Année 5 - n° 50 - Novembre 2017

Bébés et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

PSYCHOLOGIE

LA PLACE DE PAPA DANS LA FAMILLE

GROSSESSE & TRAVAIL

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

SAGE-FEMME

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU

Accouchement

Tout ce qui se passe après la naissance

Sommaire
Novembre 2017

GROSSESSE

POUR OU CONTRE
Un bébé avant 30 ans.

PSYCHOLOGIE
La place du papa.

FICHE
Dysplasie de la hanche : tout ce que vous devez savoir.

ACCOUCHEMENT
Que se passe-t-il les 48 premières heures après la naissance de bébé ?

SANTÉ
À quoi ressemblera bébé à la naissance ?

ALLAITEMENT
Des conseils pour soulager les coliques du nourrisson.

SAGE-FEMME
Préparation à l'accouchement dans l'eau.

GROSSESSE ET TRAVAIL
Les précautions à prendre.

GYNÉCO
La chirurgie foetale.

HOROSCOPE
Les prédictions du mois de novembre.

Moi

Découvrez tous les avantages de la préparation à l'accouchement dans l'eau et ce qui se passe dans les premières heures après l'accouchement, depuis la naissance aux soins apportés à maman et bébé.

Avoir un bébé avant 30 ans

Planifier une grossesse n'est jamais une chose très facile. Étudier, travailler, voyager, sortir… Les femmes d'aujourd'hui décident de quand avoir leur bébé, mais est-ce mieux d'avoir un bébé avant la trentaine ? Voici ce qu'en pensent nos mamans !

Oui car…

… Je pense que c'est mieux d'avoir son bébé assez tôt, même si je n'ai pas pu le faire moi-même car je n'avais pas d'emploi fixe ni de maison à moi. De temps en temps, les conditions extérieures décident pour nous…

Delphine

… Je pense que c'est mieux d'avoir son premier bébé avant 30 ans pour avoir plus d'énergie pour s'en occuper et en profiter un maximum. J'ai eu mon premier bébé à 27 ans et, à 32 ans, je viens d'avoir mon second bébé et je vous garantis que c'est plus fatigant à 32 qu'à 27 !

Julie

… Pour ma part, j'ai été maman à 21 ans et je ne le regrette pas ! J'ai même deux neveux maintenant et je profite de mon bébé et de mes neveux à fond.

Sonia

Non car…

… J'ai décidé d'attendre d'avoir 31 ans pour avoir mon bébé, pour pouvoir me consacrer à fond à mon boulot à partir de 26 ans, mais aussi pour passer un maximum de temps avec mon conjoint, juste nous deux. Lorsque je me suis sentie prête, et bien nous avons décidé d'avoir notre bébé. Je pense que l'âge n'est pas très important, du moment qu'on désire bébé, tout se passera bien.

Hélène

… J'ai eu mon premier bébé à 35 ans et, selon moi, c'est le bon âge parce que je possède déjà tout ce dont j'ai besoin et dont a besoin mon bébé pour ne manquer de rien.

Marie

… Avant 30 ans, je pense qu'on ne peut pas avoir vécu tout ce que l'on veut et c'est pour ça que c'est mieux d'attendre d'avoir 30 ans, ou plus, pour avoir son premier bébé.

Marilyne

BABYBJÖRN®
BE
You.
COLLECTION
Porte-bébé One
www.babybjorn.com

La place du PAPA

La place de bébé se fait avec la place de papa, donc de maman… et du couple ! Il est donc important que papa trouve sa place dans la relation mère-enfant, mais aussi que maman lui laisse une place !

Un enfant se fait, *a priori*, à deux car il en va de l'équilibre psychique du bébé, et donc de l'enfant qu'il deviendra plus tard. Les mères célibataires qui ont un projet de maternité peuvent parfaitement s'en sortir si elles ont pensé leur projet dans l'intérêt du bébé.

LE PÈRE PERMET D'OUVRIR

Dans un couple, les non-dits sont parfois subtils et il n'est pas rare que le projet bébé du couple ne soit en fait le projet que d'un seul membre (souvent la mère). Dans ce cas, c'est le manque de clarté sur la situation qui crée des illusions, des rancœurs et des disputes, parfois afin de mobiliser le conjoint ou la conjointe et le rallier à une envie commune. Pour comprendre ce phénomène, il faut s'arrêter sur le début, le désir du couple (ex. l'enfant est-il le fruit du couple ou l'homme ne sera-t-il qu'un moyen d'avoir un enfant ?) puis sur les accords tacites (ex. faire un enfant pour garder la relation). On sait que plus les parents sont réellement impliqués, plus l'équilibre de l'enfant et du couple se fera facilement et se consolidera.

• En grandissant, le père aura une place et un rôle encore plus important à jouer pour permettre à l'enfant de s'attacher à une figure d'homme et de s'extraire de la relation de proximité mère-bébé. Toute relation à deux tend à manquer d'oxygène : inclure une troisième personne de manière stable, c'est donc permettre à l'enfant de trouver un autre point d'appui, de commencer à s'ouvrir au monde extérieur et pas uniquement au monde d'un seul de ses parents. Ce moment est souvent bien vécu si père et mère jouent leurs rôles correctement sans se sentir menacés d'exclusion par l'autre. La relation doit être ressentie comme une relation à trois et non comme une alternance de relation exclusive mère-enfant puis père-enfant.

DES HABITUDES SOCIALES AUX HABITUDES DU COUPLE

S'il est question d'accorder une place au père, de la penser, il est alors question, en contrepartie, qu'il la prenne ou la négocie. Les choses peuvent être simples mais concrètes : laisser au père du temps avec bébé ou lui proposer des « responsabilités » comme amener bébé chez le pédiatre afin qu'il puisse s'approprier des éléments de l'histoire, qu'il y participe et n'en soit pas extérieur.

