

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## DEUXIÈME GROSSESSE

Une expérience différente ?

## NUTRITION

Des couleurs pour faire le plein de santé !

## GROSSESSE EN FORME

Pourquoi faut-il surveiller votre tension ?

# UN VOYAGE DE 9 MOIS

L'évolution de votre corps au fil des semaines

#cequevousalleztrouver



No 78  
MAI 2020

## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?
- 6 ATTENTION À VOTRE TENSION !
- 12 SAGE-FEMME : HERBES ET INFUSIONS PENDANT LA GROSSESSE
- 14 VOTRE GROSSESSE, SEMAINE PAR SEMAINE
- 24 DEUXIÈME GROSSESSE : QU'EST-CE QUI CHANGE ?
- 26 GYNÉCOLOGUE : LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE COMMENCE DANS LE VENTRE DE LA MÈRE
- 28 DES COULEURS QUI NOURRISSENT
- 34 LE CHIFFRE : 7% DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE

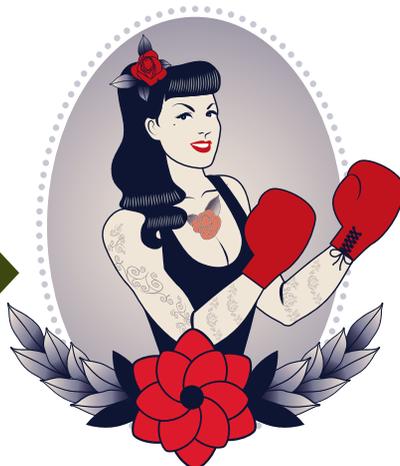




# MOI

POUR BIEN DÉMARRER CE MOIS DE MAI, VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS VOUS FAIT VOYAGER À TRAVERS LES 9 MOIS DE VOTRE GROSSESSE : QUE SE PASSE-T-IL DANS VOTRE CORPS ET CELUI DE BÉBÉ, SEMAINE APRÈS SEMAINE ? DÉCOUVREZ ÉGALEMENT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA TENSION SI VOUS ÊTES ENCEINTE.

OUI



NON

# POUR MANGER SAIN, FAUT-IL MANGER VÉGÉTARIEN ?

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

## Oui, parce que...

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

**Louise**

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

**Elise**

... Il y a des raisons anatomiques qui démontrent que le corps humain n'est pas fait pour digérer la viande.

Par exemple, certaines études affirment que la consommation de viande rouge peut être l'une des causes du développement du cancer du colon.

**Odette**

## Non parce que...

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

**Hélène**

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

**Jeanne**

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

**Dominique**

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



Partenaire de  
**sos préma**  
& bébés hospitalisés

**Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby**

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent 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

#grossesseenbonnesanté

# Attention à votre tension !

SI VOUS ÊTES ENCEINTE, IL EST IMPORTANT DE SUIVRE RÉGULIÈREMENT VOTRE TENSION, ET CE MÊME SI VOUS N'AVEZ JAMAIS EU DE PROBLÈME D'HYPERTENSION AUPARAVANT. DÉCOUVREZ DANS CET ARTICLE QUAND ET COMMENT SUIVRE VOTRE TENSION, ET LES SYMPTÔMES À SURVEILLER POUR RESTER EN BONNE SANTÉ PENDANT TOUTE LA GROSSESSE.





La tension est un indicateur essentiel de la bonne santé de la future maman. Même si vous n'avez jamais eu de problèmes auparavant, il est fondamental, pendant la grossesse, de vous assurer régulièrement qu'il n'y a aucun signe d'hypertension artérielle. Les changements physiques associés à cette période peuvent en effet profondément modifier les valeurs de la tension et conduire à de graves complications. La solution est simple : contrôlez votre tension.

## DANS DES CONDITIONS NORMALES D'ÉVOLUTION, COMBIEN DE FOIS PAR MOIS FAUT-IL VÉRIFIER SA TENSION ?

L'idéal est de contrôler la tension tous les 15 jours.

- **Au cours des 3 ou 4 premiers mois, du fait des changements qui se produisent dans le corps, la pression sanguine a tendance à augmenter légèrement** puisque le cœur doit travailler plus intensément pour apporter une quantité suffisante de sang dans les multiples vaisseaux sanguins qui alimentent le placenta et le fœtus ; le débit cardiaque (c'est-à-dire la quantité de sang que le

cœur pompe) peut alors augmenter jusqu'à 40%.

- **Au 2ème trimestre, la situation revient à la normale.**

Les vaisseaux sanguins étant plus dilatés en raison de l'augmentation de la production de progestérone, ils permettent au sang de circuler plus facilement, ce qui diminue la tension.

- **Au 3ème trimestre, la pression augmente de nouveau** légèrement du fait du poids du ventre sur les vaisseaux sanguins et des besoins accrus du fœtus et du placenta. Toutes ces variations sont en fait très minimes.

- **Quand tout se passe normalement**, le médecin mesure la pression artérielle de la future maman une fois par mois lors de la visite de contrôle.

## QUE FAIRE SI LA FUTURE MAMAN SOUFFRAIT DÉJÀ D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE AVANT LA GROSSESSE ?

Dans ce cas, les contrôles doivent être hebdomadaires. On parle d'hypertension lorsque la pression artérielle, lors de deux contrôles consécutifs, atteint ou dépasse les valeurs de 9/14, c'est-à-dire : 90 mm Hg pour la valeur la plus basse qui correspond à la phase de relâchement du cœur (diastole) et 140 mm Hg pour la valeur la plus haute qui correspond à la phase de contraction du cœur (systole).

- **Si la future maman présentait déjà ces valeurs avant de tomber enceinte et qu'elle suivait un traitement**, le médecin devra bien évidemment en tenir compte et l'adapter car tous les médicaments antihypertenseurs ne sont pas compatibles avec la grossesse.

- **Il arrive également que l'hypertension se manifeste pour la première fois lors de la grossesse.** Il s'agit alors d'une situation temporaire, qui n'est pas toujours accompagnée d'autres symptômes, et qui se résout très souvent spontanément après l'accouchement.

- **L'hypertension gestationnelle est en effet liée à une mauvaise implantation** et donc à un mauvais développement du placenta dans l'utérus qui provoque une altération au niveau de la circulation du sang dans les vaisseaux et donc une augmentation de la pression artérielle.

- **Parfois, l'hypertension apparue pendant la grossesse perdure après la naissance.** C'est probablement parce qu'elle était latente et que le fait de tomber enceinte a agi comme un déclencheur. Certaines femmes présentent des facteurs de risque qui les prédisposent à l'hypertension gestationnelle



: des antécédents familiaux, un niveau élevé de cholestérol, l'obésité ou le surpoids, le tabac et certaines maladies chroniques comme le diabète. Quelle qu'en soit la cause, l'hypertension doit être strictement contrôlée.

• **Pour contrôler de façon continue la pression artérielle, on peut avoir recours au MAPA** (Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle) : cet appareil permet de mesurer la tension du patient de façon continue, plusieurs fois dans la journée, et ainsi de pouvoir détecter un risque de pré-éclampsie aux graves conséquences pour la mère et l'enfant.

## QUELS SYMPTÔMES LA FUTURE MAMAN DOIT ELLE SURVEILLER ?

Si l'hypertension est légère ou modérée, elle n'est pas forcément accompagnée d'autres symptômes.

• **Certains symptômes doivent vous inciter à consulter car ils pourraient être les indicateurs d'une pré-éclampsie** : maux de tête, troubles de la vision, acouphènes, brûlures d'estomac, diminution du débit urinaire et œdème avec une augmentation significative du poids.

## EXISTE-T-IL D'AUTRES EXAMENS QUI PERMETTENT DE PRÉVOIR LES SITUATIONS À RISQUE ?

• **Le doppler de l'artère utérine** que l'on réalise aux alentours des cinq mois, au même moment que l'échographie morphologique, permet de prévoir avec une assez bonne précision une augmentation de la tension artérielle maternelle. Si on observe une irrégularité dans la forme de l'onde qui représente les pulsations des artères, alors il est probable que la future maman souffre d'hypertension.

## POURQUOI LES FUTURES MAMANS SOUFFRENT-ELLES DE PLUS EN PLUS D'HYPERTENSION ?

Il y a deux raisons principales à ce phénomène :

• **La première est liée à l'âge de plus en plus retardé de la maternité** : de plus en plus de grossesses ont lieu proche de la quarantaine, un facteur de risque supplémentaire pour l'hypertension.

• **À cela s'ajoutent, paradoxalement, les progrès de la médecine**. En effet, avant, il était impensable de mener

## #grossesseenbonnesanté



### La pré-éclampsie

- L'hypertension gestationnelle peut conduire à une pré-éclampsie dans 7 à 12% des primipares et dans 3 à 4% des multipares. En plus d'une élévation de la tension, ce trouble se caractérise par une augmentation du taux de protéines dans l'urine.
- La pré-éclampsie apparaît autour de la 20ème semaine de grossesse. Plus elle survient tard, moins il y a de risques pour la mère et l'enfant.
- La sensation de gonflement dès le matin au réveil et dans tout le corps est l'un des symptômes caractéristiques : elle est due à une rétention excessive de liquide, signe que les reins ne fonctionnent pas bien du fait des problèmes circulatoires liés à l'hypertension. Le placenta n'étant plus correctement alimenté (diminution de la quantité de sang), la croissance de l'enfant se voit alors ralentie.
- Pour prévenir la pré-éclampsie, on prescrit aux futures mamans à risque, dès le début de la grossesse, de l'acide acétylsalicylique en petites quantités pour faciliter la circulation du sang ainsi que des médicaments pour contrôler la tension.

une grossesse si on souffrait de diabète, d'hypothyroïdie sévère ou de pathologies concernant la coagulation du sang. Aujourd'hui, grâce aux nouveaux traitements dont nous disposons, c'est possible. Or, ces maladies sont en général synonymes d'hypertension.

### EST-IL VRAI QUE LA SAISON INFLUE SUR L'APPARITION DE CE TROUBLE? ON DIT QU'EN HIVER LA PRESSION ARTÉRIELLE AUGMENTE...

Un certain nombre d'études récentes sur ce sujet ont effectivement confirmé la prévalence des cas de pré-éclampsie pendant la saison hivernale dans les pays non-tropicaux, et pendant la saison des pluies dans les pays tropicaux.

- On ignore encore si cela dépend des changements nutritionnels, de la température, des niveaux de vitamine D ou des hormones comme la mélatonine. Ce que l'on constate en revanche, c'est que les femmes qui tombent enceinte à l'automne et accouchent au printemps ont habituellement moins de probabilité de souffrir une pré-éclampsie.



