHIE : L'échographie permet d'évaluer l'état du placenta et, surtout, la quantité de liquide amniotique. Le liquide ne doit pas diminuer en-dessous d'un niveau spécifique ; dans le cas contraire, cela indique que le placenta ne remplit plus correctement sa fonction.



Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !



CLIQUEZ ICI !



BABYBJÖRN®

SOFT SÉLECTION

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

#jeveuxdormir!

J'EN'ARRIVE PAS À DORMIR !

LA FAUTE À QUI ? AUX HORMONES, AU STRESS
ET AUX CHANGEMENTS QUE SUBIT VOTRE
CORPS. PENDANT NEUF MOIS, DORMIR EST
PLUTÔT COMPLIQUÉ, MAIS RASSUREZ-VOUS, DES
TECHNIQUES EXISTENT !

0-3 MOIS

LA FAUTE AUX PROGESTERONES

Cette hormone est essentielle au bon déroulement de la grossesse, mais elle modifie le repos nocturne. Pendant la journée, elle provoque fatigue physique, faiblesse et somnolence qui obligent la future maman à faire la sieste et, quand arrive la nuit, cette dernière n'est pas fatiguée et ne trouve pas le sommeil. En outre, la progestérone provoque des nausées et des vomissements, ainsi qu'une digestion lente et difficile qui ne permettent pas de se détendre une fois au lit. Finalement, l'augmentation du volume de l'utérus accentue le stimulus de la miction et oblige la femme enceinte à se lever souvent.

SOLUTIONS

- **Maintenez un bon rythme veille-sommeil.** Vous devez vous adapter à la somnolence diurne, vous reposer lorsque vous en ressentez le besoin, mais sans dérégler votre rythme de sommeil-veille.
- **Misez sur un dîner léger.** Pour atténuer les problèmes digestifs, il est important de prendre des repas légers et fréquents, en privilégiant les protéines le soir et en respectant un intervalle de deux ou trois heures entre le dîner et le coucher.
- **La posture antiacide.** Pour lutter contre le reflux gastro-oesophagien, on recommande d'adopter une position semi-allongée, en plaçant des coussins sous le dos.



3-6 MOIS

UN « ÉTAT DE GRÂCE » À LA MARGE DU STRESS

Les troubles du début de grossesse sont terminés et les profonds changements du dernier trimestre sont encore loin. Cependant, le bien-être physique relatif n'annule pas l'impact du stress psychologique : anxiété liée à un examen médical, souci du bien-être du bébé, doutes sur la capacité de faire face aux responsabilités futures. Tous ces facteurs peuvent altérer le sommeil.

SOLUTIONS

- **Abandonnez les mauvaises pensées.** Au lieu de rester au lit et de vous laisser ronger par l'angoisse,

levez-vous et de faites quelque chose pour vous distraire.

- **Pas d'excitants.** Le café et les boissons contenant de la caféine sont fortement déconseillées, de même que de rester tard devant un ordinateur ou une tablette puisque cela rend l'endormissement difficile.
- **Non aux médicaments, mais oui aux « aides ».** En cas d'insomnie non pathologique, des médicaments spécifiques sont interdits. Cependant, vous pouvez avoir recours à certaines infusions ou produits phytothérapeutiques, tels que ceux contenant du magnésium. Parlez-en à votre médecin.
- **Faites du sport.** La natation, le yoga ou le pilates peuvent aider à s'endormir, mais étant donné que le sport a aussi un effet excitant, mieux vaut éviter de les pratiquer le soir.

#jeveuxdormir!



Oui à la phytothérapie, mais avec prudence

Les produits de phytothérapie, c'est-à-dire les substances médicinales extraites de plantes, doivent être consommés avec le plus grand soin et toujours sous le contrôle d'un spécialiste, surtout pendant la grossesse. Il faut particulièrement les éviter au premier trimestre, lorsque les organes de l'enfant sont en pleine formation. Les produits contre l'insomnie sont la mélisse, l'aubépine, la camomille, la passiflore, le tilleul et la valériane.

TILLEUL : Laisser infuser 10 minutes les fleurs de tilleul, 1 ou 2 grammes par tasse. Vous pouvez boire quelques tasses avant d'aller vous coucher.

CAMOMILLE : 5 ou 10 fleurs (ou 1 ou 2 sachets) dans 400 cL d'eau bouillante pendant 20 minutes.

MELISSE : 1 comprimé d'extrait sec de 300 mg. À éviter en cas de troubles de la thyroïde.

PASSIFLORE : 200 mg d'extrait sec.

VALÉRIANE : 1 ou 2 comprimés de 150 mg d'extrait sec.

Toutes les plantes sont riches en potassium, ce qui favorise le retour veineux et soulage la fatigue des jambes. Le gingembre semble être la seule substance sans danger pour améliorer la digestion et lutter contre les nausées : 300 mg d'extrait sec avant les repas.