• **C'est un mélange subtil où chacun doit pouvoir entendre les désaccords de l'autre.** Beaucoup de femmes attendent que leurs maris « prennent leur place », en attendant en fait qu'il effectue les tâches bien précises qu'elles désirent lui assigner. L'exemple typique est l'achat du premier lit : on peut se demander, dans l'absolu, en quoi cette tâche revient au père. Plus grand, le père est attendu pour gronder les enfants quand il rentre du travail, pour faire respecter la parole de maman ; une programmation des rôles qui ne rendra service à personne à moyen terme... Il faut donc, au-delà des représentations sociales, distribuer des rôles et des fonctions selon les compétences de chacun des parents, et ce pour le bien de l'enfant. En discuter permet à chacun de ne pas se sentir contraint par l'autre.

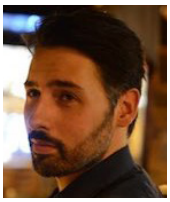
DE LA PLACE DU PÈRE À LA PLACE DU COUPLE

La place du père, du papa, c'est aussi la place du mari, de l'homme avec sa femme. En somme, il est important que le couple continue à vivre, surtout s'il avait une identité en soi et fonctionnait sur les modes de la séduction et de la sexualité avant l'arrivée de bébé. Conserver sa relation de couple, c'est par exemple sortir sans bébé, se retrouver « comme avant » et ne pas se couper de ses relations sociales même si l'envie se fait normalement sentir au départ. Beaucoup de couples se réveillent quelques années après la naissance de bébé avec un désert social autour d'eux, désert qu'ils ont finalement bâti pour se protéger, mais qui désormais les emprisonnent.

• **On sait que les hommes peuvent avoir la crainte de transformer leur femme en maman, on sait aussi que les enfants arrivent parfois au moment où le désir décline…** il n'en demeure pas moins que l'enfant ne peut être mis à la place d'une sexualité qui ferait défaut, arriver au moment où un couple ne se désire plus. On peut imaginer que l'investissement serait trop important, les conjoints ne se désirant plus mais se retrouvant au milieu d'un être surinvestit. Pour préserver la place du père, donc de la mère et du couple, il faut pouvoir penser son propre rythme, se reconnecter à ses envies, organiser des activités qui convoquent cette relation au-delà de la parentalité.

• **Il ne peut y avoir de bébé heureux si le couple ne va pas bien, si maman ou papa sont malheureux.** Quelles que soient les tentatives de cacher à son enfant son malaise, celui-ci le ressentira tôt ou tard. Les enfants restent les révélateurs de ce que les parents n'arrivent pas à se dire à eux-mêmes. La pratique quotidienne me montre, en tant que clinicien, que les questions importantes remises aux lendemains, les problèmes cachés sous le tapis, ressurgissent toujours, et préférentiellement chez les enfants qui n'ont pas les capacités de les cacher.

• **Un père absent est d'abord un mari absent pour la mère, la question de savoir comment composer avec cela se posera quand la femme aura fait son chemin par rapport au père de son fils.** Cela signifie qu'on ne peut reprocher l'absence du parent si l'on n'a pas d'abord constaté l'absence du conjoint car, *a priori*, on fait préférentiellement des enfants avec celui ou celle qu'on aime et qu'on désire. Du côté de bébé, ce qui compte c'est une stabilité dans la représentation masculine : le père ou un oncle, un grand-père… ce propos confirme que les couples homoparentaux ne créent pas de difficultés spécifiques chez leur enfant du moment qu'une figure féminine ainsi qu'une figure masculine sont présents sur le moyen, voire long terme, pour l'enfant, afin qu'il puisse s'y identifier.



Maximilien Bachelart, Dr en psychologie, psychothérapeute, travaille en cabinet privé en Seine-et-Marne (Gastins) et service judiciaire d'Assistance Educative auprès des familles.

www.maximilienbachelart.com

mycarsit.com
only for my baby

Le spécialiste du siège auto

- + 700 références
- Vente directe d'usine
- Norme européenne

FABRICATION FRANÇAISE

mycarsit.com

Dysplasie de la hanche

La dysplasie de la hanche est une malformation congénitale au niveau de la hanche, comme son nom l'indique. Certains bébés peuvent souffrir de ce type de malformation, mais sachez que des traitements pour la dysplasie de la hanche existent.

La dysplasie de la hanche est une malformation congénitale qui se produit lorsque la tête du fémur et le cotyle (la cavité du bassin) ne s'emboitent pas parfaitement et ont mouvement de rotation incorrect. Dans les cas les plus légers, il s'agit d'un aplatissement de la zone du bassin qui accueille la partie supérieure du fémur, qui a alors tendance à se déplacer. Dans les cas les plus graves, l'os abandonne sa position et se retrouve hors de son emplacement initial.

Comment se manifeste une dysplasie ?

En général, c'est le pédiatre de la maternité qui se rend compte qu'il y a une anomalie dans l'articulation de la hanche. En effet, dès la naissance, ce dernier réalise les manœuvres de Ortolani et Barlow qui consistent à plier et ouvrir avec délicatesse les jambes de bébé, afin de vérifier que l'articulation fonctionne de manière optimale. Si ce n'est pas le cas, cela peut indiquer une dysplasie de la hanche. Pourtant, ces manipulations ne permettent pas toujours de déterminer avec certitude une dysplasie et il faut parfois une échographie des hanches qui permet alors de fournir une image plus profonde et de détecter les dysplasies, même légères.

