

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## FIN DE L'HIVER

Enceinte, se refaire une santé malgré le froid

## BIENTÔT L'ACCOUCHEMENT

Que faire si bébé se présente par le siège ?

## FAUT-IL MANGER POUR DEUX ?

Astuces pour contrôler la prise de poids

# VACCIN COVID-19

Recommandations pour les femmes enceintes

# #cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : AIMERIEZ-VOUS AVOIR UNE FAMILLE NOMBREUSE ?
- 6 SOS : LES TROUBLES DU FROID
- 10 GYNÉCOLOGUE : PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ?
- 12 GROSSESSE ET VACCIN COVID
- 18 DEUXIÈME GROSSESSE : QU'EST CE QUI CHANGE ?
- 20 EN PHASE AVEC VOTRE VENTRE
- 24 SAGE-FEMME : DOUTES SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL
- 26 IL SE PRÉSENTE PAR LE SIÈGE ? AIDEZ-LE À SE RETOURNER
- 30 TEST : EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR

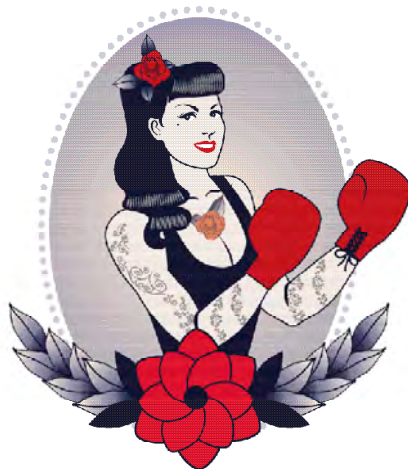


[www.facebook.com/bebesetmamans](https://www.facebook.com/bebesetmamans)



# MOI

LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19 EST EN COURS : QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS POUR LES FEMMES ENCEINTES ? LA PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE PEUT SE CONTRÔLER : DÉVOUVREZ NOS ASTUCES DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS DE MARS ! BÉBÉ SE PRÉSENTE PAR LE SIÈGE ? VOUS POUVEZ PEUT-ÊTRE L'AIDER À SE RETOURNER.



# 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**



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

#enceinteetmalade

# SOS:

## LES TROUBLES DU FROID

LES TROUBLES TYPIQUES DE L'HIVER TOUCHENT ÉGALEMENT LES FEMMES ENCEINTES, AVEC ENCORE PLUS DE FORCE... PRENEZ SOIN DE VOUS AINSI.

**A**voir un rhume ou un autre des troubles typiques de ces époques froides de l'année est encore plus fréquent pendant la grossesse. Tout ça parce que le système immunitaire de la femme enceinte est légèrement plus faible qu'en temps normal, afin de permettre à l'organisme d'accueillir bébé sans le considérer à tort comme un élément étranger. Mais ne vous inquiétez pas ; vos défenses fonctionnent de la même manière et sont en mesure de combattre les virus et les bactéries les plus courantes. La seule mise en garde concerne les médicaments. Vous pouvez en prendre certains, mais il faut en éviter d'autres. Dans tous les cas, vous ne devez prendre des médicaments que si le médecin vous les a prescrit.

## SI UN RHUME VOUS TOURMENTE

Nez qui coule, mal de tête, éternuements constants... contre le rhume, avec ou sans fièvre, il n'y a pas grand chose à faire.

• **Se laver souvent le nez avec une solution physiologique peut être utile.** Vous pouvez également utiliser un spray d'eau de mer pour faciliter la fluidification des mucosités. À cette fin, le meilleur traitement consiste à augmenter l'apport de liquides (eau, jus de fruits, infusions...). Mieux vaut par contre ne pas trop utiliser de décongestionnants nasaux ; une utilisation ponctuelle n'implique pas de risque accru de malformations, mais ils peuvent provoquer une irritation de la muqueuse nasale avec, comme conséquence, un risque que la rhinite ne devienne chronique. En outre, une utilisation excessive de ces produits vasoconstricteurs pourrait agir sur les vaisseaux sanguins de l'utérus et du placenta, diminuant le flux materno-foetal. Concernant les autres médicaments qu'on n'utilise qu'en cas de rhume, comme les mucolytiques, leur efficacité est peu documentée, il est donc préférable d'éviter leur utilisation pendant la grossesse. Un autre symp-

tôme commun est la montée de la température...

• **Si elle dépasse 38 degrés, il est important d'intervenir.** D'ailleurs, une forte fièvre mobilise les défenses de l'organisme maternel, ce qui implique, entre autres choses, l'apparition de contractions utérines. Ces dernières peuvent même causer une naissance prématurée du bébé, à n'importe quel moment de la grossesse.

• **Le médicament de choix est le paracétamol,** car il ne comporte pas de contre-indications particulières pendant la grossesse.

## SI VOUS AVEZ MAL À LA GORGE

Parfois, le rhume se complique et un mal de gorge s'ajoute aux autres symptômes. Que faire alors ? Si la douleur ne disparaît pas avec le paracétamol, l'ibuprofène est une alternative envisageable parmi les anti-inflammatoires. Cependant, il est préférable de l'éviter dans le premier trimestre de la grossesse ; en effet, certaines études ont montré une augmentation possible du risque de fausse-couche.

• **L'ibuprofène, comme les autres médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, est également contre-indiqué à partir de la semaine 34,** car il peut causer la fermeture du canal artériel, très important pour la circulation sanguine du fœtus. Une autre erreur consiste à prendre des antibiotiques pour éliminer l'infection : ils ne sont utiles que si l'infection est due à une bactérie, pas un virus. C'est votre médecin qui déterminera si vous en avez besoin. Naturellement, c'est la même chose avec les autres infections des voies respiratoires.

• **En général, on peut prendre la plupart des antibiotiques au cours des neuf mois de grossesse, sous prescription médicale.** Les plus utilisés et étudiés sont l'amoxicilline, l'amoxicilline combinée à de l'acide clavulanique, les céphalosporines et les macrolides.

# #enceinteetmalade



## AGIR CONTRE LA TOUX

Quand elles toussent beaucoup, l'une des craintes les plus fréquentes des futures mamans est que l'effort demandé puisse affecter bébé, voire même provoquer des contractions. En fait, il n'y a pas de risque et si, quand vous tousssez, vous sentez une sorte de durcissement dans le bas-ventre, ce n'est qu'une augmentation momentanée de la pression sanguine provoquée précisément par la toux. En bref, ce n'est pas un trouble qui peut causer des problèmes.

• **Quoi qu'il en soit, quand vous commencez à tousser, mieux vaut débiter un traitement par aérosol (avec de l'eau de mer), plutôt que d'attendre que cela n'empire.** En humidifiant les muqueuses, le stimulus de la toux se réduit. Pour lutter contre les quintes de toux, vous pouvez recourir aux remèdes de grand-mère suivants : boire un lait chaud avec du miel et mettre un demi-oignon dans la chambre.

• **Rappelez-vous d'humidifier l'atmosphère, surtout la nuit avant d'aller dormir.** Si la toux ne diminue pas et que le médecin vous diagnostique une bronchite, il peut vous prescrire des corticoïdes à inhaler.

• **Les « remèdes maison » sont toujours déconseillés. Méfiez-vous des préparations à base de propolis.** Mieux vaut les éviter car on ne connaît pas leurs effets pendant la grossesse. D'ailleurs, il ne faut pas oublier que ce remède est habituellement formulé dans des solutions contenant de l'alcool, ce qui pourrait affecter le fœtus.