6-9 MOIS

VOUS TOUCHEZ AU BUT

Après la « trêve » du deuxième trimestre, les problèmes nocturnes réapparaissent. La compression de l'utérus sur l'estomac aggrave les reflux, surtout pendant la nuit, lorsque la position horizontale favorise les remontées des acides gastriques. L'augmentation du volume de l'utérus et la compression de la vessie renouvellent les inconvénients du pipi nocturne. Le gonflement, les fourmillements et les crampes dans les extrémités empêchent également le sommeil. Aux troubles de la maman s'ajoutent les mouvements de l'enfant qui, la nuit, est généralement agité et donne des coups.

SOLUTIONS

- **Trouvez la bonne position.** Pour éviter la compression de la veine cave inférieure, il est préférable de dormir d'un côté (du côté gauche, c'est encore mieux) que de rester sur le dos. Mettez un coussin entre vos jambes, ce qui vous permet également de soulager la sensation de lourdeur et le risque de crampes.
- **Non à la chaleur.** La progestérone dilate les vaisseaux et les capillaires, entraînant une augmentation de la température basale. Pensez à utiliser un ventilateur ou la climatisation.
- **Ne buvez pas trop de liquides à l'approche du sommeil** afin de réduire les réveils dus à la nécessité de vider la vessie.



#votresanté

DES CHANGEMENTS MINEURS
DANS LA TENSION SONT
NORMAUX, MAIS S'ILS
AUGMENTENT TROP, PARLEZ-EN
À VOTRE MÉDECIN QUI VÉRIFIERA
SI TOUT VA BIEN.

CONTRÔLEZ VOTRE TENSION PENDANT LA GROSSESSE

Pendant la grossesse, les valeurs de la pression artérielle changent. Bien que, dans la plupart des cas, de légers changements ne présentent pas de problème, il se peut que, au milieu de la grossesse et chez un petit nombre de femmes, les valeurs augmentent soudainement : c'est un signal d'alarme dont il faut tenir compte car cela peut indiquer une pré-éclampsie.

PREMIERS MOIS : UNE CHUTE PHYSIOLOGIQUE

Normalement, à partir de 7-8 semaines de grossesse, et jusqu'à la fin du deuxième trimestre, la tension artérielle tend à diminuer. Les hormones produites par le placenta provoquent une vasodilatation, qui s'accroît entre le 2ème et le 6ème mois de grossesse. Cela fait aussi diminuer la pression exercée par le sang dans les vaisseaux artériels. Cette hypotension dure jusqu'à 24 semaines, lorsque la femme enceinte récupère sa tension d'avant la grossesse, qui reste la même jusqu'à la fin.

LORSQUE LA TENSION EST HAUTE DÈS LE DÉBUT

Il se peut que votre tension soit élevée dès les premiers mois : c'est le cas des femmes souffrant d'hypertension chronique, c'est-à-dire d'hypertension pré-gestationnelle déjà diagnostiquée (ou bien la femme ne s'en était pas rendu compte, tout simplement parce qu'elle n'avait jamais contrôlé sa tension). Dans ce cas, la grossesse n'est pas la cause de l'augmentation de la tension, qui est plutôt due à une série de conditions préalables et en général à une prédisposition génétique. L'hypertension chronique est en augmentation, principalement parce que les femmes font des enfants



de plus en plus tard, à un âge où le rétrécissement des vaisseaux et une plus grande réactivité vasculaire se sont déjà produits, des situations qui favorisent l'hypertension artérielle.

Que se passe-t-il lorsqu'une femme souffrant d'hypertension chronique est enceinte ? L'organisme peut réagir de deux façons : soit il suit l'évolution physiologique et tous les mécanismes vasodilatateurs que déclenche le placenta fonctionnent, et la tension diminue comme chez les autres femmes ; soit l'organisme n'est pas capable de s'adapter aux mécanismes physiologiques de la grossesse et il n'y a pas de baisse régulière de la tension qui, par conséquent, doit être contrôlée par voie pharmacologique.

Même si elle n'est pas due à la grossesse, avoir de l'hypertension n'est pas bon pour le bébé car cela entrave le passage correct des nutriments à travers le placenta, ce qui peut entraîner une faible croissance du fœtus, en plus d'augmenter le risque de pré-éclampsie.

QUAND CONTRÔLER LA TENSION

Pendant la grossesse, il faut vérifier la tension régulièrement. **L'idéal est de connaître la tension de la femme avant la grossesse, afin de savoir si elle est ou non hypertendue et d'évaluer les éventuelles variations au cours de la grossesse.** Une fois enceinte, si la femme est en bonne santé et que sa tension est normale, elle doit être surveillée toutes les 3 ou 4 semaines pendant la grossesse. Cependant, si la tension augmente, les contrôles doivent être plus fréquents : une fois par semaine, voire aussi souvent que le gynécologue l'estime approprié. Quel est le seuil qui ne doit pas être dépassé ? Il n'y a pas de valeur absolue, car cela dépend de la tension initiale. En général, on commence à parler d'hypertension si la pression diastolique (le minimum) dépasse 90. Cependant, si la femme a une pression artérielle basse en temps normal, une valeur de 80 à 85 de minimum doit déjà être considérée comme sérieuse. La valeur



systolique (le maximum) est moins importante, mais elle est également considérée comme élevée à partir de 140.