Il existe des hypothèses, non confirmées par des preuves scientifiques, selon lesquelles l'une des causes de la dysplasie congénitale de la hanche serait liée à une faible quantité de liquide amniotique, qui engendrerait une compression du bébé par les parois utérines.

Comment soigner une dysplasie de la hanche ?

Pour solutionner une dysplasie de la hanche, il faut maintenir la tête du fémur dans sa position durant une période de temps déterminée. Ceci permet à l'os de la tête du fémur et à celui du bassin de se développer de manière correcte et à remettre les articulations dans le droit chemin. Lorsque la dysplasie est légère, il est possible de résoudre ce problème avec l'utilisation d'une prothèse souple qui maintient le fémur dans sa position, allongeant légèrement les jambes, et qui permet quand même à votre enfant de bouger normalement. Souvent, le spécialiste recommande de porter l'enfant sur le côté (sur votre hanche) le plus de temps possible, et de le faire dormir sur le dos (comme il doit dormir) avec les jambes légèrement écartées. Lorsque la malformation est moyenne, on a recours à des prothèses plus rigides qui empêchent l'enfant de serrer les jambes ou de les étirer et les maintiennent un peu pliées et écartées. Dans le cas d'une dysplasie grave, on applique un bandage qui immobilise les jambes et le bassin durant trois semaines.

Que faire en cas de dysplasie de la hanche

• **La dysplasie de la hanche est identifiée dès la naissance et il est nécessaire de mettre en place les traitements adéquats.** Lorsque bébé commence à faire ses premiers pas, et si le poids de son corps n'est pas soutenu par une articulation correcte, il risque de faire face à des lésions des os, une asymétrie des extrémités inférieures et, à l'âge adulte, à de l'arthrose précoce de la hanche.

• **C'est pour ces raisons qu'une détection précoce est fondamentale,** grâce à une échographie quand bébé a entre 4 et 6 semaines.

• **Les nouveau-nés avec des antécédents familiaux de dysplasie de la hanche ont plus de probabilité de souffrir de ce problème.** Si des cas de dysplasie de la hanche se sont déjà produits dans votre famille, informez-en le médecin qui vous suit, afin qu'un diagnostic soit réalisé dès la naissance.

Qu'il est magique ce moment où maman et bébé font connaissance ! Alors que médecins et infirmières leur apportent les premiers soins, ils se découvrent enfin…

PREMIERS MOMENTS après l'accouchement

UNE HEURE APRÈS

BÉBÉ…

Quelques minutes après la naissance, la sage-femme s'assure de la santé du bébé : rythme cardiaque, pulsation du cordon ombilical, couleur de la peau, tonus musculaire et respiration. C'est ce que l'on appelle le score *Apgar*, du nom du médecin américain qui l'inventa en 1952. Puis on coupe le cordon ombilical. L'OMS recommande un clampage tardif du cordon pour permettre au bébé de recevoir des globules rouges, riches en fer, en provenance du placenta. Si bébé présente des difficultés à expulser le liquide et les mucosités contenues dans ses voies respiratoires, la sage-femme pourra l'aider avec une sonde souple et mince.

… MAMAN

Une fois bébé sorti, la maman doit expulser le placenta. Dans les 10 ou 15 minutes qui suivent la naissance, elle ressent de nouvelles contractions qui vont entraîner son décollement et son expulsion. La sage-femme l'examine pour s'assurer qu'il est entier et qu'aucun fragment n'est resté dans la cavité utérine ; si c'est le cas, elle retire manuellement ce qui n'a pas été évacué. Elle examine et nettoie ensuite la cavité utérine puis suture, le cas échéant et sous sédation, l'épisiotomie. Une fois le placenta expulsé, l'utérus se contracte et prend une forme sphérique (le globe de sécurité utérin) permettant ainsi l'occlusion des vaisseaux sanguins et donc le contrôle de l'hémorragie.

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

Le choix N°1 des maternités*

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 ressente 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

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.

JUSQU'À DEUX HEURES APRÈS

BÉBÉ...

Après avoir laissé bébé sur le ventre de sa maman pendant quelques instants, la sage-femme le reprend pour le laver, en collaboration avec le papa. Elle en profite également pour le peser, le mesurer et contrôler ses réflexes afin de s'assurer qu'il n'y a aucun problème d'ordre neurologique. Puis c'est au tour du pédiatre d'examiner l'enfant en commençant par la manœuvre d'Ortolani : bébé sur le dos, le médecin soulève ses jambes, les écarte et leur applique un léger mouvement de rotation pour s'assurer qu'il n'y a aucune luxation de la hanche. Après quoi il lui administre, par voie intramusculaire, une dose de vitamine K, pour prévenir les risques d'hémorragie, et un collyre antibiotique pour éviter l'infection due au contact avec des bactéries pathogènes présentes dans les muqueuses de la voie vaginale.

... MAMAN

Dans sa chambre, la nouvelle maman est gardée en observation pendant quelques heures. Le gynécologue contrôle régulièrement son état de santé général, prend sa tension et vérifie le tonus musculaire de l'utérus par palpation de l'abdomen. Sauf saignements anormaux, il ne procède à aucune exploration vaginale. Si le pédiatre considère qu'il est en bonne santé et ne nécessite pas un séjour en couveuse, bébé est amené à sa maman qui, avec l'aide de la puéricultrice, va pouvoir l'allaiter.

Mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU

7 SOINS EXPERTS

SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

AU BOUT DE **48 HEURES**

BÉBÉ...

Pour un accouchement par voie basse, la durée moyenne du séjour à l'hôpital est d'environ 3 jours. Le contact continu entre la maman et son bébé est très important dans les premiers jours car il permet d'établir une relation de confiance et de commencer l'allaitement dans les meilleures conditions.