## Si votre température augmente

C'est normal. La grossesse implique toujours une élévation de la température de quelques dixièmes. La forte production de progestérone entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui conduit à une augmentation de la chaleur du corps, qui est généralement comprise entre trois et cinq dixièmes. Cette augmentation a lieu en début de grossesse et est telle que, parfois, elle représente l'un des premiers symptômes de la grossesse. La future maman peut immédiatement établir quelle est sa nouvelle température basale qui. Pour déterminer un possible état fébrile, il faut tenir compte cette température.





## RHUME OU GRIPPE ? Faites la différence

SYMPTÔMES	GRIPPE	RHUME
Apparition des premiers symptômes	Généralment brusque et accompagnée de tremblements et de transpiration.	Peut être graduelle.
Fièvre	Supérieure à 38°C ; dure 3-4 jours.	Rare, peu élevée.
Mal de tête	Oui, important.	Ponctuel.
Malêtre général et douleurs	Presque tout le temps présents. Souvent intenses.	Rares.
Fatigue et faiblesse	Peut durer 2 à 3 semaines.	Moindres.
Nez bouché	Parfois.	Fréquent.
Éternuements	Parfois.	Fréquents.
Mal de gorge	Parfois.	Fréquent.
"Sifflements" dans la poitrine	Frequents. Peuvent être très forts.	De légers à modérés.
Complications	Bronchite et pneumonie.	Otite.

## ATTENTION À LA GASTRO-ENTÉRITE

• Communément appelée « grippe intestinale », la gastro-entérite est, la plupart du temps, due à un rotavirus. L'incidence maximale se produit précisément en hiver. Normalement, en trois ou quatre jours, la situation s'améliore spontanément jusqu'à la guérison.

• Il suffit de contrôler la fièvre avec du paracétamol et d'éviter la déshydratation en buvant beaucoup d'eau et des solutions de réhydratation orale (disponible en pharmacies). Cependant, si, au bout de 24 heures, vous continuez à aller souvent aux toilettes, il faut faire une analyse de vos selles, afin de connaître l'origine de la maladie.

• Si c'est une infection d'origine bactérienne ou parasitaire, et non virale, on prescrit habituellement du métronidazole, un antibiotique qui doit être administré avec prudence et de préférence à partir du quatrième ou cinquième mois de grossesse. Si vous avez plus de dix selles par jour, quelle que soit la source de l'infection, il faudra recourir à une préparation à base d'oxyde d'aluminium, sous prescription médicale, qui ne présente pas de contre-indications pour l'enfant.



#rubriquegynéco

# PÉRIDURALE : QUE FAUT-IL SAVOIR ?

CETTE TECHNIQUE RÉDUIT LA DOULEUR PENDANT L'ACCOUCHEMENT SANS QUE LA FEMME ENCEINTE NE PERDE CONSCIENCE, LUI PERMETTANT DE VOIR ET DE PROFITER DE CETTE EXPÉRIENCE UNIQUE.



L'anesthésie péridurale consiste à diffuser un anesthésique local autour des racines nerveuses à la sortie de la colonne vertébrale. Les anesthésistes placent un petit cathéter dans la zone de la péridurale pour y injecter le produit anesthésiant. La péridurale permet une analgésie dans la zone de diffusion du médicament, car seules les racines nerveuses sont endormies à ce niveau.

• **La péridurale peut être injectée à différentes hauteurs de la colonne vertébrale, en fonction de l'intervention à effectuer.** Dans le cas des femmes enceintes, étant donné que la zone à anesthésier est le bas-ventre et le bassin, la péridurale est habituellement

administrée dans la zone inférieure de la colonne, entre les vertèbres lombaires 3 et 4. Selon le médicament choisi, la concentration et la quantité utilisée, les effets peuvent varier d'une diminution de la douleur à une anesthésie beaucoup plus intense, qui pourrait être utilisée même si le travail évolue vers une césarienne.

## AVANTAGES POUR LA FEMME ENCEINTE

La péridurale est sûre car les médicaments injectés localement sont absorbés par les vaisseaux sanguins



environnants et se métabolisent rapidement sans atteindre le fœtus.

• **Il arrive que l'anesthésie péridurale soit accusée de réduire la capacité de la femme enceinte à aider pendant l'accouchement.** Ce fait dépend de la dose de produit injecté. Plus les doses sont importantes, plus l'anesthésie sera élevée. Si l'analgésie est trop élevée, la femme enceinte peut perdre la force de pousser, ses jambes peuvent s'endormir ou bien elle peut perdre la sensation de la pression abdominale. C'est pourquoi, aujourd'hui, on utilise des pompes à perfusion et c'est la femme qui décide de la quantité d'analgésique dont elle a besoin en appuyant à tout moment sur un bouton. Il s'agit de l'Analgésie Contrôlée par le Patient (ACP). Grâce à l'autonomie que la femme enceinte a dans sa gestion de la péridurale, cela lui permet de gérer la douleur sans perdre de force.

• **Dans certains cas, la péridurale contribue également à ce que l'accouchement soit un succès si, par exemple, la femme souffre beaucoup, qu'elle est en hyperventilation et qu'elle arrête de pousser.** La péridurale, en diminuant la douleur et en apportant du confort, permet à la femme enceinte de mieux collaborer. Actuellement, plus de 80% des naissances en France sont réalisées sous péridurale.

## QUAND LA PÉRIDURALE PEUT-ELLE ÊTRE DEMANDÉE ?


Il est conseillé d'effectuer l'insertion du cathéter lorsque les contractions continues se produisent et que le gynécologue ou la sage-femme considère que le travail est lancé. À partir de là, la patiente peut demander la péridurale à tout moment.