SI L'HYPERTENSION EST GESTATIONNELLE

Même si la femme n'a pas souffert d'hypertension auparavant, lorsque la vasodilatation se réduit à partir de 6 mois, il se peut que la pression artérielle augmente un peu, sans être associée à d'autres signes pathologiques comme la protéinurie, c'est-à-dire la présence de protéines dans l'urine. La femme est probablement prédisposée à développer une hypertension chronique à l'avenir et elle est plus vulnérable, ou bien c'est une hypertension liée à une prise de poids excessif. Dans la plupart des cas, cette augmentation n'interfère pas avec la grossesse, qui se conclue par la naissance d'un bébé de poids normal, surtout si

l'augmentation a eu lieu en fin de grossesse, vers les 36 semaines, lorsque le développement du fœtus est déjà à un stade avancé et que la date de l'accouchement est proche. Cependant, il est important de vérifier fréquemment la tension.

QUAND Y A-T-IL RISQUE DE PRÉ-ÉCLAMPSIE ?

Le problème qui, heureusement, n'affecte que très peu de femmes enceintes, survient lorsque l'hypertension se produit tôt et soudainement, vers 24 semaines, et qu'elle est associée à une protéinurie et à d'autres signes comme l'altération des valeurs transaminasiques, du taux de plaquettes dans le sang ou de la fonction cardiaque. Dans ce cas, il a pré-éclampsie, une pathologie qui n'apparaît que pendant la grossesse et qui peut mettre en danger la santé de la mère et la

croissance du fœtus car elle affecte le fonctionnement du placenta, réduisant le passage de l'oxygène et des nutriments de la mère à l'enfant. Pour cette raison, **la femme enceinte est généralement hospitalisée afin qu'on puisse la surveiller pour décider, dans les cas les plus graves, d'avancer la naissance, parfois de plusieurs semaines**, car le seul traitement vraiment efficace de la pré-éclampsie est l'accouchement.

EXISTE-T-IL UN TEST DE DIAGNOSTIC PRÉCOCE ?

Pour diagnostiquer l'hypertension associée à un déficit de développement fœtal, **les instruments à disposition sont le contrôle de la tension, la détection des protéines dans l'urine et l'échographie**. Le problème est que ces altérations sont détectables lorsque la maladie est déjà en cours. Cependant, depuis quelques années, on a pu constater que ces pré-éclampsies qui se déclarent précocement sont dues à un défaut du placenta, qui est plus petit que la normale, et sont associées à un manque d'adaptation du cœur de la mère à la grossesse. Mais surtout, on sait que les dommages placentaires se déterminent à partir de 11 à 14 semaines, bien avant que la pathologie ne se manifeste. En conséquence, les efforts des études se sont concentrés sur l'identification des signaux d'alarme à 11-14 semaines et on a constaté que les artères utérines qui transportent le sang au placenta, observées par échographie Doppler vers 12-13 semaines, indiquent déjà que les vaisseaux se dilatent peu et que, par conséquent, le placenta ne grandit pas bien. Dans ces cas, le placenta libère également des substances que l'on peut détecter par des analyses spécifiques.