Ce n'est cependant pas une obligation : la maman doit décider elle-même ce qui lui convient, sans se sentir influencée. Le pédiatre examine le bébé, au-moins une fois par 24 heures, et le pèse pour évaluer la perte physiologique de poids.

... MAMAN

On examine la jeune maman plusieurs fois par jour ; il s'agit en général d'une auscultation rapide : pression artérielle, contrôle des pertes de sang et état de contraction de l'utérus. En cas de suspicion d'anémie, on procède à une prise de sang pour analyse. On contrôle également la poitrine pour surveiller la montée de lait.

AVANT LA **SORTIE**

BÉBÉ...

La période de convalescence terminée, si bébé et maman se portent bien, ils peuvent rentrer à la maison. Avant de partir, on prélève à bébé, sur le talon, un petit échantillon de sang. Ce test permet de diagnostiquer très tôt certaines maladies rares, mais très graves comme la fibrose kystique ou l'hypothyroïdie congénitale qui doivent être traitées très précocement pour éviter de graves dommages.

... MAMAN

Le médecin examine une dernière fois la maman avant de la laisser rentrer chez elle ; il s'assure ainsi que la cicatrisation se fait correctement et que les pertes de sang sont normales. Si tout va bien, l'auscultation suivante aura lieu à la fin du post-partum, soit environ un mois après l'accouchement.

QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE CÉSARIENNE ?

• **Dès la naissance, la sage-femme examine le bébé** et, à l'aide d'une petite sonde, aspire le liquide présent dans les voies respiratoires.

• **Ensuite, le gynécologue termine l'intervention** en procédant à l'extraction du placenta.

• **Après une anesthésie,** la récupération complète de la partie inférieure du corps a lieu 6 ou 7 heures après la dernière injection de liquide anesthésique. La jeune maman reste cependant allongée 24 h, le temps pour elle de se reposer et de récupérer de l'intervention. Le jour suivant, elle peut se lever avec un peu d'aide. Rien n'empêche de mettre bébé au sein alors que la maman est encore au lit. En l'absence de saignements ou de signes d'infection, on peut laisser pendant 2 ou 3 jours le pansement posé lors de l'intervention sur la zone d'incision. Les points de suture se résorbant tout seuls, il n'est pas nécessaire de les retirer.

• **En cas de césarienne,** le séjour à l'hôpital est habituellement de 5 jours.

Quel visage

Au fur et à mesure qu'il grandit, les traits du visage de bébé vont changer. Est-il possible de savoir dès la naissance comment sera son visage par la suite ?

Un nez aplati, des taches rouges, une tête en forme de poire... La tête de bébé peut parfois surprendre les jeunes parents. Les traits du nouveau-né vont néanmoins considérablement changer au fur et à mesure des semaines et des mois qui passent. Voici ce qu'il se passe.

POURQUOI A-T-IL UNE «BOSSE» SUR LA TÊTE?

À la naissance, surtout si l'accouchement a été un peu difficile, la tête du nouveau-né peut présenter une sorte de protubérance. Cette déformation s'explique par le passage au niveau du vagin, où la tête de bébé peut s'aplatir et s'étirer. La forme du crâne dépend aussi de

aura-t-il ?

facteurs génétiques et de l'espace intra-utérin. Certains bébés peuvent en effet présenter une partie de la tête plus aplatie car, disposant de moins en moins d'espace dans l'utérus, ils ont dû s'appuyer contre des parties plus rigides, notamment les os du bassin. Cette malformation est passagère et disparaît au cours des premières années.

POURQUOI LA TÊTE EST-ELLE DISPROPORTIONNÉE PAR RAPPORT AU CORPS ?

À la naissance, le périmètre crânien est d'environ 35 cm, tandis que celui du thorax est de 33 cm. Ceci car la nature donne la priorité au développement du cerveau par rapport aux autres organes internes. Les êtres humains naissent avec un système nerveux déjà évolué, ce qui permet un développement neurologique et psychomoteur très rapide les premières années : marche, acquisition du langage, etc...

QUAND LA COULEUR DES YEUX EST-ELLE DÉFINITIVE ?

La couleur gris-bleu des yeux des nouveau-nés est due à l'absence de mélanine,

le pigment qui colore l'iris. Cette pigmentation se produit rapidement mais les yeux n'acquièrent leur couleur définitive qu'à partir de six mois.

POURQUOI BÉBÉ SEMBLE-T-IL PARFOIS PRÉSENTER UN STRABISME ?

La coordination binoculaire, c'est-à-dire des deux yeux en même temps, ne s'acquiert pas avant l'âge de quatre mois. Jusqu'à cet âge, ce « défaut » est considéré comme normal ; s'il persiste au-delà de cet âge, on commence à parler de strabisme. Dans tous les cas, ce sera au pédiatre d'évaluer la gravité du trouble et de faire procéder à un examen des yeux.

COMMENT LES CHEVEUX DE BÉBÉ CHANGENT-ILS ?

Les cheveux de bébé à la naissance ne sont pas définitifs, il s'agit d'un duvet qui tombera au bout de quelques semaines. Avec le temps, la nouvelle chevelure réserve souvent des surprises car sa consistance varie au fil des ans, en fonction des facteurs génétiques ; ainsi, certains enfants ont les cheveux lisses et fins pendant leur petite enfance, puis bouclés et épais dès qu'ils atteignent l'adolescence. La couleur peut également varier : des cheveux blonds pendant l'enfance peuvent peu à peu devenir châtains. Par contre, les personnes qui ont les cheveux très blonds, roux ou noirs ont souvent les mêmes cheveux qu'étant petits.