C'EST NOUVEAU,  
C'EST QUOI ?



Des prix réduits  
**sur tout, tout de suite,**  
sans exception,  
promis !  
En magasin  
et sur **vertbaudet.fr**

Gigoteuse d'été  
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



### 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

# HERBES ET INFUSIONS PENDANT LA GROSSESSE

QUELLES SONT LES INFUSIONS QUI PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉES ET  
CELLES QUI SONT CONTRE-INDIQUÉES PENDANT LA GROSSESSE ?



Les produits à base de plantes ont une plus grande marge de sécurité et moins d'effets indésirables que les médicaments artificiels. On pense alors souvent que, comme ce sont des produits naturels, ils sont inoffensifs. Cependant, certaines plantes contiennent des produits chimiques qui peuvent affecter la femme enceinte ou franchir la barrière placentaire et atteindre le bébé.

• **La plupart des herbes qui peuvent être consommées pendant la grossesse**, peuvent être ingérées modérément comme condiment

dans les aliments. En effet, le processus de cuisson en réduit considérablement les aspects chimiques par rapport à une infusion faite avec de l'eau bouillante.

• **En règle générale, les effets néfastes des herbes se produisent si elles sont ingérées en excès.** Il est recommandé de consommer au maximum trois tasses d'infusions par jour (non concentrées) à condition qu'elles soient considérées comme sûres pour la grossesse. Les herbes classées comme dangereuses ou contre-indiquées ne doivent être ingérées en aucun cas pendant la grossesse.

## QUELLES INFUSIONS ÉVITER ?

• **Certaines des infusions contre-indiquées sont les suivantes :** la consoude, l'anis, l'angélique, la racine de coton, le gui, la queue de lion, la myrrhe, le persil, la menthe, l'herbe de Grâce, la sauge, la tanaïs, le thym, le curcuma et le marrube, entre autres. Le persil étant un stimulant musculaire, il peut provoquer des contractions utérines et donc un risque de fausse couche ou d'accouchement prématuré. La même chose pourrait se produire avec les infusions de menthe pouliot, parfois utilisées pour déclencher le travail ou pour favoriser l'expulsion du placenta.

## À CONSOMMER AVEC PRUDENCE

• **Le gingembre est utilisé pour lutter contre les nausées et les vomissements.** Il peut diminuer l'intensité des vomissements, mais pas leur fréquence. Le gingembre n'est pas une plante nuisible si elle est consommée avec modération. Cependant, son utilisation est contre-indiquée au troisième trimestre.

• **Les infusions de valériane et de tilleul ont un effet sédatif et relaxant.** La camomille possède également ces pouvoirs, en plus d'être utilisée pour soulager l'inconfort gastro-intestinal. Cependant, si elle est ingérée en excès, elle peut provoquer une stimulation de l'utérus.

• **Les infusions de menthe peuvent être utilisées contre la grippe et les troubles gastro-intestinaux.** Elles diminuent également l'intensité des nausées mais, si elles sont consommées en grande quantité, elles peuvent stimuler l'utérus. Leur consommation est sans danger si elles sont ingérées dans les quantités recommandées. Pour éviter toute complication, consultez votre médecin avant de consommer une quelconque tisane.



#9moisd'attente

# Votre grossesse, semaine par semaine

LA GROSSESSE EST UNE MERVEILLEUSE « AVENTURE » : 40 SEMAINES, SOIT 280 JOURS PENDANT LESQUELS VOTRE CORPS VA SE TRANSFORMER POUR DONNER NAISSANCE À UN BÉBÉ. VOICI, SEMAINE APRÈS SEMAINE, COMMENT VOTRE GROSSESSE ÉVOLUE.



# L'ÉVOLUTION DE BÉBÉ & DE VOTRE CORPS

## 1ÈRE-2ÈME SEMAINE

Le jour exact de la conception étant habituellement difficile à établir, les gynécologues préfèrent utiliser comme point de référence le premier jour des dernières règles qui marque celui de la première semaine de grossesse.



**BÉBÉ.** Il n'existe pas encore...



**VOUS.** Votre corps se prépare pour la conception : un ovule mûrit dans les ovaires, pour être prêt à être fécondé.

## 3ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Un spermatozoïde a pénétré à l'intérieur de l'ovule, leurs deux noyaux se fondent l'un dans l'autre et, au bout de 30 h, la cellule commence à se diviser. Six jours plus tard, une petite boule composée de 12 à 16 cellules pénètre dans l'utérus : c'est la nidification.



**VOUS.** À ce stade, vous ne savez pas encore que vous êtes enceinte.

## 4ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** L'embryon est complètement installé sur la muqueuse utérine. Une partie de ses cellules se détache pour former le futur placenta, qui le nourrira jusqu'à la fin de la grossesse. Les cellules restantes vont servir à « construire » le corps de l'enfant et sont divisées en trois couches : la couche interne donnera les poumons, le foie et l'appareil digestif ; la couche moyenne : les os, les muscles, les reins, les organes sexuels et le cœur ; et la couche externe : la peau, les cheveux, les yeux et le système nerveux.



**VOUS.** Votre poitrine est plus tendue et vous vous sentez un peu fatiguée. Cependant, ces symptômes sont semblables à ceux précédant la menstruation et peu de femmes se rendent compte qu'elles sont enceintes ; si vous faites un test de grossesse, il est positif.

## #9mois d'attente



## 5ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** On distingue la tête et le tronc de l'embryon qui mesure entre 1,5 et 2,5 mm. Le cerveau et les vaisseaux sanguins s'ébauchent, résultat de l'action des gènes architectes qui indiquent aux différentes cellules où elles doivent se placer.



**VOUS.** Beaucoup ne remarquent encore aucun des symptômes, mais une chose est sûre : à ce stade, vous savez que vous êtes susceptible d'être enceinte car vos règles n'arrivent pas.

## 6ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Son cœur commence à battre, ses yeux et ses oreilles se dessinent, et sur son petit corps (qui atteint 4 mm) on commence à discerner comme des bourgeons, les futurs bras et jambes. D'autres gènes constructeurs indiquent au cœur qu'il doit se placer à gauche et guident le foie vers la droite.



**VOUS.** Le placenta commence à se former ; afin de le recevoir, l'utérus modifie la consistance de ses tissus.

## 7ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il a un nez et une bouche ; à l'extrémité supérieure de ses bras, les mains commencent à se former. Bébé est maintenant relié par le cordon ombilical et sa taille a doublé : il mesure 8 mm et pèse 0,8 g. Son appareil digestif et ses poumons se forment.



**VOUS.** Le bouchon muqueux se constitue au niveau du col de l'utérus, protégeant l'embryon des invasions externes. Vous pouvez avoir quelques pertes de sang qui s'expliquent par l'implantation chaque fois plus profonde de l'embryon dans la paroi utérine.

## 8ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Tandis que les pieds apparaissent, également sous forme de bourgeons, on commence à distinguer les doigts de la main (qui restent encore collés entre eux). L'embryon ne mesure que 13 mm, mais il ne ressemble plus à un « haricot » : la tête,

les yeux, les bras et les jambes lui donnent l'aspect d'un petit être humain. Les organes sexuels commencent à se développer. Les premiers os commencent à se former et on devine les dents à l'intérieur des gencives.



**VOUS.** L'utérus a augmenté de volume. Les hormones qui circulent dans le sang peuvent entraîner l'apparition sur la peau, devenue plus grasse, de furoncles.

## 9ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** S'il touche accidentellement la paroi de l'utérus, il se rétracte automatiquement. Si c'est un garçon, il a déjà des testicules ; chez la petite fille, les ovaires sont aussi présents. Les orteils commencent à se développer et l'anus s'ouvre.



**VOUS.** Certaines futures mamans souffrent d'une sorte de « rhume » s'expliquant par la congestion des muqueuses nasales due aux changements hormonaux.

## 10ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Tous les organes vitaux de bébé sont formés. Le cerveau se développe avec une production pouvant atteindre 250.000 neurones par minute. Les doigts se séparent et la minuscule queue qu'avait encore l'embryon disparaît.



**VOUS.** La plupart des futures mamans commencent à avoir un petit ventre qui s'explique par la distension de l'utérus. Le volume de sang circulant dans le corps augmente.

## 11ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Ce n'est plus un embryon mais un fœtus. Son apparence est très similaire à celle du nouveau-né et sa tête est aussi longue que son tronc. Les ongles ainsi que l'iris de l'œil se forment. Bébé bouge dans l'utérus, mais sa maman ne ressent encore rien.

**VOUS.** Les nausées s'atténuent peu à peu et le placenta fonctionne ; les échanges sanguins entre le fœtus et l'utérus commencent. De nombreuses mamans ont plus d'appétit.



## #9moisd'attente



### 12ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Les traits du visage se définissent et le menton apparaît. Bébé fait pipi : il boit le liquide amniotique puis l'élimine et ainsi de suite, en cycle continu. Il sécrète de la bile et l'intestin commence à travailler, simulant les mouvements digestifs.



**VOUS.** À partir de cette semaine, la future maman se sent un peu mieux : le corps s'est adapté à la grossesse et le métabolisme à la « tempête hormonale ». Elle se sent moins fatiguée.

### 13ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il est capable de porter son pouce à sa bouche, même s'il ne le suce pas encore. Le pancréas sécrète de l'insuline et les villosités intestinales se forment. Les organes génitaux

sont complètement différenciés, même si l'échographie ne permet pas encore de distinguer si c'est un garçon ou une fille.



**VOUS.** Le deuxième trimestre commence. C'est la meilleure période : la future maman est très peu gênée et elle « sent » son enfant.

### 14ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Les organes du fœtus sont formés et ses proportions se rééquilibrent. Il mesure 10 cm. Le corps grandit plus vite que la tête et les membres s'allongent. Bébé s'entraîne à respirer même si, dans ses poumons, n'entre que du liquide amniotique.



**VOUS.** Entre le nombril et le pubis, une sorte de ligne brune peut apparaître sur la peau et les aréoles des mamelons s'élargissent.

## 15ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Le fœtus pèse 70 g et son cœur fait circuler environ 25 litres de sang par jour. Ses muscles se développent et bébé peut maintenant faire de grands mouvements avec ses bras.



**VOUS.** Pour permettre à votre bébé de s'oxygéner, votre cœur pompe 20% de sang de plus qu'avant la grossesse.

## 16ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Ses jambes sont maintenant plus longues que ses bras et il bouge continuellement. Son visage devient expressif (il plisse les yeux, tord sa bouche, etc.), son cou s'allonge et il tourne la tête vers la droite ou vers la gauche. Si c'est une fille, les ovules se forment dans les ovaires.