RED CASTLE®

CITYLINK™

*La poussette compacte et tendance
qui facilite la vie des parents*



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



Existe en coloris
de châssis
blanc ou noir



0 > 36
mois

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

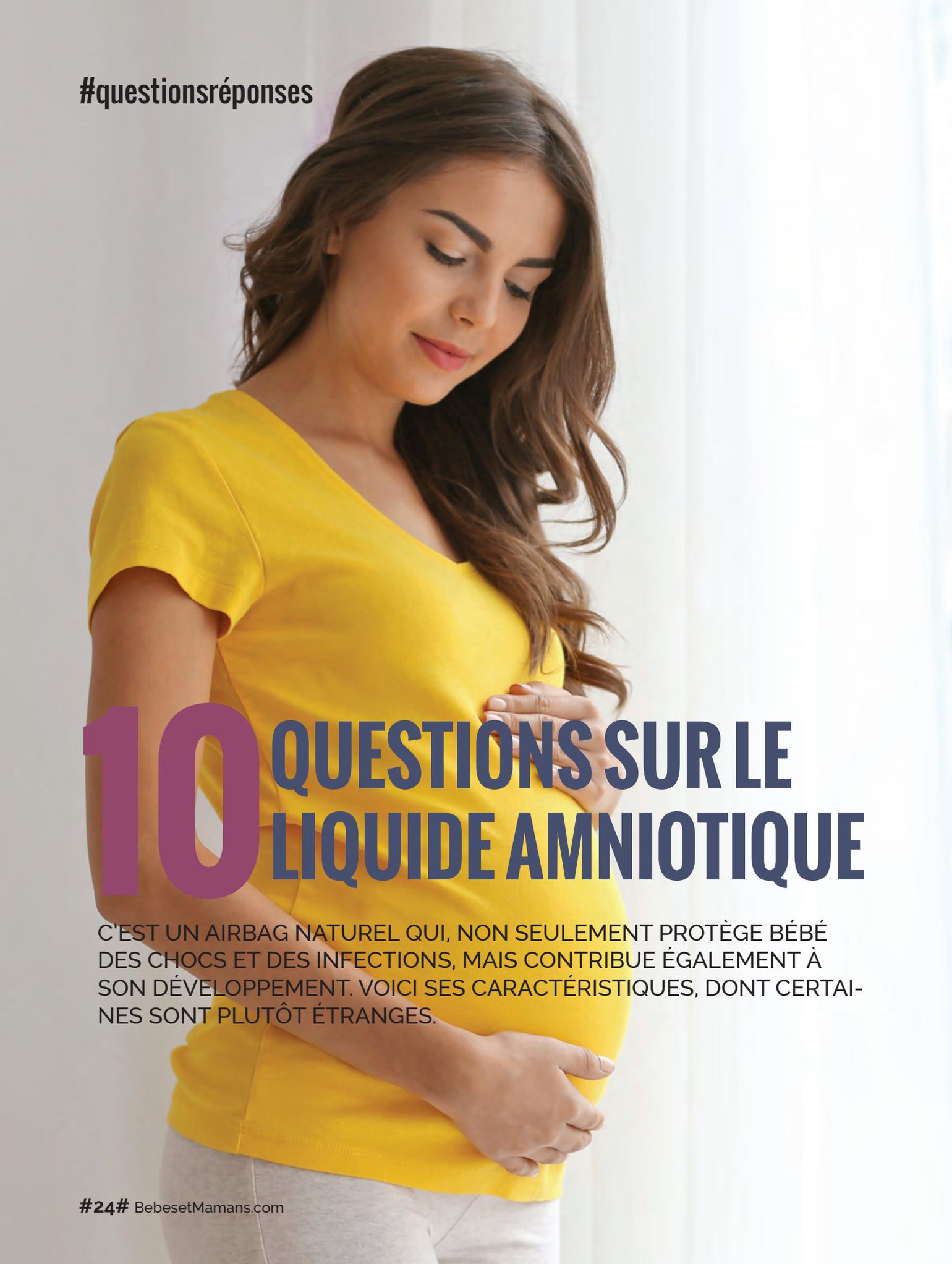


*Offre valable uniquement sur le site shop.redcastle.fr, du 01/31/2019 au 31/03/2019, non cumulable avec toute autre offre ou promotion en cours.

www.redcastle.fr



#questionsréponses

A pregnant woman with long brown hair, wearing a bright yellow short-sleeved top, is shown from the waist up. She is looking down at her belly with a gentle expression, her hands resting on it. The background is a soft, out-of-focus white wall with light coming from the right, creating a warm and intimate atmosphere.

10 QUESTIONS SUR LE LIQUIDE AMNIOTIQUE

C'EST UN AIRBAG NATUREL QUI, NON SEULEMENT PROTÈGE BÉBÉ DES CHOCS ET DES INFECTIONS, MAIS CONTRIBUE ÉGALEMENT À SON DÉVELOPPEMENT. VOICI SES CARACTÉRISTIQUES, DONT CERTAINES SONT PLUTÔT ÉTRANGES.

1 COMMENT IL SE CRÉE PENDANT LA GROSSESSE ?

L'organisme maternel commence à produire le liquide amniotique dès le début de la grossesse. Il est constitué de plasma, la partie liquide du sang de la mère. Puis, au bout de trois ou quatre mois, la quantité de liquide produite par les reins du fœtus devient plus importante. À partir de là, le liquide amniotique est principalement constitué d'urine du fœtus, avec de petites quantités de méconium, les selles que le fœtus expulse par l'intestin. Bébé ingère en permanence une petite partie du liquide qui est absorbé par son intestin, équilibrant ainsi l'urine produite. De cette façon, bébé contrôle l'équilibre du liquide dans le sac amniotique et cela permet qu'il n'y en ait jamais ni trop, ni trop peu. Le liquide amniotique ne contient pas de nutriments. Ces derniers arrivent au fœtus par le cordon ombilical. Cependant, il contient diverses enzymes qui remplissent des fonctions importantes dans le développement du fœtus. Certaines ont des propriétés antiseptiques et le protègent des risques d'infection ; d'autres favorisent la maturation de ses poumons.

2 QU'EST-CE QU'UNE AMNIOINFUSION ?

C'est le contraire d'une amniocentèse, à savoir un processus qui consiste en l'introduction de liquide dans le sac amniotique, qu'on utilise en cas d'oligoamnios sévère. Le liquide introduit dans le sac est une simple solution physiologique.