IL A LES OREILLES DÉCOLLÉES : QUE FAUT-IL FAIRE ?

De même que pour la tête, les oreilles souffrent parfois du passage par le vagin : le pavillon apparaît alors plié ou écrasé mais, avec le temps, retrouve spontanément sa forme. Ce n'est pas le cas lorsque les oreilles sont décollées du fait d'un facteur génétique qui entraîne, dans presque tous les cas,

la formation d'un excès de cartilage conduisant à un détachement de l'oreille de la tête. La seule solution est l'intervention chirurgicale, qui sera décidée en accord avec l'enfant le moment venu.

POURQUOI BÉBÉ A-T-IL DES TACHES ROUGES ET DES TACHES BLANCHES SUR LA PEAU ?

Il est normal que le nouveau-né présente quelques taches rouges, notamment sur les paupières, à la base du nez et dans le cou ; on les appelle des « nævus simplex » (parfois aussi « baisers de l'ange » ou « morsure de cigogne »). Ils sont dus à la dilatation de certains vaisseaux sanguins sur ces zones de la peau et ont tendance à disparaître au cours des premiers mois de vie.

Les petits points blancs sont, eux aussi, tout à fait normaux : il s'agit de cellules épidermiques kératinisées, c'est-à-dire durcies, qui sont restées bloquées à l'entrée d'un follicule. La peau les élimine peu à peu spontanément.
La situation est différente lorsque la peau se dessèche, rougit et laisse apparaître une quantité considérable de boutons ou des croutes de lait, une desquamation semblable à des pellicules. Dans ces deux cas interviennent alors les caractéristiques constitutionnelles comme, par exemple, dans le cas des croutes de lait, la difficulté à métaboliser une certaine quantité d'hormones d'origine maternelle ; elle pourra laisser place, par la suite, à une dermatite séborrhéique, une pathologie facile à traiter mais dont la manifestation est en grande partie d'origine génétique.

EST-IL POSSIBLE DE PRÉVOIR LA FORME DÉFINITIVE DU NEZ ET DE LA BOUCHE ?

Il est très difficile de connaître avec certitude la forme du nez ; on peut juste l'imaginer en fonction des autres membres de la famille. Son apparence dépend en grande partie de facteurs génétiques et ne pourra être appréciée avant l'adolescence.
En ce qui concerne la bouche, elle se développera progressivement pendant l'enfance, parallèlement à la structure musculo-squelettique du visage, pour prendre sa forme arrondie caractéristique : les pommettes seront de plus en plus marquées, la mâchoire avancera et les muscles prendront un peu plus de tonus, donnant au visage un aspect plus adulte. Les autres changements peuvent être dus à des facteurs externes : l'utilisation prolongée de la tétine, le fait de sucer son doigt ou de respirer la bouche ouverte, par exemple.

Si vous allaitez, vous pouvez prendre certaines précautions pour calmer bébé et soulager son mal de ventre.

Coliques du nourrisson que faire ?

Trois heures de pleurs inconsolables

Cela commence en fin d'après-midi ou en début de soirée : au-moins 3 heures de pleurs inconsolables qui empêchent bébé de dormir et angoissent ses parents. Les coliques du nourrisson affectent 20% des bébés et apparaissent dans les premières semaines après la naissance. Elles se résolvent spontanément avant 3 ou 4 mois et ne sont pas graves. Elles peuvent avoir différentes causes et il n'existe aucun protocole thérapeutique à appliquer dans chaque situation. Selon la « règle des trois », on dit qu'un bébé souffre réellement de coliques du nourrisson s'il pleure plus de 3 heures par jour, à une fréquence d'au-moins 3 jours par semaine et un minimum de 3 semaines consécutives.

Éliminez le lait et ses dérivés de votre alimentation

La seule caractéristique du lait maternel qui peut « affecter » certains bébés (pas tous) est sa capacité à transmettre des protéines étrangères, consommées par la mère, comme celles provenant du lait de vache. Bien qu'il n'y ait pas de consensus parmi les pédiatres, vous pouvez essayer d'éliminer le lait et ses dérivés de votre alimentantation, et voir comment cela se passe. Évitez le chocolat (qui contient de la théobromine qui, quand elle passe dans le lait, augmente l'excitabilité de bébé) et arrêtez de fumer car cela aggrave les coliques. Par contre, les aliments « suspects » comme, le chou, les oignons ou les flageolets ne semblent pas aussi « nocifs » qu'on le pensait auparavant.

Aidez-le grâce à un allaitement « de professionnelle »

Chaque fois que bébé tète, il est important de bien vider chaque sein. Dans le cas contraire, bébé finit par ne prendre que le lait initial, riche en sucres, qui peut fermenter davantage dans l'intestin. Certains considèrent que la façon de mettre le bébé au sein change tout car si bébé ne prend pas bien le sein, il risque d'avaler trop d'air. Souvent, on a tendance à confondre les pleurs dus aux coliques des pleurs de « faim », du coup, on met bébé au sein plus souvent, ne serait-ce que pour le calmer. Faites tout de même attention, afin de ne pas lui donner trop de lait, au risque qu'il régurgite tout.

Contrôlez votre anxiété

Tous les spécialistes s'accordent sur un point : les coliques du nourrisson ont une origine multifactorielle. Entre également en ligne le caractère plus ou moins « difficile » de bébé et l'anxiété des parents, surtout s'ils sont primipares. Les coliques sont source de stress, on a alors tendance à grossir le problème, alors que, dans d'autres cultures, un bébé qui pleure beaucoup est considéré comme plus fort que les autres. L'angoisse des parents affecte beaucoup les coliques car, en essayant de calmer bébé, ils finissent par l'exciter et lui transmettent encore plus de tension. Parlez-en à votre pédiatre et assurez-vous qu'il n'y a rien de grave afin d'affronter les crises de pleurs plus calmement.