## PEUT-ELLE ÊTRE APPLIQUÉE EN CAS DE SCOLIOSE OU DE TATOUAGE DANS LE DOS ?

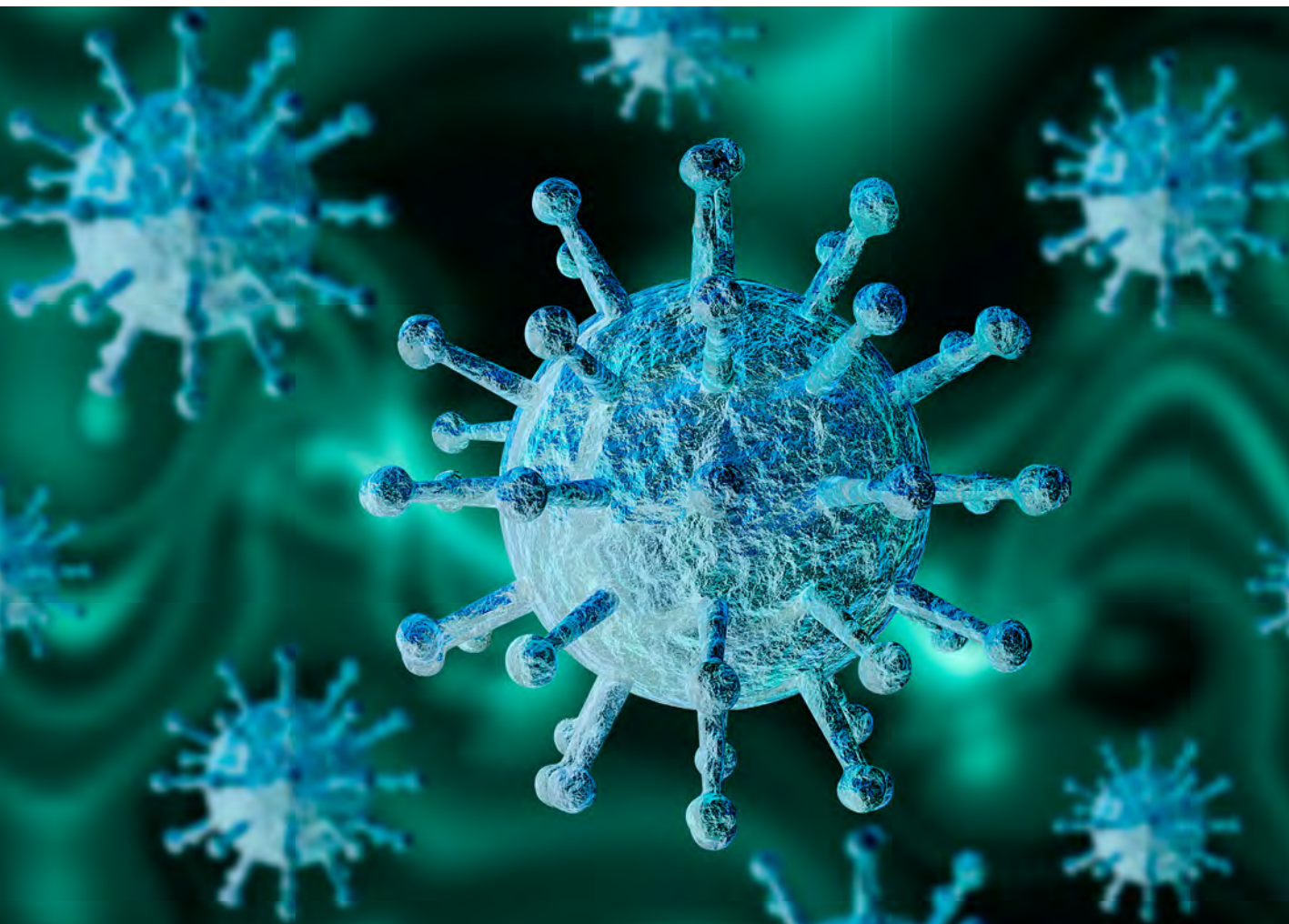
Chez les patientes atteintes de scoliose, ce type d'anesthésie peut être un peu plus compliqué, tout comme chez les femmes enceintes obèses, pour qui de plus grosses aiguilles sont utilisées. Cependant, la péridurale peut être posée dans les deux cas. Cette procédure est plus complexe chez les femmes enceintes présentant des tatouages dans le bas du dos, où il existe un risque d'introduction d'une partie de l'encre du tatouage dans l'espace péridural, ce qui peut provoquer des maux de dos. Dans ce cas, on tente l'injection dans une zone où il n'y a pas d'encre ou en faisant une petite incision au scalpel avant l'introduction de l'aiguille afin qu'elle ne pousse pas l'encre dans l'espace péridural.

#seprotégerduCovid

# GROSSESSE ET VACCIN COVID



LES CAMPAGNES DE VACCINATION CONTRE LA COVID-19 SONT EN COURS DANS PLUSIEURS PAYS. PLUSIEURS VACCINS SONT UTILISÉS. LES PRINCIPAUX SONT LE VACCIN CHINOIS ET LE VACCIN RUSSE, AU SUJET DESQUELS ON A PEU D'INFORMATIONS. IL Y A AUSSI LES VACCINS OCCIDENTAUX DES LABORATOIRES PFIZER-BIONTECH, MODERNA ET ASTRAZENECA.



L'utilisation de ces vaccins ou d'autres qui pourraient arriver plus tard, suscite de nombreuses questions et préoccupations chez les femmes qui envisagent une grossesse, ainsi que chez les femmes enceintes ou qui allaitent. Le souci de se faire vacciner pendant la grossesse et l'allaitement, en l'absence de données sur l'innocuité et l'efficacité des vaccins contre la Covid-19 pour cette population cible, fait l'objet d'un débat. Les indications des différents pays semblent prévoir une offre de vaccination pour les femmes enceintes ou qui allaitent sous réserve d'une évaluation individuelle du profil risques/bénéfices, facilitée par un entretien informatif avec des professionnels de la santé.

## LE POINT DE VUE DE L'OMS

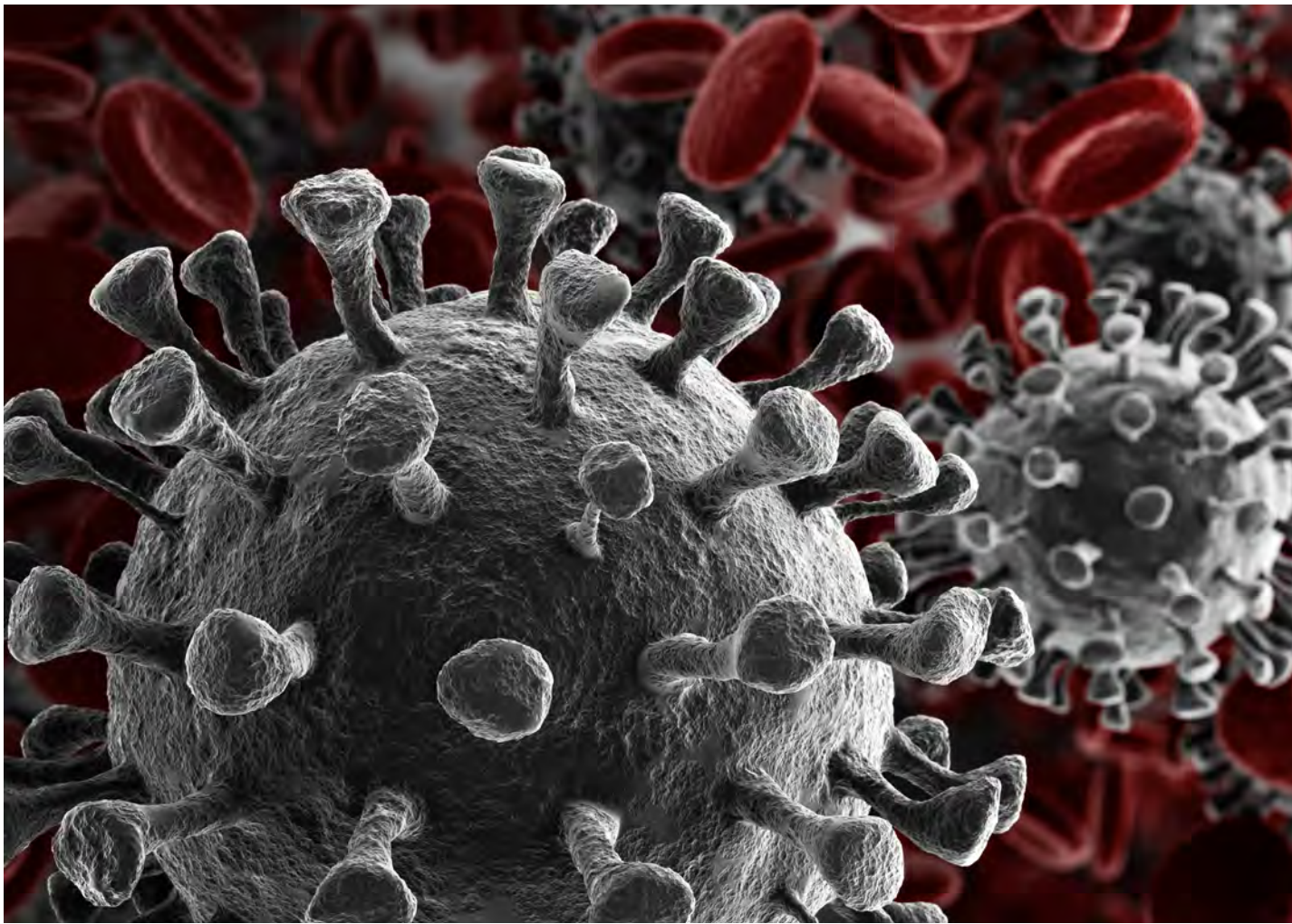
Dans un premier rapport, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) déconseillait la vaccination anti-Covid chez les femmes enceintes en raison de l'insuffisance des données concernant les effets sur cette cible spécifique. En effet, les femmes

enceintes et allaitantes n'ont pas été incluses dans les essais d'évaluation des vaccins à ARNm de Moderna et Pfizer-BioNtech.

Ainsi, bien que cette catégorie coure un risque plus élevé de développer une infection grave par le Sars-CoV-2 que les femmes non enceintes (risque associé à une probabilité accrue de naissance prématurée), les femmes enceintes ne font pas partie de la cible prioritaire du plan de vaccination. Si, en revanche, la femme enceinte est inévitablement exposée à l'infection ou présente des facteurs de comorbidité, la vaccination peut être envisagée, en évaluant avec son médecin les risques et les avantages en fonction de son état de santé.

Récemment, l'Organisation Mondiale de la Santé a modifié ses orientations pour les femmes enceintes envisageant un vaccin Covid-19. Ce changement fait suite à une levée de boucliers contre la position précédente de l'OMS.

Plusieurs experts avaient exprimé leur déception face à la position antérieure de l'OMS. Les experts ont noté qu'elle était incohérente avec les orientations sur la même question et qu'elle sèmerait la confusion chez les femmes enceintes



à la recherche de conseils clairs. Les vaccins fabriqués par Pfizer-BioNTech et Moderna, bien qu'ils n'aient pas été testés chez les femmes enceintes, n'ont pas montré d'effets nocifs dans les études sur les animaux. Et la technologie utilisée dans les vaccins est généralement connue pour être sûre, ont déclaré les experts.

Lorsqu'ils ont été étudiés lors de tests sur des animaux, les vaccins à ARNm n'ont pas affecté la fertilité ni causé de problèmes de grossesse. Il est également important de savoir que :

- **Les vaccins à ARNm** ne contiennent aucune particule virale ;
- **En quelques heures ou jours, le corps élimine les particules d'ARNm utilisées dans le vaccin**, de sorte que ces particules ont peu de chances d'atteindre ou de traverser le placenta ;
- **L'immunité qu'une personne enceinte génère grâce à la vaccination peut traverser le placenta**, et peut contribuer à la sécurité du bébé après la naissance.

Qu'en est-il des effets secondaires du vaccin ? L'un des effets secondaires possibles à court terme, vu lors des essais du vaccin à ARNm et

survenant un à deux jours après la vaccination, est la fièvre. Environ 1 à 3 % des personnes ont eu de la fièvre après la première dose du vaccin à ARNm, et environ 15 à 17 % après la deuxième dose. Ces fièvres sont généralement faibles et peuvent être traitées avec de l'acétaminophène, qui peut être pris sans danger pendant la grossesse. Rarement, des fièvres élevées et prolongées pendant la grossesse peuvent entraîner des malformations congénitales.

## QUELLES CONCLUSIONS ALORS ?

Les autorités européennes affirment qu'il n'est pas contre-indiqué de vacciner pendant la grossesse. Bien qu'aucune donnée ne soit disponible pour évaluer les effets des vaccins Covid, les femmes enceintes et allaitantes peuvent être vaccinées contre le Sars-CoV-2 après une évaluation individuelle minutieuse avec leur professionnel de santé. Il est impératif que les futures mères reçoivent des informations claires et complètes sur les risques et les avantages après une évaluation de leur profil par leur professionnel de la santé, et qu'elles

# #seprotégerduCovid

choisissent consciemment s'il convient ou non de vacciner.

Le professionnel de la santé devrait notamment préciser :

- **Le niveau de circulation du virus** dans la communauté où vit la personne ;
- **Les risques potentiels du vaccin** pour la santé maternelle et fœtale ;
- **Le risque plus élevé** (en cas d'infection) de développer une morbidité grave en présence d'un âge maternel égal ou supérieur à 35 ans ;
- **Les risques de comorbidités antérieures telles que l'asthme**, l'obésité, le diabète, l'hypertension et en cas d'appartenance à une minorité noire ou à d'autres minorités ethniques.

Le fait d'exercer un emploi ou de vivre dans des contextes où l'exposition au virus est élevée (travailleur de la santé ou soignant) représente un élément de risque supplémentaire à évaluer en cas de grossesse.

## CONSEILS AUX FEMMES ENCEINTES NON VACCINÉES

Il convient de rappeler aux femmes qui décident de ne pas se faire vacciner ou qui ne peuvent pas se faire vacciner contre le sars-CoV-2 qu'il est important de respecter les mesures de sécurité préventives contre le risque de contagion, telles que l'utilisation d'un équipement de protection individuelle, la distance physique et le lavage fréquent des mains. En cas de suspicion d'infection, il peut donc être utile de consulter un professionnel qui aide à analyser les symptômes, à comprendre ce qu'il faut faire en cas de contact avec un cas confirmé de Covid-19.

En supposant que le vaccin à ARNm soit disponible pendant votre grossesse, vous avez plusieurs options à discuter avec votre prestataire de soins de santé.

- **Faites-vous vacciner dès que le vaccin est à votre disposition.** Vous pourriez décider de le faire si vous présentez des facteurs de risque supplémentaires







de complications graves liées à Covid-19 (comme l'hypertension ou l'obésité), et/ou si vous avez été exposée à plusieurs reprises à Covid-19 dans le cadre de votre travail, de votre famille ou de votre communauté.

- **Attendez d'avoir accouché pour vous faire vacciner.** Vous pouvez choisir de le faire si la grossesse est votre seul facteur de risque de maladie grave et si vous êtes capable de contrôler vos expositions en limitant les interactions avec les personnes extérieures à votre foyer et en utilisant des mesures de protection (port d'un masque, lavage des mains et éloignement physique).

- **Envisagez des moyens de modifier votre exposition au Covid-19 et éventuellement de reporter la vaccination.** La plupart des gens présentent certains facteurs de risque et certaines expositions non contrôlées. Si cela vous concerne, il vous reste d'autres possibilités : vous pouvez décider de reporter la vaccination jusqu'au deuxième trimestre, lorsque le risque naturel de fausse couche est plus faible et vous pouvez aussi choisir de retarder la vaccination jusqu'à la naissance du bébé.

Si vous envisagez de différer le vaccin, demandez si vous pourrez vous faire vacciner à une date ultérieure. La réponse peut varier en fonction de l'approvisionnement en vaccins Covid et des programmes de vaccination dans votre région.

## CONCLUSION

Vous devez toujours consulter votre médecin en premier lieu si vous prenez d'autres médicaments, ou si vous les avez pris récemment ou pourriez les prendre prochainement car le vaccin peut affecter le mode d'action d'autres médicaments et vice versa. Si vous choisissez de recevoir le vaccin Covid-19 pendant la grossesse, il est recommandé de le programmer au moins 14 jours avant ou 14 jours après toute autre vaccination. Consultez votre prestataire de soins obstétricaux pour connaître le meilleur moment pour recevoir le vaccin Covid-19.

#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.

# EN PHASE AVEC VOTRE VENTRE

IL EST TRÈS IMPORTANT, PENDANT LA GROSSESSE, DE FAIRE ATTENTION À CE QUE L'ON MANGE, DANS LE BUT DE BÉNÉFICIER, TANT POUR LA MAMAN QUE POUR LE BÉBÉ, D'UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE.

1

## PRENEZ UN BON PETIT-DÉJEUNER

Aussi étrange que cela puisse paraître, le premier conseil que l'on donne aux personnes soucieuses de leur poids n'est pas de manger moins, mais au contraire de manger plus. Quand ? Au petit déjeuner ! Le repas du matin, s'il n'est pas le plus abondant, est sans aucun doute le plus important pour une journée alimentaire bien équilibrée.

• **C'est une erreur de vouloir limiter la quantité quotidienne de calories absorbées en sautant ou en diminuant le petit-déjeuner.** Au contraire, un

petit-déjeuner insuffisant augmente la tendance au surpoids, car il rompt la régularité du cycle faim-satiété.

• **Pour une future maman, le petit-déjeuner idéal se compose d'une tasse de lait ou d'un yaourt**, une ration normale de céréales (40 gr.) ou toute autre source de glucides (pain, biscottes, etc...), un fruit de saison, deux ou trois fruits secs (noix, amandes ou noisettes) et un jus de fruits ou un verre d'eau.

2

## FAITES SIX REPAS PAR JOUR

La sensation de faim et de satiété est régie, dans notre organisme, par un centre spécifique qui obéit à diverses impulsions chimiques et nerveuses. L'idéal est de toujours maintenir un bon équilibre entre ces deux sensations afin d'éviter les envies de manger subites et les repas trop copieux. Il est prouvé que, à apport calorique égal, répartir son alimentation de façon régulière tout au long de la journée fait moins grossir que de tout concentrer sur les deux repas du midi et du soir. Pendant la grossesse, la répartition se fait non pas en cinq, mais en six repas légers : le petit-déjeuner, une collation en milieu de matinée, le déjeuner, une collation l'après-midi, le dîner et une collation finale avant le coucher.



# #prisedepoidssouscontrôle

## 3

### CHOISISSEZ DES ALIMENTS À FAIBLE DENSITÉ CALORIQUE

Lorsque l'on veut limiter la prise de poids, il est important de choisir des aliments à faible densité calorique, c'est-à-dire des aliments qui, même consommés en grandes quantités, de par leur composition, n'apportent que peu de calories. Voici deux exemples : le chocolat est un aliment à haute densité calorique, puisque qu'un tout petit morceau de 10 grammes ne contient pas moins de 50 calories ; le fenouil, au contraire, présente une densité calorique très faible car pour atteindre les 50 calories de votre carré de chocolat, il vous faudra manger un demi-

kilo (500 gr) de fenouil. De façon générale, les fruits et les légumes sont les aliments à plus faible densité calorique et ils sont en plus riches en vitamines. Au contraire, les graisses sont de véritables bombes caloriques (une cuillère à soupe d'huile d'olive fournit plus ou moins les mêmes calories qu'un kilo de courgettes), de même que les aliments riches en matières grasses (comme le fromage et la charcuterie), suivis par les sucres que ne l'on ne trouve pas seulement dans les bonbons, mais également dans l'amidon des pâtes et du pain.



## 4

### CONSOMMEZ DES FIBRES POUR RÉDUIRE L'INDEX GLYCÉMIQUE

Pour limiter la prise de poids, il est très important que la glycémie, le niveau de sucre (glucose) dans le sang, n'augmente pas trop rapidement après le repas. Pour ce faire, assurez-vous que votre plat contienne toujours suffisamment de fibres pour permettre une absorption correcte des glucides. En plus de consommer des céréales, du pain et des pâtes, prenez également l'habitude de commencer votre repas par une assiette de crudités : non seulement elles abaissent la glycémie, mais en plus elles sont rassasiantes.

## 5

### BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

Les besoins en liquides augmentent pendant la grossesse, il est donc important d'en consommer suffisamment. Néanmoins, si l'on n'y prête pas attention, ces liquides peuvent rapidement faire monter le nombre de calories absorbées dans une journée. Par exemple, les jus de fruits, même ceux qui ne contiennent pas de sucres ajoutés, fournissent des calories qu'il ne faut pas négliger (un verre de jus d'ananas fournit environ 60 kcal) ; quant aux sodas, c'est encore pire puisqu'une canette fournit en moyenne entre 130 et 140 kcal. La meilleure boisson ? L'eau ! C'est la plus naturelle et la moins calorique.

# 6

## UN PEU DE TOUT

Éliminer des catégories entières d'aliments sous prétexte qu'ils sont trop gras est une erreur. Même s'il faut consommer en abondance les aliments à faible valeur calorique, la principale source d'énergie alimentaire devrait rester les glucides : les pâtes, le pain et les céréales. Il ne faut pas non plus éliminer complètement les graisses : même si elles apportent beaucoup de calories, il ne faut pas oublier que celles-ci sont essentielles pour la formation des tissus fœtaux, en particulier les nerfs et le cerveau. D'où l'importance de choisir les bonnes graisses comme l'huile d'olive (une cuillère à soupe chaque jour) et les poissons gras (300 grammes par semaine est la dose idéale pendant la grossesse).



# 7

## MÉFIEZ-VOUS DES MÉTHODES DE CUISSON

La valeur calorique d'un même aliment peut varier considérablement en fonction de la façon dont il est cuit. Ainsi, si 150 grammes de viande grillée fournissent environ 140 calories, la même viande panée et passée à la friture peut apporter jusqu'à 300 calories. De façon générale, limitez tous les modes de cuisson impliquant l'ajout d'ingrédients et de sauces à base de matière grasse. Privilégiez les cuissons au four, au micro-onde, au grill, bouilli, à la vapeur et sauté, mais avec très peu d'huile et dans une poêle antiadhésive.

## Connaissez-vous votre indice de masse corporelle ?

Êtes-vous trop mince, en surpoids ou votre poids est-il normal ? Une façon de contrôler votre condition de départ consiste à calculer votre IMC, c'est-à-dire votre indice de masse corporelle. Pour cela, il vous suffit de diviser votre poids, exprimé en kilos, par votre taille (en mètres) au carré.

Par exemple, une femme qui mesure 1,65 mètre et pèse 60 kilos aura un IMC de  $60 : (1,65 \times 1,65) = 22$

Pour évaluer la signification de votre IMC, voici ce que vous devez savoir :

- **IMC inférieur à 18,5 = POIDS FAIBLE** : la prise de poids souhaitable pendant la grossesse varie entre 12,5 et 18 kilos.
- **IMC compris entre 18,6 et 25 = POIDS NORMAL** : la prise de poids souhaitable pendant la grossesse varie entre 11 et 16 kilos.
- **IMC compris entre 25,1 et 30 = SURPOIDS** : la prise de poids souhaitable varie entre 7 et 11 kilos.
- **IMC supérieur à 30 = OBÉSITÉ** : la prise de poids souhaitable est d'environ 7 kilos.

# DOUTES SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL

NOUS VOUS AIDONS À RÉPONDRE À QUELQUES-UNES DES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES QUE PEUVENT SE POSER LES MAMANS QUAND ELLES DONNENT LE SEIN, AFIN QUE VOUS SOYEZ BIEN INFORMÉE ET QUE VOUS PUISSIEZ PROFITER D'UN ALLAITEMENT HEUREUX ET DURABLE.



**S**elon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'allaitement est la meilleure façon de nourrir un nouveau-né en raison de ses multiples avantages nutritionnels, immunologiques, physiques et psycho-affectifs. Bien que ce soit un processus complètement naturel, les jeunes mamans se posent de nombreuses questions, auxquelles nous allons tenter de répondre.

## COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ PREND ASSEZ DE LAIT ?

Après la naissance et durant les premiers jours, bébé perd du poids. C'est totalement normal. Il est important de consulter votre sage-femme, votre infirmière ou votre pédiatre pour évaluer correctement la perte et la prise de poids du

bébé. Quels signes peuvent indiquer que l'allaitement se passe bien ?

- **Les pipis.** À partir du quatrième ou du cinquième jour, vérifiez que bébé salit bien 4 ou 5 couches par jour. Une couche avec du caca peut également contenir de l'urine. L'urine de bébé est généralement aussi claire que l'eau.
- **Les selles.** Pendant les premiers jours, bébé expulse du méconium (des selles vertes et collantes). Entre le troisième et le cinquième jour, les selles deviennent plus claires (couleur moutarde et molles) et tendent à être plus liquides à mesure qu'il boit plus de lait.
- **Son poids.** Bébé perd du poids durant les premiers jours et récupère cette perte environ 15 jours après la naissance. Chaque bébé a son propre rythme de croissance, il est donc recommandé que la prise de poids soit



contrôlée par une sage-femme ou un pédiatre et que votre bébé soit, de préférence, pesé nu.

## À QUELLE FRÉQUENCE FAUT-IL DONNER LE SEIN ?

- **Vous devez allaiter à chaque fois que bébé le demande.** Observez les signes de faim, tels que les mouvements du corps, de la tête, de la langue, des lèvres qui cherchent... Dans ces cas-là, donnez-lui le sein.
- **Au début, bébé tète habituellement entre huit à dix fois par jour, voire plus.** Avec les enfants dormeurs et ceux qui demandent peu, il est important d'essayer de maintenir ce nombre de tétées. Il est également normal que bébé demande à téter plus d'une fois pendant la nuit. Pendant la tétée, vous ne ressentez pas de douleur, votre poitrine se ramollit petit à petit et vous avez une forte sensation de soif.

## QUELLES DIFFICULTÉS POUVEZ-VOUS RENCONTRER ?

- **Engorgement ou congestion des seins.** C'est un problème qui peut survenir dans les cinq premiers jours après la montée de lait et qui peut gêner la succion correcte de bébé. Cela se produit généralement dans les deux seins, qui apparaissent tendus, enflés et chauds. Pour réduire le gonflement, vous pouvez faire sortir le lait à la main ou au tire-lait, vous pouvez aussi appliquer de la chaleur sèche sur la zone avant la tétée et poser des compresses froides après. Enfin, vous pouvez prendre un analgésique pour soulager la douleur.
- **Crevasses.** Les blessures aux mamelons sont causées par un mauvais positionnement du bébé pendant l'allaitement, il est donc recommandé de changer la position du bébé pour qu'il tète bien. Parfois, les crevasses peuvent saigner. Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas nocif pour l'enfant. Il est possible que vous ayez besoin d'aide si les crevasses vous font souffrir. Vous pouvez alors utiliser des appareils tels que le tire-lait ou les protèges-mamelons en silicone. Le mieux est encore de demander conseils à une sage-femme.
- **Maladie de la maman.** Si, pendant l'allaitement, un problème de santé surgit et que vous devez prendre des médicaments,



sachez que la plupart d'entre eux sont compatibles avec l'allaitement mais, pour plus de précaution, consultez votre sage-femme ou votre pédiatre.

Rappelez-vous que vous êtes une femme et que vous êtes parfaitement préparée pour un allaitement sain et heureux. Si des difficultés surviennent en cours de route, n'oubliez pas que les personnes qui peuvent vous aider sont nombreuses et qu'il existe des moyens pour rendre l'allaitement plus simple. N'hésitez pas à consulter le site de la Leche League France <https://www.lllfrance.org>

## L'AIDE DU TIRE-LAIT

Il est important que, une fois l'allaitement maternel établi, vous vidiez complètement votre sein à chaque tétée. Si bébé ne vide pas le sein, il est recommandé de tirer le lait restant.

Le tire-lait est également très utile dans bien d'autres situations, telles que lors de sorties, si vous travaillez, etc. Vous pouvez aussi tirer votre lait manuellement. Le lait peut être conservé au froid et même être congelé pour une utilisation ultérieure. De nombreuses marques vous proposent de multiples outils qui facilitent à la fois l'extraction et la conservation du lait maternel.

#positiondebébé

# IL SE PRÉSENTE PAR LE SIÈGE ? AIDEZ-LE À SE RETOURNER





À LA NAISSANCE, BÉBÉ DEVRAIT SE PRÉSENTER LA TÊTE EN BAS. MALHEUREUSEMENT, CE N'EST PAS TOUJOURS LE CAS. S'IL NE LE FAIT PAS SPONTANÉMENT, CERTAINES TECHNIQUES PEUVENT L'AIDER À SE RETOURNER, ÉVITANT AINSI LE RECOURS À LA CÉSARIENNE.

**A**ux environs de la 30ème semaine de grossesse, la plupart des bébés se préparent à l'accouchement et se mettent en position céphalique, c'est-à-dire la tête orientée vers le col de l'utérus et les jambes et bras repliés. À la fin de la grossesse, 95% des bébés sont dans la bonne position pour naître, tandis que 4% ont la tête vers le haut, autrement dit vers le fond de l'utérus, et la partie basse du corps vers le bassin de la mère. C'est ce que l'on appelle la présentation par le siège, qui peut avoir plusieurs variantes : bébé peut être plié en deux, les pieds à côté de la tête et les fesses en bas, ou accroupi avec les pieds et les jambes proches des fesses. Enfin, dans 0,5 à 1% des grossesses, le fœtus peut se trouver en position transversale, perpendiculaire à l'axe de l'utérus, et poussant avec une de ses épaules vers le bas. Si autrefois on considérait que ces présentations « anormales » nécessitaient obligatoirement la pratique d'une césarienne, aujourd'hui on essaye, dans la mesure du possible, d'utiliser des méthodes alternatives (tant en ce qui concerne la présentation par le siège que la position transversale) afin de favoriser l'accouchement naturel et d'éviter ainsi le recours excessif au bistouri.

## LA VERSION PAR MANŒUVRE EXTERNE

• **Efficace dans 40 à 45% des cas**, la version par manœuvre externe est une technique qui nécessite l'intervention de deux personnes préparées et



qualifiées. Tandis que l'une d'elles essaye, en manipulant doucement l'abdomen de la maman, de remonter de la main les fesses du fœtus, l'autre spécialiste contrôle, en temps réel, tant la position que prend bébé que ses réactions à la manœuvre.

- **Au moindre obstacle lors de la rotation ou si le fœtus manifeste une gêne**, la manœuvre est instantanément interrompue. Ceci explique pourquoi la version par manœuvre externe ne réussit que dans la moitié des cas et qu'elle est réalisée à l'hôpital, afin de pouvoir intervenir le cas échéant par césarienne. Bien effectuée, c'est une intervention tout à fait sûre.

- **Outre la compétence et la délicatesse du spécialiste**, cette manœuvre requiert également la participation active de la future maman qui peut, parfois, ressentir un certain inconfort, en particulier lorsque l'enfant passe par la position transversale.

- **Malheureusement, faute d'information**, cette technique est de moins en moins pratiquée et les sages-femmes et médecins qualifiés se font de plus en plus rares.

## LA MOXIBUSTION : UNE ANCIENNE TECHNIQUE CHINOISE

- **Recommandée par les sages-femmes, et bien connue des mamans qui suivent des cours de préparation à l'accouchement, la moxibustion favorise la présentation céphalique du fœtus.** Cette technique de la médecine traditionnelle chinoise consiste à stimuler par chauffage d'un bâtonnet de moxa (composition à base d'armoise séchée et broyée) le point d'acupuncture BL 67, qui correspond à l'angle externe de l'ongle du cinquième orteil. Après avoir été formée par une sage-femme expérimentée, la future maman peut pratiquer elle-même, chez elle, cette technique ancestrale, seule ou aidée de son partenaire. Nombreuses sont les femmes qui l'utilisent pour éviter une césarienne si bébé n'est toujours pas dans la bonne position en fin de grossesse.

- **Néanmoins, l'efficacité de la moxibustion n'est pas totalement prouvée.** En effet : comment le simple fait de stimuler un orteil pourrait-il favoriser le retournement de bébé ? On dispose de données empiriques, mais d'aucune certitude quant au mécanisme qui justifierait

l'efficacité de la moxibustion. Dans les années 80, des chercheurs chinois ont déclaré que la stimulation du point BL 67 entrainerait la production de prostaglandine et de cortisol, induisant ainsi des variations de la tonicité utérine et donc une mobilité du fœtus. Ces résultats n'ont cependant pas été confirmés en Occident.

• **De même, si certaines études menées en Europe mettent en évidence l'efficacité de cette technique, d'autres recherches n'ont pas donné de résultats aussi évidents.** À cela il faut ajouter que les mises en œuvre de la technique de moxibustion sont trop hétérogènes pour permettre une comparaison : il y a les femmes qui la pratiquent deux fois par jour et celles qui le font deux fois par semaine ; celles qui réalisent des sessions de quelques minutes et celles qui y consacrent une heure ; celles qui commencent à la semaine 37 et celles qui démarrent dès la semaine 28. Les futures mamans qui choisissent la pratique de la moxibustion pour éviter la césarienne doivent savoir qu'il n'y a aucune certitude quant à son efficacité et qu'elle ne doit pas être considérée comme une alternative, mais plutôt comme une technique complémentaire à d'autres dont l'efficacité a déjà été démontrée. Autrement dit, il n'y a aucune contre-indication à essayer la moxibustion, une pratique inoffensive et non invasive, et si les résultats escomptés ne sont pas atteints, il sera toujours temps de recourir à la version par manœuvre externe pour retourner bébé.

## LES AUTRES MÉTHODES

La gamme des traitements et techniques, médicales et non médicales, pour amener bébé en position céphalique s'est considérablement élargie au cours de ces dernières années.

• **Parmi les différentes offres, on trouve :** l'homéopathie, l'ostéopathie, la musicothérapie, la méditation, les massages ainsi que les techniques posturales, comme marcher à quatre pattes, la position genou-thorax (à genou avec les épaules au sol) ou encore la position sur le dos avec le bassin légèrement surélevé par un coussin.

• **Malheureusement, jusqu'à présent,** aucune de ces techniques n'a encore fourni la preuve indiscutable de son efficacité.



#faitesletest

TEST

# EST-CE QUE VOUS MANGEZ BIEN À LA MAISON ?

UNE ALIMENTATION SAINTE COMPREND CHAQUE JOUR LA BONNE QUANTITÉ DE VITAMINES, DE SELS MINÉRAUX, DE PROTÉINES, DE GRAISSES ET DE GLUCIDES. ET VOUS, QUELLE NOTE DONNERIEZ-VOUS À L'ALIMENTATION DE VOTRE FAMILLE ?

## 1 Quel type de viande et en quelle quantité consommez-vous chaque semaine ?

**A** > Vous préférez la viande rouge : votre enfant adore les bifteks et les steaks hachés et vous lui en faites 3 à 5 fois par semaine.

**B** > Vous en faites, tout au plus, 2 à 3 fois par semaine, en alternant viande rouge et viande blanche.

**C** > Votre enfant n'aime pas particulièrement la viande, donc vous n'en cuisinez pas tellement. Vous la remplacez par du jambon ou de la charcuterie.

## 2 Quelle est l'importance des fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne ?

**A** > Vous essayez de varier au maximum, en les présentant de différentes façons et en les proposant à tous les repas, petit-déjeuner et goûter compris.

**B** > Votre enfant refuse ces aliments, alors vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il mange une portion par jour de l'un ou de l'autre.

**C** > À la maison, vous consommez beaucoup de fruits et moins de légumes. Votre enfant atteint à peine trois portions de légumes journalières.

## 3 En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des féculents ?

**A** > Une fois.

**B** > 3 à 5, en ajoutant des céréales.

**C** > Pratiquement jamais, sauf dans de rares exceptions.

## 4 Beaucoup d'enfants aiment boire un verre de lait avant d'aller dormir. Que faites-vous si votre enfant vous en demande ?

**A** > Vous ne le lui refusez jamais : le lait c'est bon et qu'un verre de plus ne peut pas lui faire de mal.

**B** > S'il n'a pas bien mangé et qu'il a fait de l'activité physique, vous donnez du lait, à condition que cela ne devienne pas une habitude pour se passer du dîner.

**C** > Vous préférez qu'il boive un verre de lait plutôt qu'il mange un autre aliment.

## 5 Quelles sont les céréales les plus recommandées par les nutritionnistes aujourd'hui ?

**A** > Celles du petit déjeuner, sous forme de flocons.

**B** > Outre le blé et le riz, meilleurs dans leur version complète, les céréales telles que l'avoine, l'épeautre, l'orge, le mil, le sarrasin et le kamut prennent de plus en plus d'importance.

**C** > Comme d'habitude : des biscottes, des gressins, du pain et des pâtes.

## 6 Si votre enfant n'aime pas le poisson, que faites-vous pour l'encourager à en manger ?

**A** > Vous le faites frire : difficile de dire non à une sole panée.

**B** > Vous n'insistez pas et êtes satisfaite s'il accepte de manger du thon en boîte de temps en temps.

**C** > Vous essayez de varier le type de poisson au maximum et la manière de le préparer, allant jusqu'à le transformer en d'appétissantes boulettes ou en d'autres plats savoureux.

## #faitesletest

**7** Si vous avez peu de temps et que vous décidez de ne servir qu'un seul plat à table, laquelle de ces propositions trouvez-vous la plus équilibrée du point de vue nutritionnel ?

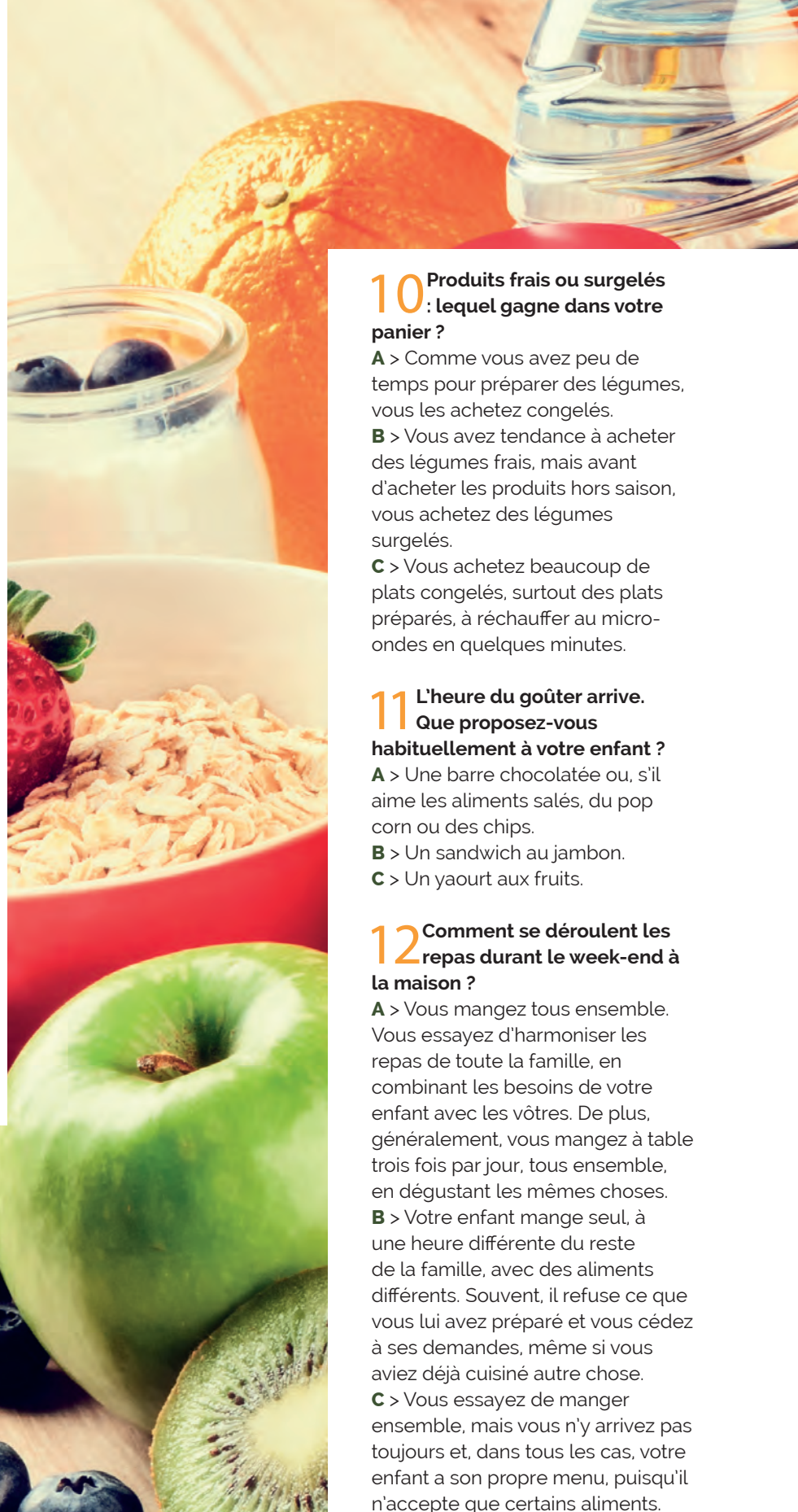
- A** > Une assiette de riz avec du poulet, accompagnée de brocoli.
- B** > Un gratin de pâtes avec une sauce à la viande.
- C** > Une pizza au jambon et au fromage.

**8** Si votre enfant ne veut pas petit-déjeuner, comment réagissez-vous ?

- A** > Cela ne vous inquiète pas. De toute évidence, il n'a pas faim et il mangera en milieu de matinée.
- B** > Vous faites un pacte : vous lui donnez deux petits gâteaux qu'il grignote dans la voiture pendant que vous l'emmenez à l'école.
- C** > Vous essayez de le motiver, par exemple en préparant avec lui un gâteau la veille ou bien en mélangeant différents types de céréales et de fruits.

**9** D'après vous, quelle huile vaut-il mieux utiliser pour la friture ?

- A** > De l'huile d'olive vierge.
- B** > N'importe quelle huile de graine.
- C** > De l'huile d'arachide.



**10** Produits frais ou surgelés : lequel gagne dans votre panier ?

- A** > Comme vous avez peu de temps pour préparer des légumes, vous les achetez congelés.
- B** > Vous avez tendance à acheter des légumes frais, mais avant d'acheter les produits hors saison, vous achetez des légumes surgelés.
- C** > Vous achetez beaucoup de plats congelés, surtout des plats préparés, à réchauffer au micro-ondes en quelques minutes.

**11** L'heure du goûter arrive. Que proposez-vous habituellement à votre enfant ?

- A** > Une barre chocolatée ou, s'il aime les aliments salés, du pop corn ou des chips.
- B** > Un sandwich au jambon.
- C** > Un yaourt aux fruits.

**12** Comment se déroulent les repas durant le week-end à la maison ?

- A** > Vous mangez tous ensemble. Vous essayez d'harmoniser les repas de toute la famille, en combinant les besoins de votre enfant avec les vôtres. De plus, généralement, vous mangez à table trois fois par jour, tous ensemble, en dégustant les mêmes choses.
- B** > Votre enfant mange seul, à une heure différente du reste de la famille, avec des aliments différents. Souvent, il refuse ce que vous lui avez préparé et vous cédez à ses demandes, même si vous aviez déjà cuisiné autre chose.
- C** > Vous essayez de manger ensemble, mais vous n'y arrivez pas toujours et, dans tous les cas, votre enfant a son propre menu, puisqu'il n'accepte que certains aliments.



## VOTRE SCORE

Vous obtenez 2 points pour chaque question si vous avez choisi la meilleure option, 1 point si la réponse est acceptable et aucun point si elle est incorrecte. Voici le tableau qui vous permettra de calculer votre score total, d'identifier et de lire votre profil.

QUESTION	Réponse A	Réponse B	Réponse C
1	1	2	0
2	2	0	1
3	1	2	0
4	1	2	0
5	0	2	1
6	1	0	2
7	2	1	0
8	0	1	2
9	2	0	1
10	1	2	0
11	0	1	2
12	2	0	1

### De 18 à 24 points

#### DES POINTS EN PAGAILLE

Vous prenez bien soin de l'alimentation de votre enfant et vous avez appris à gérer l'art difficile de l'équilibre nutritionnel. Fantastique ! Ne perdez pas vos bonnes habitudes et rappelez-vous qu'il est important de donner un bon exemple. En premier lieu, surveillez ce que vous mangez et variez souvent.

### De 12 à 17 points

#### UNE PETITE RÉVISION S'IMPOSE

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous avez encore des doutes quant à l'alimentation de votre enfant. Ils peuvent vous amener à commettre des erreurs. Consacrez un peu plus de temps à planifier les repas et à vous informer sur les aliments les plus sains pour votre petit.

### De 0 à 11 points

#### AU BOULOT !

Votre note en nutrition n'est pas très brillante, vous devez donc améliorer vos connaissances, afin de garantir à votre enfant une alimentation adéquate et non « plus ou moins » saine. Ne vous découragez pas : on a toujours quelque chose à apprendre. Renseignez-vous sur les aliments les plus adaptés à votre enfant et essayez d'appliquer ces connaissances sur chacun de vos menus.

Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !

CLIQUEZ ICI !

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