3 QUEL GENRE D'INFORMATION ON OBTIENT EN ANALYSANT LA MATIÈRE EXTRAITE VIA AMNIOCENTÈSE ?

Le liquide amniotique contient des cellules fœtales qui proviennent de la peau du fœtus, de ses muqueuses intestinales, de ses reins et de ses poumons. Si on analyse un échantillon, on peut faire un examen cytogénétique et diagnostiquer d'éventuelles anomalies chromosomiques comme le syndrome de Down, ou des pathologies spécifiques d'origine génétique, comme la fibrose kystique.

4 AU COURS DES NEUF MOIS, IL SE RENOUVELLE OU C'EST TOUJOURS LE MÊME ?

Il n'y a pas de remplacement depuis l'extérieur et le liquide n'est filtré que par le corps du fœtus lui-même. Cependant, le liquide ne se « salit » pas, puisque le métabolisme du fœtus est différent de celui du bébé ou d'un adulte, et son urine ne contient pas de déchets toxiques. La quantité de liquide contenue dans le sac amniotique augmente progressivement au cours de la grossesse : elle est d'environ 30 ml à la semaine 10, 350 ml à la semaine 20 et de près d'un litre à la semaine 37. À la fin de la grossesse, la quantité de liquide tend à diminuer car le placenta vieillit et le fœtus reçoit moins de substances nutritives et de liquides.

QUEL EST SON RÔLE ?

Tout d'abord, le liquide amniotique est une barrière de protection efficace contre les chocs et évite que le fœtus n'écrase le cordon ombilical. Il contribue également à maintenir la température constante du fœtus, en plus d'agir comme une barrière contre les infections. D'autre part, pendant la grossesse, bébé reçoit l'oxygène dont il a besoin par le cordon et n'a pas besoin de respirer ; si bien que ses poumons sont comme des sacs vides et écrasés. Cependant, de temps en temps, le fœtus gonfle soudainement ses poumons qui se remplissent alors de liquide amniotique. De cette manière, il se prépare pour les futurs mouvements de respiration et, grâce à certaines enzymes contenues dans le liquide, il favorise la maturation pulmonaire.



6 FAUT-IL QUE LA FEMME ENCEINTE BOIVE BEAUCOUP POUR CONSERVER LA BONNE QUANTITÉ DE LIQUIDE ?

La femme enceinte doit boire plus de liquides pour répondre aux besoins de son métabolisme modifié. Cependant, il n'y a pas de relation directe entre la quantité de liquide que la maman boit et la quantité de liquide amniotique.

7 QUE SE PASSE-T-IL QUAND IL Y A TROP OU TROP PEU DE LIQUIDE ?

Une quantité excessive de liquide (polyhydramnios) peut indiquer une malformation fœtale ou une pathologie maternelle. Cela a lieu par exemple en présence de malformations du tube digestif ou de la bouche, comme un bec de lièvre, qui empêchent le petit d'ingérer le liquide et d'équilibrer celui qu'il produit par les reins. Cependant, cela peut aussi être un symptôme de diabète gestationnel, qui modifie le métabolisme du fœtus et amène ce dernier à produire une quantité d'urine anormale. À l'inverse, une quantité de liquide inférieure (oligoamnios) peut indiquer une détresse fœtale chronique, ou le résultat d'une petite rupture des membranes.

8 LE GOÛT DE LA NOURRITURE QUE MANGE LA FEMME ENCEINTE PASSE-T-IL DANS LE LIQUIDE ?

Effectivement, le fœtus peut percevoir les saveurs dès les premières semaines, mais il n'a pas été démontré que l'arôme des aliments consommés par la mère influence significativement le goût du liquide amniotique. Il y a encore trop peu de données sur ce phénomène.



QUE FAIRE SI LE SAC SE ROMPT ?

La rupture de la partie basse du sac amniotique provoque la sortie brutale d'une quantité considérable de liquide. En règle générale, cette rupture a lieu à la fin de la grossesse et elle déclenche la dilatation, ou lors de l'accouchement lui-même. Cependant, pendant la grossesse, une petite fissure peut se former au sommet du sac et le liquide peut en sortir lentement. Dans ce cas, la fissure peut se refermer toute seule et le liquide perdu se régénère. En outre, avec les précautions appropriées et un traitement médicamenteux pour éviter les infections et les contractions, la grossesse peut continuer.

QUE VEUT DIRE « LIQUIDE TEINTÉ » ?

Normalement, lorsque la femme enceinte perd les eaux, le liquide est transparent, d'une couleur plutôt jaune. On parle de liquide teinté lorsque la couleur est opaque, verdâtre et de consistance épaisse, en raison de la présence d'une quantité importante de méconium, expulsé par l'intestin du bébé. Un liquide teinté peut indiquer une détresse fœtale aiguë car, en cas d'hypoxie (manque d'oxygène), le bébé peut perdre le contrôle de ses sphincters et expulser tout le méconium. Cependant, cette situation peut également se produire pour d'autres raisons qui n'ont rien à voir avec le bien-être fœtal. Dans tous les cas, en présence de liquide teinté, vous devez aller immédiatement aux urgences afin de faire un diagnostic plus précis.

EN PLEINE FORME AVEC... LES HUILES ESSENTIELLES

CE SONT DES EXTRAITS DE PLANTES, DES REMÈDES PRÉCIEUX QUI ATTÉNUENT DE NOMBREUX TROUBLES ET PROBLÈMES ESTHÉTIQUES. CEPENDANT, PENDANT LA GROSSESSE, VOUS DEVEZ LES CHOISIR AVEC PRÉCAUTION.

Les huiles essentielles plaisent car, en versant quelques gouttes dans un diffuseur d'arômes, elles laissent un agréable parfum dans l'air : floral, agrumes, relaxant, sensuel... améliorant immédiatement, l'atmosphère. **Mais les huiles essentielles ne sont pas simplement des parfums.** Ce sont des remèdes à proprement parler qui, s'ils sont utilisés pour des massages ou d'autres petits rituels de beauté, peuvent influencer le système nerveux et le reste des fonctions du corps, en aidant à atténuer divers troubles et problèmes esthétiques. **C'est pourquoi, elles doivent être utilisées avec précaution, en particulier lorsqu'on attend un bébé.**

COMMENT AGISSENT-ELLES DANS L'ORGANISME ?

Les huiles essentielles sont des mélanges complexes de substances phytochimiques, généralement volatiles, extraites de plantes,

notamment de fleurs, feuilles, fruits, écorces, peaux, graines, racines et résines, à travers des procédures longues et compliquées, telles que le pressage, la distillation à la vapeur ou l'extraction par solvant.

Elles sont composées de substances qui se trouvent dans la peau, de faible poids moléculaire, caractéristiques qui permettent à l'huile essentielle de pénétrer facilement dans l'épiderme, jusqu'à atteindre le derme, et entrer en peu de temps dans le système lymphatique et sanguin, jusqu'à atteindre les organes.

Une fois arrivée à destination, l'huile essentielle est bioactive, c'est-à-dire qu'elle stimule les fonctions naturelles du corps. Elle est également sélective, c'est-à-dire qu'elle n'agit que là où elle est nécessaire et remplit différentes fonctions : antibactériennes, spasmodiques, expectorantes, sédatives ou anesthésiques.

Si elle a une odeur, l'huile essentielle peut aussi agir dans le système limbique, le centre de nos émotions, déclenchant la production de différents neurotransmetteurs, tels que les endorphines, la sérotonine, l'adrénaline, la noradrénaline et l'enképhaline qui, à leur tour, déclenchent une réaction dans notre corps et dans la sphère psychique, suscitant des souvenirs et des sensations, tout en modifiant l'humeur et l'énergie vitale de la personne.

COMMENT LES UTILISER CORRECTEMENT ?

Il est possible de réaliser de véritables traitements osmologiques, à base de parfums, en versant 10-15 gouttes d'huile essentielle dans l'eau du diffuseur ambiant et en ravivant l'arôme avec 2-3 gouttes supplémentaires lorsqu'il diminue. Elles peuvent également être utilisées pour traiter des troubles et des problèmes esthétiques corporels.



À l'exception de la lavande, la camomille et l'arbre à thé, les huiles essentielles pures ne peuvent pas être appliquées directement sur la peau, car elles peuvent provoquer des irritations, des allergies et des taches. Par conséquent, elles doivent être diluées dans d'autres corps gras, ou non gras, appelés vecteurs. Ces substances peuvent être :

- **Des huiles végétales** (jojoba, amandes douces, olive, sésame, calendula, hypericum, noisettes, etc.), qui sont utilisées pour masser. La quantité standard est d'un millilitre d'huile essentielle (20 à 30 gouttes) dilué dans 100 millilitres d'huile de massage.

- **Baumes et crèmes à bases neutres** (vendues en pharmacie ou chez les herboristes) : on ajoute 2 à 10 gouttes d'huile essentielle pour 100 millilitres de produit, puis on mélange. Vous pouvez aussi élaborer un baume maison, en faisant fondre au bain-marie 25 à 35 grammes de beurre de karité, puis en ajoutant 15 à 25 ml de votre huile végétale préférée, puis 15-20 gouttes d'huile essentielle. Ensuite, on laisse le produit se solidifier pendant quelques heures avant de l'utiliser.

- **Shampooing ou gel douche à base neutre** : la dose standard est toujours de 1 ml d'huile essentielle (20 à 30 gouttes) diluée dans 100 ml de produit.

- **Sel** (marin, Himalaya, Mer Morte ou bicarbonate de sodium), pour les bains d'eau chaude, bains de siège, bains de pieds ou bains de mains. La posologie est de 20 à 40 gouttes d'huile essentielle par kilo de sel. Pour faire des bains de vapeur, il faut mélanger 2 à 8 gouttes d'huile essentielle avec 1 cuillère à soupe de sel de mer ou de bicarbonate de sodium par litre d'eau.

- **Argile** (blanche ou verte), pour la fabrication de masques visages ou capillaires : 2 à 5 gouttes d'huile essentielle par cuillère à soupe de poudre, à mélanger à de l'eau. L'utilisation orale génère une controverse. Si on en abuse, cela peut avoir de graves effets toxiques pour le foie.

LES 4 PARFUMS SANS DANGER POUR LES MAMANS ET LES ENFANTS

Parmi les quelques 90 huiles essentielles offertes par la nature, seules 30 sont contre-indiquées pendant la grossesse. Le reste des parfums, s'ils sont dilués dans les quantités appropriées et sont bien utilisés, n'ont pas d'effets secondaires. Cependant, pour être totalement tranquille pendant les neuf mois de la grossesse, il est conseillé de n'utiliser que quatre huiles essentielles : mandarine, rose, camomille et lavande. Leurs rayons d'actions sont si complets et polyvalents qu'il est inutile de recourir à d'autres essences.



1 LA MANDARINE

L'huile essentielle de mandarine (*Citrus nobilis - reticulata*) existe dans les variantes rouge et verte, mais la plus indiquée pendant la grossesse et pour le bébé est la première. C'est un parfum doux et « joyeux » qui a beaucoup de succès parce qu'il rappelle, inconsciemment, la maison, la famille et les agrumes que l'on mange habituellement en hiver. C'est une essence qui « embrasse » et qui a une forte composante maternelle. Par conséquent, elle est conseillée pour les futures mamans, ainsi que pour le bébé, qui reconnaîtra l'arôme qu'il a découvert au cours du deuxième trimestre de grossesse, lorsque son odorat commençait à se développer.

POUR LA MAMAN : elle est indiquée pour les massages vasoconstricteurs et drainants contre la rétention d'eau et, grâce à ses propriétés tonifiantes, pour prévenir les vergetures pendant la grossesse. C'est aussi une huile astringente et dermopurifiante, qui peut être ajoutée à la crème pour une application sur les peaux acnéiques et les peaux ternes, ou dans le shampooing, si vous avez les cheveux gras.

POUR L'ENFANT : elle peut être diluée dans une huile de massage. C'est une essence qui favorise la détente, l'échange et le jeu avec maman.



LA ROSE

Sa fleur représente la féminité, la femme dans presque tous ses aspects, et son essence travaille la sensualité féminine, unissant le sacré et le profane, l'innocence et la séduction. La rose est la fleur parfaite, vénérée à la fois par la mythologie et par l'Église. D'un côté, elle est liée à Vénus, déesse de l'amour, de la beauté et de la fertilité et de l'autre, elle est apparentée à la Vierge Marie et représente une femme de forte spiritualité.

POUR LA MAMAN : c'est une huile indiquée pour surmonter les traumatismes liés à la sexualité, le sexe vécu comme quelque

chose de sale, les menstruations douloureuses et irrégulières, la dépression pendant la grossesse et le post-partum, la ménopause et l'infertilité. En outre, elle purifie et renforce l'utérus. Les experts en la matière la conseillent même en salle de dilatation, pour masser le dos et le ventre de la mère, car elle est légèrement analgésique et aide à distendre les ligaments. En ce qui concerne les cosmétiques, il s'agit d'une huile antirhumatismale pour la peau, elle assouplit les traits du visage et est un excellent anti-rides. Cependant, vous devez faire attention à la qualité du produit que vous utilisez. L'huile

essentielle de rose est très chère : 1 ml d'extrait 100% naturel coûte entre 35 et 60 euros. Par conséquent, méfiez-vous de ceux qui vendent une bouteille de 10 ml à un prix très bas. Pour l'utiliser sans gaspiller, il est conseillé de verser une ampoule de 1 ml dans 30 ml d'huile de jojoba et de l'utiliser au fur et à mesure.

POUR L'ENFANT : il est bon de l'utiliser après le bain. Pour préparer une huile de massage, versez une ou deux gouttes d'essence de rose et une ou deux gouttes d'essence de camomille romaine dans 100 ml d'huile d'amande.

LA CAMOMILLE

Il peut s'agir de camomille commune ou bleue (*matricaria chamomilla* ou *matricaria recutita*), ou de camomille romaine (*anthemis nobilis*). Le mot « matricaria » dérive de la matrice latine, qui signifie utérus. Selon d'autres hypothèses, il proviendrait de *mater*, mère. La camomille est donc la plante la plus étroitement liée au sens de la maternité. Son parfum exerce un effet bénéfique dans la psyché, infusant la protection et la chaleur d'une étreinte maternelle.

POUR LA MAMAN : étant donné que ses phytoéléments fonctionnent directement dans l'estomac et dans le foie, l'huile essentielle de camomille est idéale, appliquée au moyen d'un massage,

pour soulager les problèmes digestifs de la grossesse, ainsi que pour calmer la colère, l'anxiété, les émotions « du ventre » et les problèmes psychosomatiques difficiles à « digérer ». Grâce à la présence d'azulène, une substance anti-inflammatoire, elle est indiquée dans les cas d'acné rosacée et de couperose, de dermatite et de psoriasis. En outre, elle élimine les tensions musculaires, calme les démangeaisons et les brûlures et peut traiter différents problèmes de l'utérus et de menstruations, ainsi que la ménopause, en particulier si elle est mal vécue. Elle est également indiquée en cas de *candida*, en l'utilisant pour des bains vaginaux avec de l'eau distillée et de

l'argile blanche, **toujours après avoir consulté le gynécologue**. Pour toutes ces qualités, la camomille était considérée, dans le passé, comme « le remède de la femme » et Hippocrate, profitant de ses propriétés légèrement hypnotiques, la conseillait comme remède contre les douleurs de l'accouchement.

POUR L'ENFANT : elle relaxe, favorise le sommeil et calme les douleurs de coliques et les problèmes intestinaux, tels que diarrhée ou constipation. L'essence de camomille peut être utilisée à l'état pur, en appliquant une goutte sur le nombril. Associée à l'huile de calendula, elle est efficace dans le traitement de l'érythème fessier.



LA LAVANDE

Il en existe trois variétés : la lavande authentique (*lavandula officinalis*), la lavande fine (*lavandula angustifolia*) et le lavandin super (*lavandula hybrida*), mais la plus indiquée pendant la grossesse et chez l'enfant est l'authentique, la plus chère, mais la seule qui puisse être utilisée sur la peau à l'état pur. Elle peut également être appliquée sur les brûlures et les piqûres d'insectes.

Le terme « lavande » est un dérivé du verbe latin *lavare*. C'est donc une essence capable « d'effacer » les états négatifs. Elle donne un sentiment de propreté et de clarté, éloigne les peurs et les mauvaises pensées, rassure et rééquilibre les états d'anxiété et de dépression. En outre, elle fait baisser les tensions hautes.

POUR LA MAMAN : elle est efficace contre les maux de tête, mais ne doit pas être appliquée directement sur les tempes. Il suffit de verser des gouttelettes sur le bout des doigts, de les sentir puis de passer les doigts à la racine des cheveux, tout en massant. Les cheveux sont un excellent canal de transmission des principes actifs de l'huile dans notre corps. Ajouter quelques gouttes dans de l'eau chaude pour faire quelques inhalations peut soulager les symptômes du rhume, de la bronchite et de la sinusite, car elle fluidifie le mucus. Un bain de pieds fait le soir en ajoutant de l'huile de lavande à l'eau peut aider à combattre l'insomnie. Dans les bains de siège, elle sert à combattre la cystite et soulage les menstruations douloureuses une fois que le cycle menstruel a repris. En cosmétique, ajouter quelques gouttes à une crème en fait un magnifique traitement anti-rides. Ajoutée à une



huile de massage, elle est efficace contre la cellulite dure, tandis que, diluée dans un shampooing, cela la transforme en shampooing anti-pelliculaire, régulateur de sébum et

efficace contre la perte de cheveux.

POUR L'ENFANT : l'ajout de trois gouttes dans 30 ml d'huile de massage favorise son sommeil nocturne.



DES COUPLES NE FONT PLUS L'AMOUR PENDANT LA GROSSESSE

Plus de 70% des couples ne font plus l'amour pendant la grossesse, selon les résultats d'une enquête réalisée par Sex Place via son site web. **La peur de faire mal au bébé est la raison principale avancée par les futures mamans et 40% des femmes enceintes indiquent avoir une baisse de leur libido et donc de leur envie de faire l'amour**, du fait des changements physiques que vit leur corps.

Il est très important de maintenir une activité sexuelle durant la grossesse, sauf si, bien sûr, la santé générale de la future maman ou celle de bébé ne le permet pas. Il a été démontré que les couples s'en trouvent plus heureux et affrontent avec plus de sérénité la grossesse et la naissance de bébé. De plus, si vous entretenez la flamme avec votre partenaire pendant la

grossesse, il sera d'autant plus aisé de reprendre une activité sexuelle « normale » après votre accouchement.

L'une des problématiques que doivent affronter les futures mamans concerne les positions à proprement parler, car toutes ne peuvent plus être utilisées durant la grossesse pour des raisons évidentes. En effet, l'augmentation du volume du ventre vous oblige à adapter vos positions sexuelles tout au long de la grossesse. Les experts recommandent des positions qui vous permettent de trouver du plaisir bien entendu, mais tout en ayant une pénétration qui ne soit pas trop profonde et qui ne nécessite pas de s'appuyer sur votre ventre. Il est également recommandé d'utiliser des coussins pour éviter des gênes sur certaines parties du corps comme les lombaires et les cervicales.

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
aimerdormir&jouer

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