L. Serrano

Préparation à l'accouchement dans l'eau

L'environnement aquatique permet à la femme enceinte de rester en forme, de soulager certaines gênes et d'atteindre un meilleur sentiment de bien-être.

La préparation à l'accouchement consiste en une série d'exercices qui enseignent à la femme à avoir pleinement confiance en elle-même et dans sa capacité à contrôler et participer à la naissance de son enfant. Les femmes d'aujourd'hui sont ouvertes à des changements et des nouveautés dans cette préparation à l'accouchement. C'est pour cette raison que ces cours ont évolué, tant dans leur conception philosophique que dans l'approche du travail corporel et de la physiologie respiratoire.

LES AVANTAGES DE L'EAU

• **L'eau est un environnement idéal pour la femme enceinte.** Les propriétés hydrodynamiques et thermiques de l'eau permettent à la femme enceinte de faire travailler facilement son corps et son esprit, et ce de manière globale, mais aussi de profiter des avantages physiques et émotionnels que l'eau lui apporte.

• **Les pratiques aquatiques offrent la possibilité de développer des mouvements spécifiques pour apprendre et s'entraîner aux techniques appropriées pour l'accouchement, comme différents types de respiration et de poussées.** Les exercices du « avec » (flottaison) et du « contre » (en résistance), quand ils sont maintenus pendant un certain temps, permettent à la femme enceinte de travailler différents groupes musculaires, à la fois en force et en endurance, et en flexibilité. De même, le fait de flotter permet de décharger le poids de certaines parties du corps, facilitant les mouvements et permettant d'adopter des positions qui peuvent être inconfortables voire dangereuses hors de l'eau.

Les avantages de l'eau dans la préparation à l'accouchement sont les suivants :

• **Libération** des articulations grâce à la sensation de moins peser dans l'eau.

• **Amélioration** du système cardiorespiratoire.

• **Répartition idéale** du poids, ce qui évite de surcharger certaines parties du corps.

• **Amélioration** du tonus des muscles des bras, du dos, du ventre et des jambes.

• **Soulagement** des inconforts typiques de la grossesse comme la rétention d'eau, les varices et le mal de dos.

• **Plus grande sensation de légèreté** et d'agilité en flottant dans l'eau.

Bébé bénéficie également du bien-être de la mère et de la connexion qui s'établit entre eux en partageant le milieu aquatique.

club vertbaudet

C'EST NOUVEAU, C'EST QUOI ?

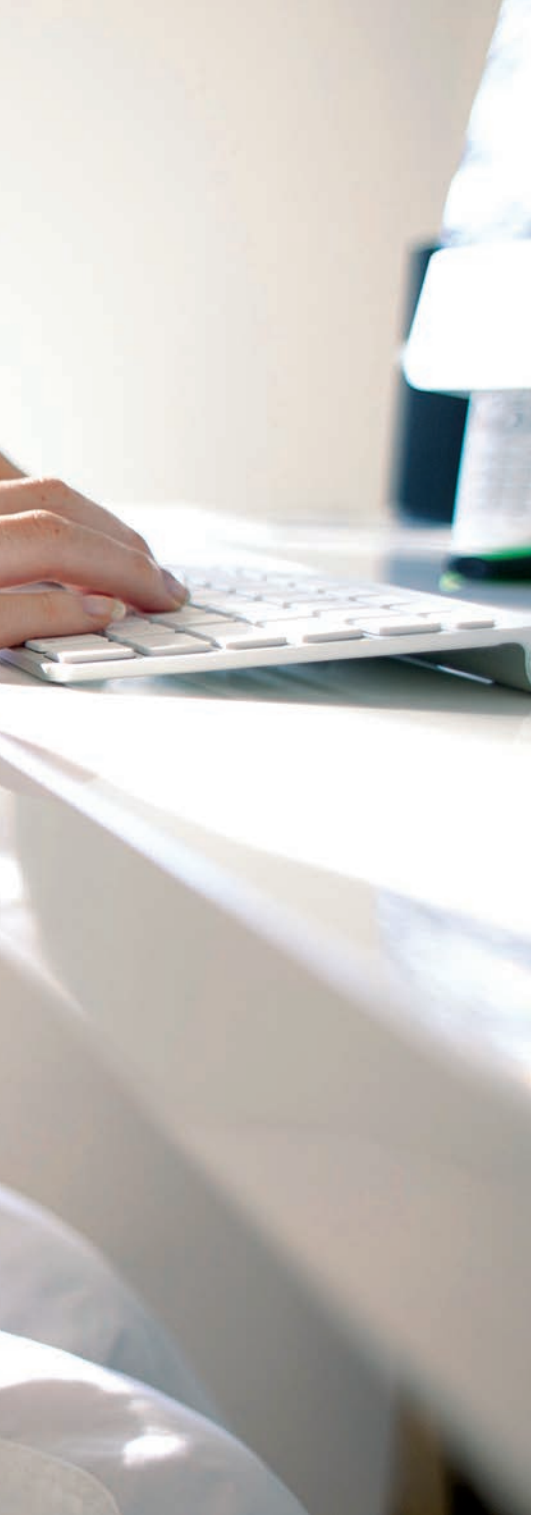
Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

Déjà client ?
Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?
Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**

› JE DÉCOUVRE

Les précautions à prendre au travail



Il est normal de se sentir plus fatiguée pendant la grossesse. Voici les précautions à prendre pour assurer votre bien-être dans le cadre de votre travail.