**VOUS.** Certaines femmes peuvent ressentir pour la première fois les mouvements de leur enfant, comme des battements d'ailes.

## 17ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Un peu de graisse se forme sous sa peau : elle lui permettra de conserver sa chaleur à la naissance. Il est capable d'entendre certains bruits comme les battements cardiaques et les sons internes émis par sa maman, ainsi que quelques bruits extérieurs.



**VOUS.** Les veines deviennent apparentes sur la poitrine ; c'est l'augmentation de la vascularisation qui entraîne celle du volume des seins.

## 18ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Ses empreintes digitales se forment et il est capable de « voir » la lumière. Le méconium s'accumule dans l'intestin. Si c'est un garçon, la prostate commence à se développer.



**VOUS.** L'utérus appuie sur la vessie, vous obligeant à uriner plus souvent tandis que les hormones de la grossesse, en détendant les parois intestinales, entraînent de la constipation.



## 19ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Sa peau se recouvre d'une sorte de vernis, maintenu par un fin duvet (le lanugo) et qui protège la peau du liquide amniotique.



**VOUS.** À ce stade de la grossesse, la plupart des futures mamans ont déjà senti ses mouvements ; une autre sensation apparaît alors, comme si bébé sursautait : il a le hoquet !

## 20ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il commence à avoir un rythme de sommeil/veille qui, bien souvent d'ailleurs, ne correspond pas au vôtre. Il mesure 25 cm et pèse 260 g. Si c'est une fille, son utérus est en train de se former.



**VOUS.** De nombreuses femmes observent une modification bien curieuse : leur nombril « sort » et devient pointu. L'estomac, comprimé par le

# #9mois d'attente

volume de l'utérus devient plus petit : il devient nécessaire de fractionner les repas en mangeant peu et plus souvent.

## 21ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Son rythme de croissance ralentit un peu, mais son débit cardiaque augmente considérablement et la proportion des jambes par rapport au reste du corps atteint celle qu'elle sera à la naissance.



**VOUS.** Les ligaments entre les os se détendent. La pression de l'utérus sur les veines abdominales peut faire gonfler les jambes et les pieds.

## 22ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Les terminaisons nerveuses des doigts terminent de se former : bébé a maintenant la sensation tactile ; il se touche continuellement le visage, les bras et les jambes. Si c'est un garçon, ses testicules commencent à descendre vers le scrotum. Si c'est une fille, le vagin se forme.



**VOUS.** L'afflux sanguin dans l'utérus affecte les organes génitaux externes et le vagin, augmentant ainsi la libido.

## 23ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** La peau se pigmente peu à peu : elle s'obscurcit légèrement, elle est moins transparente. Bébé pèse maintenant environ 500 g.



**VOUS.** La future maman commence à ressentir quelques contractions utérines tout à fait indolores. Bien qu'il reste encore 4 mois avant l'accouchement, l'utérus commence déjà à se préparer.

## 24ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il gagne en poids car ses masses musculaire et osseuse augmentent. Les poumons commencent à produire un tensioactif, une substance qui empêche les alvéoles de s'effondrer lorsque l'air est expiré.





**VOUS.** Les poumons ne pouvant s'ouvrir au maximum, la respiration se fait plus difficile ; l'oxygène circule cependant parfaitement, aidé par les hormones de grossesse qui fluidifient le sang.

## 25ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** L'ossification se poursuit, les os deviennent plus « durs ». L'ouïe est complètement développée : en plus des bruits forts, bébé entend les voix.



**VOUS.** L'utérus est grand comme un ballon de rugby et commence à appuyer sur les os du bassin qui peut, ainsi que le dos, faire souffrir la future maman.

## 26ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Pour la première fois, il ouvre les yeux et peut voir autour de lui : l'environnement utérin n'est pas complètement obscur et une faible lumière traverse la peau du ventre de la maman.



**VOUS.** Le fond de l'utérus se situe maintenant à 7-8 cm au-dessus du nombril.

## 27ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il pèse 900 g et son corps correspond, à l'exception de la taille, à ce qu'il sera à la naissance. Les poumons, le foie et le système immunitaire sont encore immatures.



**VOUS.** Vous entrez dans le 3ème trimestre. La prise de poids est plus rapide, du fait de la croissance des fœtus-placenta-liquide amniotique, mais aussi de la graisse qui se dépose sur les hanches et la poitrine, afin de vous aider à porter bébé et vous préparer à l'allaitement.

## 28ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il pèse plus d'un kilo et mesure 30 cm. Ses poumons sont en mesure de respirer l'air.

## #9mois d'attente



 **VOUS.** Votre poitrine commence à produire du colostrum, un liquide épais et jaunâtre, riche en anticorps et protéines, et qui nourrira parfaitement bébé pendant ses premiers jours.

### 29ÈME SEMAINE

 **BÉBÉ.** La tête atteint la même proportion qu'à la naissance. Il fait 500 ml de pipi par jour.

 **VOUS.** Les mouvements de bébé n'ont plus la même intensité, l'espace dont il dispose dans l'utérus se réduisant.

### 30ÈME SEMAINE

 **BÉBÉ.** Sa peau perd le duvet qui la recouvrait. Il pèse environ 1.400 g et mesure, en moyenne, 37 cm.

 **VOUS.** Vous êtes souvent plus constipée.

### 31ÈME SEMAINE

 **BÉBÉ.** Sa peau prend une couleur rosée. L'iris se dilate et se contracte en fonction de l'intensité de la lumière. Il pèse 1,5 kg.

 **VOUS.** Les ovaires sécrètent de la relaxine, une hormone qui assouplit les ligaments du bassin pour faciliter l'accouchement ; la maman adopte alors inconsciemment une étrange démarche, en canard.

### 32ÈME SEMAINE

 **BÉBÉ.** Il mesure entre 42 et 43 cm. Si c'est un garçon, les testicules atteignent le scrotum.

 **VOUS.** L'utérus est à 12 cm au-dessus du nombril. L'estomac, comprimé, s'irrite facilement et vous pouvez ressentir brûlures d'estomac et acidité gastrique.

### 33ÈME SEMAINE

 **BÉBÉ.** La plupart du temps, il dort avec des phases de sommeil paradoxal (périodes de sommeil pendant lesquelles on rêve).

 **VOUS.** Il est suffisamment grand pour que vous distinguiez avec quelle partie de son corps il vous donne des coups.

### 34ÈME SEMAINE

 **BÉBÉ.** Les ongles atteignent le bout de ses doigts et il pèse plus de 2 kg. Il garde les yeux ouverts pendant les phases d'éveil, et les ferme lorsqu'il dort.

 **VOUS.** Les contractions utérines de « préparation » sont plus fréquentes, mais toujours indolores. Votre ventre et l'approche de l'accouchement vous empêchent parfois de dormir.

### 35ÈME SEMAINE

 **BÉBÉ.** Son poids augmente considérablement, jusqu'à 2,5 kg, et un peu de graisse s'accumule, surtout autour de ses bras et de ses épaules.

 **VOUS.** Le col de l'utérus commence à s'effacer. Au cours de cette semaine, la plupart des bébés se placent tête en bas, se préparant ainsi à l'accouchement.

## 36ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il prend un peu de graisse autour des genoux et des coudes.



**VOUS.** Vous avez plus d'appétit : bébé commençant à descendre, il fait moins pression sur l'estomac.

## 37ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il prend près de 50 grammes par jour !



**VOUS.** Il est possible que les pertes vaginales augmentent, tant en quantité qu'en consistance.

## 38ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Du méconium s'accumule dans ses intestins : il est composé de cellules mortes, de lanugo et de cheveux que bébé avale avec le liquide amniotique.



**VOUS.** Vous ressentez des « crampes » qui partent du vagin et descendent vers les jambes, dues à la pression de la tête du bébé sur les terminaisons nerveuses du bassin.

## 39ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il pèse 3,2 kilos et a les poings fermés. Le cordon ombilical mesure environ 50 cm.



**VOUS.** Les contractions se font douloureuses mais elles sont encore irrégulières. C'est la phase préparatoire à la dilatation.

## 40ÈME SEMAINE



**BÉBÉ.** Il pèse 3,5 kilos et son corps est prêt pour la vie extérieure. Il envoie le signal qui déclenche les contractions pour la naissance.



**VOUS.** Les contractions se font de plus en plus douloureuses, rapprochées et régulières. Et puis vous entendez son premier cri ! Après 280 jours, vous allez enfin faire connaissance...



#etpourledeuxième

# DEUXIÈME GROSSESSE QU'EST CE QUI CHANGE ?

VOUS ATTENDEZ UN  
AUTRE ENFANT. MÊME  
SI VOUS AVEZ DÉJÀ  
VÉCU L'EXPÉRIENCE DE  
LA MATERNITÉ, VOUS  
VOUS POSEZ ENCORE  
TRÈS CERTAINEMENT  
DE NOMBREUSES  
QUESTIONS.

**A** l'annonce de la deuxième grossesse, les futurs parents ont généralement tendance à penser qu'elle se déroulera exactement comme la première. Ce n'est pourtant pas toujours le cas car chaque grossesse et chaque accouchement sont uniques. Dans cet article, nous répondons aux questions les plus courantes que se posent les mamans avant la naissance d'un deuxième bébé.

## 1 J'AURAI LES MÊMES TROUBLES

Vous ressentirez très probablement certains troubles comme les nausées et les douleurs au dos qui sont liées aux changements qui se produisent dans le corps. En revanche, étant souvent plus détendue lors de la deuxième grossesse, vous ne souffrirez plus des nombreux troubles découlant du stress.

## 2 JE LE SENTIRAI BOUGER PLUS TÔT

Lors de la première grossesse, les mouvements de bébé sont comme des battements d'ailes de papillon que l'on commence à noter vers la semaine 22. Avec le deuxième, vous serez capable de les identifier plus rapidement ; en outre, l'utérus est beaucoup plus sensible, car les tissus abdominaux sont plus lâches.

## 3 L'ACCOUCHEMENT SERA PLUS RAPIDE

Lors du premier accouchement, tout va plus lentement : la dilatation des tissus, l'effacement du col et les contractions avant l'expulsion. Pour le second, tout va plus vite car les tissus sont plus élastiques et le corps a gardé la « mémoire » de ce qu'il a déjà vécu ; la durée de l'accouchement peut être réduite de moitié.

## 4 ON VA ME REFAIRE UNE ÉPISIOTOMIE

Dans la plupart des cas, si on vous a fait une épisiotomie lors du premier accouchement, il est probable qu'il faille répéter l'opération pour le second enfant. La cicatrice rendant les tissus du périnée plus rigides, il y a un risque de déchirure.

## 5 UNE DEUXIÈME CÉSARIENNE ?

Aujourd'hui, 90% des femmes qui accouchent de leur premier enfant par césarienne, accouchent également ainsi du deuxième : la cicatrice rend en effet la musculature de l'utérus plus fragile et moins élastique, d'où un risque de déchirure. Ce n'est cependant pas systématique et il faut tenir compte de nombreux autres paramètres tels que les raisons de la première césarienne, le temps qui s'est écoulé entre les deux naissances et le poids du bébé.

## 6 J'AURAI ÉGALEMENT DES DIFFICULTÉS À ALLAITER

Si vous avez eu des difficultés à allaiter votre premier, c'est probablement parce qu'il ne prenait pas correctement le sein. En outre, problèmes de succion, tétées très espacées, anxiété et fatigue ne stimulent pas toujours suffisamment la glande mammaire. Si vous avez été bien conseillée, cela ne devrait pas se reproduire.

# LE DÉVELOPPEMENT DU LANGAGE COMMENCE DANS LE VENTRE DE LA MÈRE

UNE ÉTUDE A MONTRÉ QUE LES BÉBÉS SONT CAPABLES DE DISTINGUER DIFFÉRENTES LANGUES, MÊME DES SEMAINES AVANT LEUR NAISSANCE.



Les bébés naissent avec la capacité d'apprendre à parler et à reconnaître différentes langues. Ils apprennent leur langue maternelle pratiquement automatiquement, en imitant les sons et les accents. Normalement, les enfants acquièrent et reconnaissent le rythme et les sons qui font partie de la base de leur langue maternelle et commencent à parler de manière consciente entre 8 et 12 mois.

Des études développées en médecine montrent que, quelques jours après la naissance, le bébé est

capable de reconnaître sa langue maternelle et de la différencier des autres langues. Les expériences menées jusqu'ici se sont basées sur l'écoute, par des bébés, de conversations dans leur langue maternelle et dans d'autres langues. En observant leurs réactions, on remarque de manière évidente que les bébés qui écoutent leur langue maternelle ont une plus grande attention, ce qui n'est pas le cas pour les autres langues.



## DIFFÉRENCES DANS LE RYTHME CARDIAQUE

• Un travail réalisé à l'Université du Kansas a déterminé que les enfants commencent à distinguer le rythme et les sons de leur langue maternelle avant même la naissance, durant les dernières semaines de grossesse. Cette découverte confirme que le langage pourrait commencer à se développer dans le ventre de la mère. Pour mener à bien cette étude, les experts ont réunis 24 femmes enceintes d'environ 8 mois. Un électrocardiogramme a été installé sur le ventre de chacune, afin d'écouter le rythme cardiaque, la respiration et d'autres mouvements

de la mère et du fœtus. Ensuite, une personne bilingue a réalisé deux enregistrements dans deux langues différentes, l'une dans la langue maternelle du fœtus (anglais) et l'autre dans une langue étrangère (japonais). De cette façon, il n'y avait pas d'altération dans la voix, mais les différences étaient basées sur les structures rythmiques de chaque langue. L'étude a révélé que le rythme cardiaque du fœtus changeait lorsqu'il passait d'une langue à l'autre. Quant aux fœtus ayant entendu les deux textes en anglais, ils n'ont montré aucun changement de fréquence cardiaque. Cela suggère donc que le fœtus est capable de distinguer une langue d'une autre et d'y répondre de manières différentes.

#lasantédansl'assiette





# Des couleurs qui nourrissent

L'ÉTÉ NOUS APPORTE TOUT UN ÉVENTAIL DE FRUITS  
ET DE LÉGUMES RAFRAÎCHISSANTS ET DÉLICIEUX,  
AUX COULEURS ET AUX SAVEURS VARIÉES QUE NOUS  
RETROUVONS SUR LES ÉTALS DES MARCHÉS.



## L'ABRICOT

Les enfants adorent son goût sucré. Riche en bêta-carotène, c'est le fruit idéal pour protéger la peau, la muqueuse gastro-intestinale, et pour conserver une vision parfaite.

- **L'action anti-oxydante du bêta-carotène est particulièrement intéressante** dans la protection des attaques des radicaux libres à tel point que de nombreuses études lui attribuent le pouvoir de protéger contre divers types de tumeurs.

*Un conseil* : Choisissez plutôt des abricots à la chair juteuse et dont le noyau se détache facilement, leurs qualités nutritionnelles sont supérieures.



## L'AUBERGINE

Elle contient de la solasonine et de la nasunine, deux substances qui stimulent la contraction des muscles de l'appareil digestif naturellement « paresseux » pendant la grossesse en raison du nouvel équilibre hormonal.

- **Son action digestive est renforcée par la présence de substances amères** qui favorisent la sécrétion de bile et jouent un rôle fondamental dans la réduction du taux de cholestérol.

*Un conseil* : Consommez de préférence les aubergines avec leur peau car c'est elle qui concentre les principes actifs.



## LA CAROTTE

Réservoir naturel de vitamine A, fournie sous forme de bêta-carotène. En plus de stimuler la production de mélanine (pigment protecteur qui nous fait bronzer), le bêta-carotène se transforme en vitamine A dans l'organisme, améliorant la vision et protégeant la peau et les muqueuses.

- **Idéale pour protéger la peau délicate des enfants du soleil** et pour prévenir l'apparition de vergetures chez la future maman.

*Un conseil* : Les carottes qui sentent bon sont aussi celles qui contiennent le plus de bêta-carotène. Pour vérifier la fraîcheur, essayez de les plier : si elles sont flexibles, c'est qu'elles ne sont plus toutes fraîches.



## LES CERISES

Les premières cerises arrivent sur les marchés en avril-mai, mais le pic de production est en juin.

- **Elles sont peu caloriques** (38 calories pour 100 grammes de chair) et ont une action purifiante, détoxifiante et reminéralisante grâce à leur teneur en sels minéraux.

*Un conseil* : Pour profiter pleinement des propriétés de la cerise, choisissez des fruits pulpeux, à la peau lisse et brillante et à la queue vert clair.



## LE MELON

Très riche en minéraux (potassium) et en vitamines, le melon, surtout jaune, est un complément alimentaire très naturel.

- **Le melon reminéralise, tonifie, est utile pour combattre l'anémie** et semble particulièrement efficace dans la prévention des accidents cardio-vasculaires et cérébraux du fait de sa teneur en adénosiné, un composé aux propriétés anticoagulantes.

*Un conseil* : Les variétés estivales à chair jaune contiennent plus de sucre et de vitamines que les variétés à chair blanche.



## LA PASTÈQUE

Avec une teneur en eau supérieure à 95%, la pastèque fait partie des fruits les plus rafraîchissants. Malgré sa saveur très douce, elle contient très peu de sucres et ne fournit que 15 calories aux 100 grammes.

- **Elle est idéale pour les personnes qui surveillent leur poids.** Diurétique et dépurative, elle exerce une action décongestionnante sur les voies respiratoires et protectrice sur le foie.

*Un conseil* : Consommée en fin de repas, la pastèque peut se révéler difficile à digérer ; mangez-la de préférence entre les repas.

## LE POIVRON

En plus de contenir une grande quantité de vitamine A, le poivron, rouge ou jaune, est aussi très riche en vitamine C (3 fois plus que l'orange).

• **Il renforce les vaisseaux sanguins, prévient les infections et permet de combattre les problèmes de fragilité capillaire** dont souffrent souvent les futures mamans. Il agit également comme un stimulant gastrique, idéal pour les enfants qui manquent d'appétit en été.

*Un conseil* : Pour que les poivrons soient plus digestes, retirez-leur la peau en les passant au-dessus d'une flamme.

## LA SALADE

La salade contient de la vitamine A, beaucoup de vitamines C, B2 et PP, et une petite quantité de calcium, de phosphore et de fer.

• **La salade, très rafraîchissante, a une action légèrement laxative.** Grâce à sa teneur en bromure de calcium, elle peut avoir un effet apaisant et sédatif sur les futures mamans un peu anxieuses pendant leur grossesse.

*Un conseil* : Les parties un peu moins fraîches de la salade contiennent des nitrates, une substance qu'il vaut mieux éviter d'ingérer, notamment les enfants.

## LA TOMATE

Presque sans matières grasses, elle est très peu calorique (19 calories pour 100 gr de tomate fraîche).

• **Elle contient beaucoup de vitamines A et C, et est riche en sels minéraux** (potassium et calcium). À noter, la présence de lycopène, un élément qui possède des propriétés anti-oxydantes, mais aussi de protection de la peau, des maladies cardiovasculaires et de certains types de tumeurs.

*Un conseil* : Les tomates de couleurs vives contiennent plus de lycopène. Ce sont aussi celles qui sont le plus adaptées aux salades.

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



## DES BÉBÉS NAISSENT PRÉMATURÉS CHAQUE ANNÉE

On considère prématurés les bébés qui naissent avant la 37<sup>ème</sup> semaine de grossesse et pèsent moins de 2.500 grammes.

• Selon le rapport Euro-Peristat\* sur les enfants nés prématurés en Europe, la France serait au 10<sup>ème</sup> rang (sur 29 pays), avec 6,6% des bébés naissant prématurément, soit une naissance sur 15, un chiffre en légère augmentation par rapport à 2003. Les causes en sont très variées, mais les experts associent principalement cette évolution aux techniques de procréation assistée, aux naissances multiples, au stress du travail, aux problèmes de santé maternelle et à la maternité tardive.

Aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés en néonatalogie, le pourcentage de survie des bébés prématurés a considérablement

augmenté, même chez les plus prématurés. Il faut cependant souligner que les bébés prématurés présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé que ceux nés à terme et que le degré de prématurité intervient de façon plus importante dans les risques de complications graves comme la paralysie cérébrale, les déficits sensoriels, les maladies chroniques ou les infections respiratoires aiguës. Les experts ajoutent que l'attention sanitaire et éducative est fondamentale pour ces enfants, non seulement dans les premiers mois, mais aussi dans les premières années de vie.

\* [https://www.europeristat.com/images/2018\\_11\\_26\\_CP\\_SantPri-natFrUE2015\\_V2.pdf](https://www.europeristat.com/images/2018_11_26_CP_SantPri-natFrUE2015_V2.pdf)



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