Que vous attendiez avec impatience votre congé maternité ou que vous soyez de celles qui préfèrent travailler jusqu'à la dernière minute, dans tous les cas, il va vous falloir prendre quelques précautions afin d'éviter le stress et le surmenage. En effet, pendant la grossesse, le corps a des besoins différents dont il faut tenir compte. Voici quelques conseils pour concilier au mieux grossesse et travail.

ATTENTION À LA POSITION

Le premier conseil est d'éviter les mauvaises postures ou de rester assise trop longtemps. Pendant la grossesse, la circulation sanguine est ralentie en raison des changements hormonaux qui favorisent la rétention d'eau et l'insuffisance veineuse. En outre, au fur et à mesure qu'il grandit, le bébé comprime les vaisseaux sanguins qui se trouvent au niveau de l'aine, empêchant ainsi le retour du sang vers le cœur.
Voici ce qu'il faut faire :

• **Lorsque vous êtes assise, essayez de changer souvent de position** et surélevez vos jambes à l'aide d'un tabouret, afin de faciliter le flux sanguin. Levez-vous au moins toutes les heures et faites quelques pas sur la pointe des pieds pour réactiver la circulation.

• **Au cours des mois, les courbures de la colonne vertébrale se modifient pour faire de la place à l'enfant** et permettre au corps de trouver un nouvel équilibre. Les muscles abdominaux travaillent de moins en moins, à l'inverse des dorsaux qui doivent fournir plus d'efforts. C'est pour cette raison que le dos s'affaiblit, surtout si la maman mène une vie sédentaire et que les muscles ne travaillent pas.

• **Lorsque vous êtes assise, votre bassin doit toucher le dossier de la chaise et votre dos doit être droit.**

Boire suffisamment

À partir du troisième trimestre, les besoins en eau augmentent considérablement : il faut 1,5 à 2 litres d'eau de plus par jour. L'apport en liquides se fait par l'intermédiaire des boissons, mais également par l'alimentation : la plupart des aliments, notamment les légumes et les fruits frais, sont riches en liquides. Dans tous les cas, il convient de boire davantage en répartissant l'absorption des liquides sur toute la journée. Au bureau, assurez-vous d'avoir toujours une bouteille d'eau à disposition.

SOYEZ ATTENTIVE À VOTRE ALIMENTATION

Pour la pause-déjeuner, vous avez deux solutions : soit apporter votre repas, soit manger dehors.

• **Si vous décidez de préparer vous-même votre repas,** privilégiez les aliments riches en protéines et les légumes. Par exemple : fromage, jambon blanc, thon ou maquereau bien cuits avec des légumes grillés, des tomates, de la salade...

• **Si vous mangez dehors,** demandez un plat de pâtes, par exemple, avec des légumes.

• **Il est également important de ne pas manger de charcuterie,** de viande saignante ni de légumes qui n'auraient pas été lavés avec soin afin de prévenir les risques de toxoplasmose, une infection qui peut entraîner de graves conséquences si elle est contractée pendant la grossesse.

• **Évitez les sandwichs trop gras** qui rassasient rapidement mais n'ont pas une valeur nutritive suffisante.

• **Un sandwich au thon (naturel) avec quelques feuilles de laitue assure un bon apport en glucides,** protéines et graisses. Le thon est en outre un aliment riche en Oméga-3, des acides gras essentiels pour la formation des cellules nerveuses de l'enfant. Une salade de fruits, sera le complément parfait, car elle fournit des vitamines et du potassium.

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

La loi est de votre côté

Du point de vue de la santé, il existe des règles précises. La loi interdit les travaux pénibles pendant la grossesse, comme de lever ou de déplacer des objets lourds. De plus, les femmes enceintes ne doivent pas travailler de nuit ou faire des heures supplémentaires. Sont également interdites les activités impliquant un contact avec des substances dangereuses ou se déroulant dans des environnements dangereux.

Si les conditions de travail présentent un risque pour la santé de la mère ou du fœtus, celle-ci peut demander un changement provisoire de poste. Si cela n'est pas possible, la mère peut bénéficier d'une suspension de contrat pour risque pendant toute la durée de la grossesse.

La durée du congé maternité est de 16 semaines, de 34 semaines si vous attendez des jumeaux, et de 26 semaines à partir du 3ème enfant.

DÉPLACEMENTS : PRUDENCE

Voyager peut s'avérer fatigant et difficile, surtout à partir du dernier trimestre, lorsque le ventre s'alourdit, et si les déplacements supposent un changement de transports en commun ou de longs trajets en voiture avec des embouteillages.

• **Si vous devez prendre le bus ou le métro, et si personne ne vous propose son siège spontanément, n'hésitez pas le réclamer.** Dans tous les cas, essayez d'avoir le ventre aussi protégé que possible, afin de prévenir tout choc. Et n'oubliez pas de toujours vous accrocher, afin de maintenir l'équilibre en cas de coup de frein brusque.

• **Si vous voyagez en voiture, mettez toujours votre ceinture de sécurité,** en la plaçant sur la clavicule pour la partie du haut, et sur la crête iliaque (os de la hanche) pour la partie du bas. Certaines marques ont conçu des dispositifs spécifiques pour femmes enceintes, qui assurent une bonne position de la ceinture et garantissent ainsi une sécurité maximale pour la maman et pour le fœtus.

BebesetMamans.com

ENTREZ DANS LA SECTION GROSSESSE ET DÉCOUVREZ TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES NEUF MOIS DE GROSSESSE.

B&M
bebesetmamans.com

Bébés et Mamans.com

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans !

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

CLIQUEZ ICI !

Dr. E. Ripoll

Chirurgie fœtale

La médecine « in-utero » est une discipline relativement récente, qui permet de diagnostiquer et de traiter bébé dans le ventre de sa mère, afin d'assurer sa survie après la naissance.

Les interventions intra-utérines permettent, par exemple, de sauver la vie de jumeaux touchés par le syndrome de transfusion fœto-fœtale, une anomalie fréquente des grossesses gémellaires monozygotes (provenant d'un seul ovule), et qui, en outre, partagent le placenta.

EN QUOI CONSISTE LA CHIRURGIE FŒTALE ?

• **Environ 1 bébé sur 1.000 doit être opéré avant la naissance.** Les anomalies le plus souvent traitées concernent la transfusion fœto-fœtale de jumeaux monozygotes, les obstructions trachéales, les tumeurs pulmonaires, les hernies diaphragmatiques (qui entravent le développement des poumons) et les malformations de valves cardiaques. Ce sont des maladies graves ou des anomalies qui, si elles ne sont pas corrigées, peuvent induire des séquelles importantes chez le bébé, voire sa mort.

• **On pratique généralement les chirurgies fœtales entre les semaines 15 et 34 de grossesse, selon le type de problème rencontré.** On réalise la plupart des interventions par endoscopie, une chirurgie peu invasive qui facilite la récupération de la femme enceinte. On utilise pour cela un tube endoscopique de trois millimètres de diamètre, qui traverse la paroi de l'utérus et le sac amniotique, afin d'atteindre le corps du fœtus. Le fœtus ne ressent pas la douleur car il est anesthésié par des techniques spéciales en perpétuelle amélioration.

• **La durée de l'opération est très courte, environ 20 minutes seulement, afin d'éviter une interruption de grossesse éventuelle.** Ce sont des interventions complexes, planifiées longtemps à l'avance, qui requièrent une grande expertise médicale et des instruments très fins et précis. Une fois le diagnostic posé et le traitement chirurgical déterminé, la décision finale d'opérer ou non est prise en consensus avec les parents.

• **Le succès de la chirurgie fœtale est élevé : dans 70% des cas, la grossesse arrive à terme et les bébés naissent en bonne santé.** Beaucoup de bébés opérés in-utero doivent être suivis les premières années. Dans certains cas, une seconde intervention est nécessaire après la naissance, afin de résoudre définitivement le problème.

HOROSCOPE

BÉLIER
(21/03 au 20/04)

Ce mois-ci, il est plein de confiance en lui et veut s'affirmer, se sentir indépendant et confiant. Aidez-le à inventer des histoires pour développer sa capacité à parler en public et sa créativité.

TAUREAU
(21/04 au 20/05)

Il est particulièrement souriant grâce à l'influence de la Lune. Espiègle et ludique, il vit des expériences éducatives amusantes avec ses camarades. Il aime les animaux de compagnie et veux jouer avec eux.

GÉMEAUX
(21/05 au 21/06)

Il reçoit l'influence bienfaisante du Soleil, de Vénus et de Mercure : ce trio l'aide à développer ses capacités d'observation et de déduction, le rendant à la fois attentif et sociable.

CANCER
(22/06 au 22/07)

Il peut avoir du mal à s'endormir. Essayez de rendre son environnement calme et harmonieux avant le coucher. Il adore écouter des histoires de fées et d'anges, imaginant que lui aussi a des ailes.

LION
(23/07 au 23/08)

Grâce aux influences de Saturne et de Mercure, il cherche à comprendre intellectuellement le monde qui l'entoure, en faisant des associations logiques et en élaborant des concepts.

VIERGE
(24/08 au 22/09)

La Nouvelle Lune du 18 le rend un peu plus introspectif, ce qui favorise le développement de son intelligence émotionnelle. Il se sent heureux et rassuré quand il est le centre d'attention.

BALANCE
(23/09 au 22/10)

Ferme et déterminé, il se sent chaque jour confiant et prend de petites décisions sans hésitation. L'arrivée de la Pleine Lune le 4 Novembre augmente son intuition et sa capacité à capter les sentiments des autres.

SCORPION
(23/10 au 22/11)

Le ton doux de votre voix l'aide à se calmer quand il est agité ou inquiet. Attentif et sociable, il écoute ses camarades et essaye de les aider s'ils ont besoin de quelque chose.

SAGITTAIRE
(23/11 au 21/12)

Enthousiaste et heureux de jouer avec ses camarades, il adore faire des petites farces. Ne le grondez pas trop et laissez-le s'amuser. Il se montre affectueux et veut se faire dorloter.

CAPRICORNE
(22/12 au 20/01)

Il se montre responsable et veut que vous lui accordiez plus d'attention, même s'il ne l'exprime pas toujours. Il aime diriger les jeux, exhibant sa capacité d'organisation.

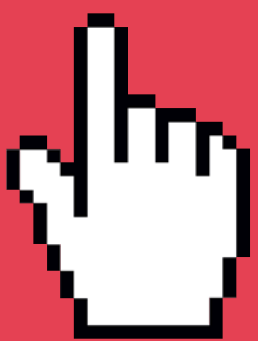
VERSEAU
(21/01 au 19/02)

Un peu rebelle à cause de l'influence d'Uranus, il n'accepte pas de faire des choses « parce que je te le demande »… Vous devez raisonner avec lui et lui expliquer les choses avec de bons arguments.

POISSON
(20/02 au 20/03)

La conjonction Vénus-Jupiter lui apporte calme et sérénité. Câlin et très attaché à vous, il passe de longs moments contre vous pour, tout simplement, sentir votre chaleur et profiter de vos câlins.

BébésetMamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !