

# Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

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

## MASSAGE AYURVEDIQUE

Tous ses bienfaits  
pendant la grossesse

## ACIDE FOLIQUE

Important pour  
maman et pour bébé

## SEXE ET GROSSESSE

7 questions... et 7  
réponses !

# UN MOMENT MAGIQUE

Tout savoir sur l'échographie morphologique

#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

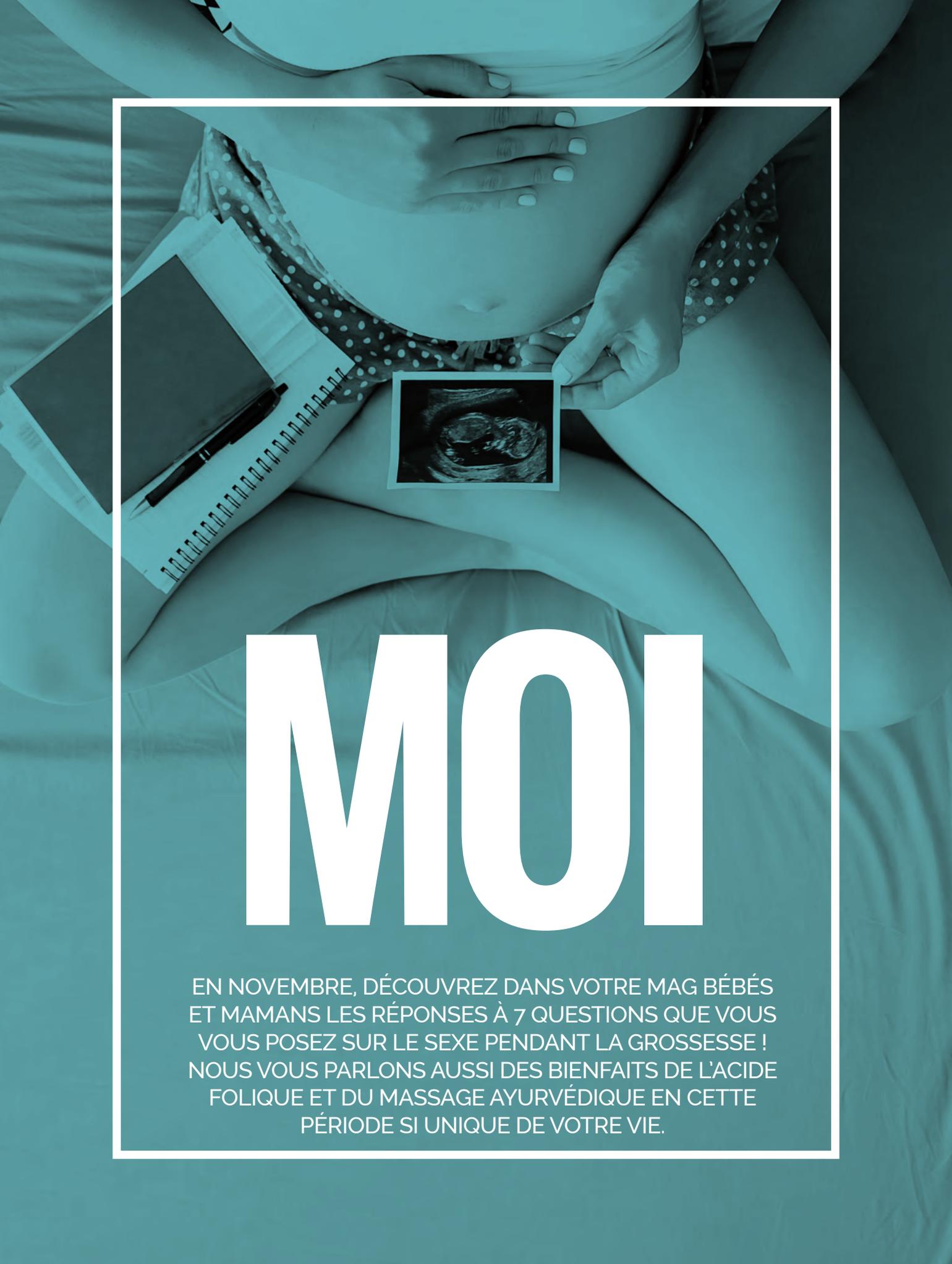
- 4 MON AVIS COMPTE : ACCOUCHEMENT : C'EST MIEUX À LA MAISON ?
- 6 ACIDE FOLIQUE : ESSENTIEL POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ
- 10 GYNÉCOLOGUE : COMMENT CHANGE VOTRE CORPS ?
- 12 L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE
- 18 SAGE-FEMME : LES BIENFAITS DE LA NATATION
- 20 SEXE : 7 QUESTIONS, 7 RÉPONSES
- 24 PETIT CHECK-UP FACE AU MIROIR !
- 30 LE MASSAGE AYURVÉDIQUE : LE CORPS ET L'ESPRIT EN HARMONIE

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



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



# MOI

EN NOVEMBRE, DÉCOUVREZ DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS LES RÉPONSES À 7 QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ SUR LE SEXE PENDANT LA GROSSESSE ! NOUS VOUS PARLONS AUSSI DES BIENFAITS DE L'ACIDE FOLIQUE ET DU MASSAGE AYURVÉDIQUE EN CETTE PÉRIODE SI UNIQUE DE VOTRE VIE.

OUI



NON

# ACCOUCHEMENT : C'EST MIEUX À LA MAISON ?

DONNER NAISSANCE CHEZ SOI, DANS L'INTIMITÉ, EST UNE PRATIQUE DE PLUS EN PLUS RÉPANDUE. MAIS QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

## Oui, parce que...

... Les mamans doivent pouvoir choisir la façon dont elles veulent donner naissance à leur bébé. En revanche, il est vrai que lorsque l'on décide d'accoucher à la maison, il faut pouvoir aussi compter sur le soutien de sages-femmes et de médecins pour s'assurer à tout moment que la naissance se déroule dans de bonnes conditions, tant pour la maman que pour le bébé.

**Marion**

... J'ai personnellement fait le choix d'accoucher à la maison car cela me semblait la solution la plus naturelle et la plus bénéfique pour le bébé. J'ai bénéficié de la présence constante de la sage-femme. J'ai aussi pu le faire parce que je n'ai souffert d'aucune complication pendant ma grossesse.

**Laetitia**

... J'ai vécu les deux expériences et me suis sentie plus tranquille en accouchant à la maison. C'était pour mon deuxième enfant, et j'ai connu là l'un des moments les plus exceptionnels et intimes de ma vie. Je le referais.

**Audrey**

## Non, parce que...

... Donner naissance est une expérience qui peut laisser un bon ou un mauvais souvenir mais qui, dans tous les cas, doit être un minimum contrôlée par des professionnels, ne serait-ce que par mesure de précaution. En ce qui me concerne, j'ai eu beaucoup de chance : j'ai dilaté très rapidement lors de mes trois accouchements, le plus long n'ayant pas duré plus de quatre heures.

**Dorothée**

... Je pense que donner naissance à un enfant à la maison comporte un grand risque. Si un problème survient, il est essentiel de disposer de matériel et du personnel qualifié pour intervenir à ce moment sensible. Je choisirais sans aucune hésitation d'accoucher à l'hôpital.

**Binra**

... Il n'y a, à mon sens, rien de plus rassurant que de pouvoir compter sur un environnement professionnel : la sage-femme, le gynécologue, les infirmières et toutes les installations dont dispose un hôpital. On ne sait jamais, mieux vaut ne pas courir de risques...

**Adriana**

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



Partenaire de  
**sospréma**  
& bébés hospitalisés

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

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

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

  
**Pampers**  
aimerdormir&jouer

#santédebébé





# ACIDE FOLIQUE : ESSENTIEL POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ

C'EST UNE VITAMINE  
FONDAMENTALE, AUSSI BIEN  
POUR LA SANTÉ DE LA FEMME  
ENCEINTE QUE POUR LE BON  
DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT.  
CEPENDANT, PEU DE FEMMES  
PRENNENT LES QUANTITÉS  
RECOMMANDÉES.

## #santédebébé

**S**elon les dernières études menées à ce sujet, seules 10% des femmes françaises sont conscientes des avantages de l'acide folique avant la conception et pendant la grossesse. Et pourtant, c'est une vitamine essentielle pour la santé du bébé et celle de la femme enceinte. L'acide folique est la vitamine B9 du groupe B, qui joue un rôle clé dans la synthèse de l'ADN et dans la formation de l'hémoglobine, la protéine du sang responsable du transport de l'oxygène. L'organisme ne le produit pas, il doit donc être consommé à travers la nourriture.

- **Dans des conditions normales, la quantité quotidienne requise d'acide folique est de 0,2 milligramme.** Toutefois, pendant la grossesse, cette quantité est doublée et s'élève à 0,4 milligramme, étant donné que l'embryon, pour se développer, utilise la vitamine présente dans l'organisme maternel.

- **Une carence en acide folique au cours du premier trimestre de grossesse, période durant laquelle le système nerveux central du bébé se développe, augmente le risque de problèmes graves,** tels que le spina bifida et l'anencéphalie. Ces pathologies graves sont dues à la fermeture incomplète du tube neural, la structure du fœtus qui donne naissance au cerveau, à la voûte crânienne et à la colonne vertébrale.

- **L'absence d'acide folique au cours du premier trimestre de grossesse a également été liée à l'incidence d'autres malformations néonatales,** telles que le « bec de lièvre », ainsi que l'anomalie congénitale des voies urinaires et certaines malformations cardiaques.

- **Enfin, un faible niveau de vitamine B9 dans l'organisme de la mère tout au long de la grossesse peut augmenter le risque de retard de croissance intra-utérine,** de lésions placentaires et d'accouchement prématuré.

- **On a démontré que la consommation de compléments d'acide folique** avant la conception et au cours du premier trimestre de grossesse réduit les anomalies du tube neural de 50 à 70%, et les malformations cardiaques de 40%.

## C'EST BON AUSSI POUR LA MAMAN

L'acide folique pendant la grossesse est bénéfique pour le bébé, mais aussi pour la femme enceinte.

- **La vitamine B9 réduit la concentration de l'homocystéine,** un acide aminé considéré comme un





facteur de risque de crise cardiaque et de maladies cardiovasculaires. Différentes études menées aux États-Unis ont montré que la consommation quotidienne d'aliments, renforcée avec un complément d'acide folique, réduit le risque de troubles cardiovasculaires.

- **De même, cette vitamine est essentielle à la synthèse de l'hémoglobine.** Par conséquent, l'acide folique est particulièrement important pour la santé des futures mères qui peuvent être confrontées à des problèmes d'anémie.
- **Le manque d'acide folique et de vitamine B12 est également la cause d'une forme grave d'anémie,** l'anémie mégaloblastique, qui consiste en une capacité réduite de la moelle osseuse à produire des globules rouges matures.

## UN COMPRIMÉ PAR JOUR

De nombreux aliments sont riches en acide folique. Par exemple, il est présent dans les légumes verts à feuilles, les légumineuses, les céréales, les oranges, les fraises, les kiwis, les citrons et la viande, surtout le foie.

- **Cependant, le manque de vitamine B9 est une situation assez fréquente,** car la chaleur de la cuisson détruit la plus grande partie de la substance présente dans les aliments. En outre, la maladie coéliqua, le diabète sucré et la consommation de certains médicaments entravent l'absorption et le métabolisme de cette vitamine.
- **Pour s'assurer de consommer une quantité suffisante d'acide folique,** les médecins recommandent à toutes les femmes ayant un projet de grossesse et aux femmes enceintes, de prendre chaque jour un comprimé de 0,4 mg de cette vitamine.
- **Le tube neural de l'enfant se ferme 30 jours après la conception, très souvent lorsque la femme ignore encore qu'elle est enceinte.** Pour cette raison, il est important que la consommation d'acide folique commence au moins 3-4 mois avant la conception, afin de garantir à l'embryon une réserve optimale de vitamine B9 dans le plasma sanguin maternel. En outre, les experts recommandent de continuer à prendre le complément tout au long de la grossesse, et surtout au cours du premier trimestre, afin d'éviter d'autres malformations néonatales liées à une carence en acide folique (maladies cardio-vasculaires, bec de lièvre, etc.).

# COMMENT CHANGE VOTRE CORPS ?

LA GROSSESSE EST UNE PÉRIODE DE GRANDS BOULEVERSEMENTS PENDANT LAQUELLE L'ORGANISME DE LA MAMAN SE MOBILISE POUR FAIRE DE LA PLACE AU BÉBÉ.



**T**out au long des neuf mois, le corps de la femme subit des changements physiologiques afin de s'adapter à la nouvelle situation et faciliter le développement du fœtus. Ce sont des modifications organiques produites essentiellement par l'action des différentes hormones.

- L'augmentation de la poitrine, du ventre

et des hanches est due à la circulation des hormones destinées à protéger le bébé et à lui faire plus de place pour qu'il puisse se développer. Les ovaires produisent de grandes quantités de progestérone, ce qui fournit l'élasticité et la tonicité aux fibres de l'utérus pour qu'il puisse grandir.

- Au cours de la grossesse, la quantité de sang pompée par le cœur est plus élevée



**que la normale**, dans le but de transporter l'oxygène au petit ainsi que d'autres nutriments essentiels pour sa croissance. Les parois des veines sont plus élastiques, ce qui fait que le sang circule mieux ; le cœur grossit, alors que son rythme s'accélère, passant de 70 à 80 battements par minute. De même, la composition du sang change : il est plus riche en globules rouges et en plasma, composé d'eau, de minéraux, de glucides, de lipides, d'hormones et de vitamines, qui contribuent au développement du fœtus.

• **Durant cette période, les poumons se dilatent et le thorax s'étend, afin de récupérer une plus grande quantité d'oxygène.** Le volume respiratoire par minute

augmente également et des épisodes de dyspnée peuvent se présenter.

• **Les reins sont eux-aussi soumis à un plus grand effort** : ils doivent éliminer les déchets d'un litre de sang supplémentaire. Ils doivent également bombarder à un rythme accéléré l'eau « extra » présente dans le corps de la mère. De plus, l'utérus appuie sur la vessie, de sorte que le stimulus de la miction est plus fréquent.

• **Dans le squelette, un changement de la colonne (lordose) se produit**, ainsi qu'un assouplissement de la symphyse pubienne, dans le but de faciliter l'accouchement, ce qui fait que beaucoup de mamans ont l'impression de «marcher en canard».

#unmomentmagique

# L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE



# 10 RÉPONSES À VOS QUESTIONS

LES FUTURS PARENTS SONT TOUJOURS IMPATIENTS À L'IDÉE DU RDV DE L'ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE CAR ELLE LEUR PERMET DE VOIR BÉBÉ. VOICI NOS RÉPONSES AUX 10 QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES.

1  
2  
3

## À quel moment a-t-elle lieu et à quoi sert-elle ?

L'échographie morphologique a lieu de préférence entre les semaines 19 et 21 de la grossesse. Elle correspond à l'échographie du deuxième trimestre. Elle est réalisée à ce moment-là pour laisser au couple le temps d'étudier la situation en cas de problème grave. L'examen ne sert pas seulement à évaluer l'anatomie du fœtus. Son but est aussi de déterminer le nombre de fœtus, de vérifier la présence d'une activité cardiaque et l'âge gestationnel ; elle permet également de localiser le placenta et de vérifier la quantité de liquide amniotique.

## Un dispositif spécial est-il nécessaire ?

Non, la seule exigence technique est que le système à ultrasons soit pourvu d'une sonde gastrique, avec une fréquence de 3,5 MHz, matériel dont même les centres les plus modestes sont équipés.

## Où la fait-on ?

S'il ne la fait pas lui-même, votre gynécologue vous dira où vous rendre. Dans de nombreux cas, cet examen se fait à l'hôpital.

# #unmomentmagique

## Comment procède le gynécologue et combien de temps dure-t-elle ?

C'est un examen non invasif, indolore, rapide et relativement simple. Après avoir appliqué un peu de gel sur le ventre de la mère, le médecin passe une sonde qui émet des ultrasons. Lors du passage à travers les parois de l'utérus, ces ondes sont réfléchies différemment selon le type de tissu trouvé. Cela permet de dessiner avec précision l'image du bébé et de l'observer sur un écran d'ordinateur. Cet examen mesure également la longueur du fémur et de l'humérus, la circonférence de la tête et de l'abdomen et la distance entre les oreilles (diamètre bipariétal). Cette échographie dure environ 20 minutes.

## Qu'est-ce qui est diagnostiqué et à quelle précision ?

L'échographie morphologique de premier niveau, que toutes les femmes font au cours de leur deuxième trimestre de grossesse, n'est pas un examen de diagnostic, mais une étude de surveillance visant à identifier les cas qui nécessitent une étude plus approfondie. C'est un examen qui se base sur des résultats probabilistes : on compare les mesures fœtales que prend le médecin à des paramètres prédéfinis par l'âge gestationnel. Par conséquent, l'expérience et la compétence de l'échographiste sont des facteurs

4  
5  
6

déterminants. Gardez également à l'esprit que le fœtus est en constante évolution et que certaines malformations peuvent se développer après avoir effectué l'échographie morphologique. Pour toutes ces raisons, la finesse de l'échographie morphologique, à savoir la capacité de l'examen à identifier les anomalies que présentent certains fœtus, est variable. Selon des études récentes, en prenant en compte les différents organes et systèmes, la finesse moyenne est comprise entre 38 et 61%. En général, les maladies du système nerveux central sont bien identifiées, tandis que celles relatives à l'appareil cardiovasculaire et au squelette sont détectées dans une moindre mesure.

## Échocardiographie : doit-on la combiner avec l'échographie morphologique ?

Avec l'échographie morphologique, on peut détecter jusqu'à 40% des anomalies cardiaques. Si l'échographiste arrive à afficher le croisement des gros vaisseaux sanguins (l'aorte et l'artère pulmonaire), sa « prévisibilité » (la probabilité qu'un individu positif à un examen de surveillance soit effectivement malade) est de 80%. Ce n'est que si des anomalies sont détectées ou qu'il y a des doutes, qu'il est approprié de réaliser une échocardiographie fœtale, qui est l'étude du cœur faite par un spécialiste, à l'aide d'une sonde spécifique.



# #unmomentmagique



## Si le résultat de l'étude indique des complications possibles, quels autres examens peuvent être nécessaires ?

Certainement des études échographiques plus complètes. Dans ces cas-là, il est question d'un diagnostic à proprement parler.

L'échographie du deuxième niveau est un examen sous prescription, visant à résoudre un problème spécifique. Le médecin qui a effectué l'examen de premier niveau indique à la femme enceinte un centre spécialisé qui dispose d'appareils échographiques plus sophistiqués. Les indications pour l'examen de deuxième niveau sont multiples : suspicion d'une malformation, découverte de marqueurs faibles, c'est-à-dire des paramètres qui, statistiquement, s'associent à des pathologies (telles que l'épaisseur de la clarté nucale, ce qui peut conduire à la suspicion de syndrome de Down), le contrôle de la croissance foetale, la diminution ou l'excès de liquide amniotique et autres. L'échographie de troisième niveau est encore

# 7 8

plus spécialisée. Le test est effectué par un obstétricien, avec les conseils de professionnels de différentes spécialités (selon la malformation détectée), invités à compléter le diagnostic prénatal et à établir une continuité dans le traitement après la naissance.

## 3D, 4D et 5D : quelles différences et quand sont-elles recommandées ?

En utilisant la technologie 3D, le dispositif stocke un certain nombre de photogrammes et effectue le rendu, qui permet d'obtenir une image tridimensionnelle détaillée et similaire à celle d'origine. Cependant, c'est une représentation statique. En revanche, avec l'échographie 4D, il est possible de voir l'image tridimensionnelle en mouvement et en temps réel, comme pour la 5D. Du point de vue du diagnostic, elles peuvent être utiles pour mieux visualiser l'entité de la malformation, comme dans le cas d'un bec de lièvre ou en présence d'anomalies squelettiques.

Dans la littérature médicale, on a parlé des défauts négligés par l'échographie morphologique, comme l'absence de jambes. Cela peut-il vraiment se produire ?

Avec l'échographie morphologique, ne peut être détectée qu'une partie des plus de trois mille malformations possibles (bien souvent les plus importantes). Le fait de ne pas pouvoir diagnostiquer une anomalie, en plus de la compétence du médecin et de l'instrumentation appropriée, dépend également de l'échogénicité de la patiente, à savoir le degré d'adéquation de ses tissus lorsqu'ils reflètent les ultrasons. Par exemple, chez les femmes obèses, il peut y avoir des difficultés. Mais la quantité de liquide amniotique et la position du fœtus peuvent aussi influencer. Par ailleurs, certaines pathologies se développent *a posteriori*, au cours du troisième trimestre, comme la microcéphalie ou une dysplasie squelettique.

# 19

Peut-on faire d'autres tests ?

Dans certains cas, on peut combiner les ultrasons avec une vélocimétrie Doppler des artères utérines. C'est un examen de second niveau qui n'est indiqué que dans certaines circonstances ; par exemple, si la maman a souffert de pré-éclampsie lors d'une grossesse précédente ou si elle a eu un enfant avec un retard de croissance intra-utérin. L'échographie Doppler est utilisée pour évaluer le flux sanguin du placenta, de l'enfant et des artères utérines. Par conséquent, elle détermine si le fœtus est capable de se développer normalement.





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

# LES BIENFAITS DE LA NATATION

C'EST L'UN DES SPORTS LES PLUS RECOMMANDÉS PAR LES SPÉCIALISTES PENDANT LES NEUF MOIS QUE DURE LA GROSSESSE. NOUS VOUS EXPLIQUONS POURQUOI.



**A**u cours des neuf mois de grossesse, le corps subit des changements importants. La plupart des professionnels de santé s'accordent à dire que l'exercice physique convient à la santé de la maman et du bébé pendant la grossesse ; ils recommandent des activités douces comme la natation, en adaptant les pratiques à l'état de la femme et toujours sous contrôle médical.

## UN ALLIÉ PENDANT LA GROSSESSE

- **Elle renforce les muscles et les articulations.** L'effet de « portée » de l'eau qui permet de vaincre un peu la gravité contribue à renforcer les muscles et fait travailler les articulations, tout en évitant des blessures qui pourraient survenir hors de l'eau.
- **Elle corrige la position de la colonne.** L'effet

sédatif de l'eau et la contention qu'elle apporte en soutenant une partie du poids est un outil utile pour corriger les irrégularités dans la position de la colonne dont beaucoup de femmes enceintes ou de mamans qui allaitent ont tendance à souffrir.

- **Elle améliore la circulation.** La résistance hydrodynamique facilite les exercices de tonification des muscles tout en activant la circulation sanguine ; en plus, le massage de l'eau sur les extrémités limite l'apparition de varices, les chevilles gonflées et les crampes musculaires.
- **Elle favorise la respiration.** La pression de l'eau stimule le travail du diaphragme et des autres muscles associés à la respiration. À court terme, les femmes arrivent à avoir une respiration plus profonde et plus efficace, utile pour l'accouchement ; elle contribue également à une meilleure oxygénation entre les contractions.

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

#s'aimerpendantlagrossesse

# SEXE : 7 QUESTIONS, 7 RÉPONSES

ÊTRE ENCEINTE NE SIGNIFIE PAS  
RENONCER À FAIRE L'AMOUR.  
AU CONTRAIRE, CELA PEUT ÊTRE  
L'OCCASION POUR LE COUPLE DE  
RENOUER AVEC UNE CERTAINE  
COMPLICITÉ.





## PEUT-ON FAIRE L'AMOUR PENDANT LES NEUF MOIS DE LA GROSSESSE ?

Si tout va bien et que le couple en a envie, rien n'empêche d'avoir des relations sexuelles, même à la fin de la grossesse. Il est même conseillé aux couples de faire l'amour lorsque la grossesse est arrivée à terme et que le col n'est pas dilaté car les prostaglandines présentes dans le liquide séminal peuvent favoriser les contractions.

## PEUT-ON FAIRE MAL AU BEBE ?

C'est l'une des principales craintes du couple, mais elle est totalement injustifiée. Le bébé est immergé dans le liquide amniotique, bien protégé de l'extérieur ; il n'y a aucun risque de le déranger ou de l'écraser. Au fur et à mesure de la grossesse, il devient impossible d'adopter la position classique dite du « missionnaire ». C'est donc l'occasion de découvrir de nouvelles positions...



#s'aimerpendantlagrossesse

## EST-IL VRAI QUE LE DÉSIR AUGMENTE ?

Pendant la grossesse, la production d'œstrogènes augmente, provoquant une vasoconstriction plus importante au niveau vaginal qui agit positivement sur le désir sexuel. C'est surtout le cas au cours du 2ème trimestre, lorsque le corps s'est habitué aux changements spécifiques de la grossesse : la femme se sent mieux et son ventre n'a pas encore acquis un volume trop important.

## QUE FAIRE SI LUI SE SENT GÊNÉ ?

Certains hommes continuent à voir leurs femmes belles et fascinantes, même enceintes. D'autres, même s'ils aiment leur partenaire, se sentent complètement démunis devant ce corps qui se transforme, ils ressentent de l'angoisse et ont même parfois peur de faire mal à l'enfant. Essayez d'attirer doucement votre partenaire vers vous, en le rassurant et en l'impliquant plus dans la grossesse.

## QUAND FAUT-IL S'ABSTENIR ?

Lorsqu'il y a des facteurs de risque : lorsque la maman a des saignements ou des contractions qui peuvent présager d'une menace de fausse-couche dans la première moitié de la grossesse, ou d'un accouchement prématuré à partir de la 24ème semaine. Le médecin met la femme au repos, lui recommandant de ne faire

aucun effort physique et d'éviter toutes relations sexuelles. D'abord, parce que le coït provoque une légère stimulation du col de l'utérus pouvant entraîner un risque de fausse-couche, à éviter à tout prix ; ensuite, parce que le liquide séminal contient des prostaglandines qui favorisent les contractions, minimales certes, mais il est préférable de ne pas prendre de risque.

## ET DANS LE CAS D'UNE AMNIOCENTÈSE ?

Ce genre d'examen, assez invasif, comporte un risque, certes minime, mais réel, d'avortement spontané. C'est pour cela que les médecins recommandent de ne pas avoir de rapports sexuels au cours des 48 heures suivant l'examen. Tout redevient ensuite normal et, si le gynécologue donne son feu vert, le couple peut de nouveau faire l'amour.

## APRÈS L'ACCOUCHEMENT, QUAND PEUT-ON REFAIRE L'AMOUR ?

En général, on le déconseille durant les 40 jours qui suivent la naissance : des points de suture pourraient rendre la pénétration douloureuse et le coït pourrait favoriser le développement d'infections génitales. En plus, les changements hormonaux post-partum font que la jeune maman est souvent peu disposée aux contacts rapprochés.



#resplendissanteenceinte

*Petit check-up ...*





# face au miroir !

LA GROSSESSE PEUT LAISSER DES SIGNES SUR LA PEAU ET LE CORPS D'UNE FEMME. VOICI COMMENT FAIRE FACE À CES PROBLÈMES ET, SI POSSIBLE, LES ÉVITER DÈS LA GROSSESSE.

**A**u cours des neuf mois de la grossesse, la nouvelle organisation hormonale offre à la femme enceinte une peau lisse et lumineuse, un décolleté incroyable et des cheveux brillants et forts. En outre, la maternité est un booste de jeunesse pour l'organisme, qui se traduit par un état de grâce général. Cependant, une fois fermée cette parenthèse, la femme fait face à un brusque retour à son équilibre hormonal normal. Certaines se retrouvent alors avec des problèmes esthétiques liés à cet inévitable processus de réorganisation : vergetures, masque de grossesse, ou chute de cheveux... Comment éviter, si possible, ou réparer ces désagréables « héritages » de l'accouchement ?



## VERGETURES : OBSERVEZ LEUR COULEUR

Au début, ce sont de fines lignes roses. Au fil du temps, elles deviennent blanches et nacrées. Les vergetures sont des cicatrices produites par la rupture des fibres élastiques de l'épiderme. Elles se manifestent à la suite d'une traction excessive de la peau à cause d'un changement rapide des volumes du corps : quand on prend du poids ou pendant la grossesse, quand le ventre grossit. Leur apparition au cours de la grossesse est favorisée par l'action d'une hormone, la relaxine, qui agit sur le tissu conjonctif et réduit la synthèse de collagène pour justement permettre les changements de l'organisme de la future maman. La faculté à développer des vergetures varie d'une personne à l'autre et dépend de l'élasticité de la peau, une caractéristique individuelle qui n'est pas forcément liée à l'âge.

### ANTICIPEZ !

Les femmes les plus « à risque » pendant la grossesse sont celles qui ont déjà eu des vergetures

à l'adolescence, un âge où le corps change rapidement.

On recommande aux femmes enceintes de bien hydrater leur ventre, leur poitrine, leurs fesses et la partie intérieure des cuisses, afin de minimiser le risque de dommages aux fibres élastiques. Les produits à utiliser sont ceux contenant de la vitamine E, une substance qui, en plus de prévenir les vergetures, les atténue une fois qu'elles sont là, à partir du moment où elles sont encore roses.

### ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Si les vergetures sont blanches, les crèmes ne suffisent pas à réparer les dommages. Il faut recourir à des infiltrations d'acide hyaluronique ou au laser fractionné, un dispositif qui stimule les fibroblastes, les cellules du tissu conjonctif qui produisent du collagène et des fibres élastiques. Ces deux traitements permettent de réduire l'épaisseur des vergetures et leur visibilité.

## CHLOASMA : LE « MASQUE » DE LA GROSSESSE

Communément appelé masque de grossesse, il s'agit d'une altération de la pigmentation de la peau qui se manifeste avec des taches sombres étendues sur les joues, le front et les tempes. Il est dû à l'action des hormones œstrogènes qui stimulent la production de mélanine, et est accentuée par l'exposition au soleil.

### ANTICIPEZ !

Toutes les femmes enceintes n'ont pas ce masque de grossesse ; seules celles qui ont une prédisposition génétique. Dans tous les cas, il est conseillé d'utiliser un écran solaire total lors de l'exposition directe au soleil dans les mois les plus chauds. Vous devez l'appliquer sur toutes les zones exposées et le

renouveler toutes les deux heures. Après l'accouchement, les taches ont tendance à disparaître progressivement au fil du temps. Normalement, il faut environ six mois pour qu'elles s'atténuent de façon satisfaisante, mais elles ne s'en vont pas totalement et elles peuvent réapparaître avec l'exposition au soleil. Par conséquent, il faut protéger votre peau en permanence.

### ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

Si six mois se sont écoulés, le dermatologue peut vous conseiller des produits à base d'acide glycolique, de rétinol ou de vitamine C qui, si on les applique quotidiennement, éclaircissent les taches, mais ne les font pas disparaître. Vous pouvez également vous faire faire un peeling à base de rétinol par un spécialiste ; à faire en hiver pour réduire le chloasma. Enfin, certains traitements au laser stimulent la régénération de la peau.





## CHEVEUX : UNE CHUTE CONSIDÉRABLE

Avec l'accouchement et la chute des niveaux d'œstrogènes, on assiste à un phénomène appelé l'effluve télogène, qui est parfois assez frappant. En effet, les cheveux entrent dans une phase de repos, c'est pourquoi certaines femmes constatent que, lorsqu'elles se coiffent, et encore plus quand les cheveux sont mouillés, elles en perdent beaucoup. Cependant, c'est un phénomène physiologique et temporaire, qui se rétablit en quelques mois.

## QUE FAIRE SI ÇA DURE TROP LONGTEMPS ?

Dans ce cas, vous devez faire une prise de sang pour voir s'il existe une carence qui peut être résolue avec un supplément vitaminique. Une chute de cheveux anormale peut être un symptôme d'anémie, un trouble fréquent après la naissance d'un enfant, ou d'un dysfonctionnement de la thyroïde, très sollicitée pendant la grossesse. Comme traitement local, si la chute de cheveux est excessive, vous pouvez utiliser une lotion qui stimule la circulation dans les capillaires du cuir chevelu.



♡ Bébés & Mamans ♡

#santédela femme

# LE MASSAGE AYURVÉDIQUE : LE CORPS ET L'ESPRIT EN HARMONIE





CETTE TECHNIQUE INDIENNE  
ANCESTRALE VA VOUS PERMETTRE  
DE RÉÉQUILIBRER VOTRE CORPS ET  
DE SOULAGER CERTAINS TROUBLES  
TYPIQUES DE LA GROSSESSE.



## LES « DOSHA » QUI NOUS ANIMENT

Selon l'Ayurveda, l'être humain forme un tout avec le milieu qui l'entoure, en synergie avec les cinq éléments naturels (l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre), qui interagissent à chaque instant de sa vie. En fonction de la prédominance de certains des éléments sur les autres, on définit trois constitutions dynamiques, appelées dosha, qui coexistent en chacun d'entre nous dans des proportions variables : le Vata, le Pitta et le Kapha. La santé et la qualité de vie de l'individu dépendent de leur équilibre : si l'un des dosha est largement prévalent sur les autres, il crée un déséquilibre qui peut être à l'origine de différents troubles. La domination d'un dosha particulier se manifeste à travers une série de caractéristiques individuelles, telles que la position corporelle, la façon de vivre, de penser et de se déplacer.

## CHANGER SON MODE DE VIE

Pour la médecine ayurvédique, tout ne se joue pas dans le ventre maternel : la proportion des dosha qui constituent notre organisme peut varier au cours de la vie, en fonction des expériences que nous vivons, de la nourriture que nous absorbons et de l'environnement dans lequel nous vivons, pour atteindre à certains moments un déséquilibre qui peut s'avérer excessif. Le rôle du thérapeute Ayurveda est de ramener le dosha à son niveau normal et de restaurer ainsi l'harmonie de l'individu ; il vous prodiguera des conseils pour améliorer votre mode de vie, votre alimentation, mais surtout vous ouvrira à la tradition ayurvédique du massage, qui constitue un geste d'amour quotidien, dans les familles indiennes. Les seuls outils nécessaires seront les mains de votre thérapeute, et une huile végétale. Celle de sésame est parfaite pour les femmes enceintes !

# LES 3 DOSHA



## LA PERSONNE VATA

La personne Vata est plutôt maigre ; sa peau est sèche, ses cheveux ternes et crépus et ses yeux petits et perçants. Elle fuit le froid, préférant les ambiances chaudes. Elle a un esprit vif, est impulsive et réagit rapidement, même si elle a toujours un peu la tête dans les nuages, est désordonnée et indécise. Elle a souvent tendance à trop s'inquiéter, ce qui la rend anxieuse. Lorsque la proportion de Vata devient excessive, l'individu tend à se contracter ; à l'insatisfaction et l'inquiétude qui l'envahissent s'ajoutent des problèmes circulatoires et de constipation

## LA PERSONNE PITTA

La personne Pitta présente une structure physique équilibrée. Sa peau est sujette aux rougeurs et est sensible au soleil, ses cheveux sont doux et ses yeux brillants. Elle aime la culture et le raffinement, a une intelligence vive et créative, une pensée logique et beaucoup d'ambition. Elle a un caractère plutôt intolérant, dominateur, sanguin et irritable de sorte que, dans certaines conditions de déséquilibre, elle peut se mettre facilement en colère et devenir très critique. Elle a tendance à souffrir de problèmes digestifs (gonflement abdominal et gastrite).

## LA PERSONNE KAPHA

La personne Kapha est de constitution robuste. Elle a la peau foncée, douce et lisse, les cheveux, sombre et lumineux, et de grands yeux avec un regard très doux. Elle est d'un caractère tranquille, flegmatique et d'humeur stable. C'est quelqu'un d'ordonné mais aussi de sédentaire avec une tendance à la paresse. Si elle ne fait pas attention à elle, la personne Kapha peut facilement prendre du poids. Dans des conditions de déséquilibre, elle aura tendance à devenir apathique, sans envie de rien ; elle aura des difficultés à bouger, ressentira des douleurs articulaires et sa circulation pourra être ralentie.



## DES CARESSES SUR-MESURE

Le massage ayurvédique n'est pas un massage standard. Il consiste plutôt en une série de manipulations, en fonction de la constitution de la personne et des dosha en déséquilibre. En ce sens, on peut dire que le thérapeute ayurvédica procède à un massage unique, totalement sur-mesure. Par exemple, s'il y a un excès de Vata, le massage sera doux et apaisant, puisqu'il vise à abaisser les tensions et détendre les muscles contractés ; en cas de constipation, il permettra en outre d'activer la fonction intestinale. La typologie Pitta nécessite un massage délicat mais dynamique, concentré sur l'appareil digestif, la tête et le visage où ont tendance à se somatiser les déséquilibres. Quant au Kapha, il exige un massage plus tonique, énergétique et concentrique pour réactiver la circulation et stimuler le retour du sang vers le cœur. Pour que ses mains glissent mieux, le thérapeute utilisera une huile légère choisie en fonction de ses qualités (relaxante, rafraîchissante, vivifiante) suivant le dosha à traiter.

## TRAITEMENT DES TROUBLES DE LA GROSSESSE

Le massage ayurvédique est une pratique douce non invasive que l'on peut pratiquer à n'importe quelle étape de sa vie, même les plus délicates comme la grossesse.

Pendant la grossesse, la femme vit des expériences et des émotions uniques tandis que son corps, confronté à des changements continus, se trouve dans un état de perpétuelle réadaptation, ce qui peut entraîner une variation dans la proportion des doshas et conduire à un déséquilibre alors que, justement à cette période, l'harmonie entre les trois dosha est particulièrement importante.

Au fil des mois, la femme Vata n'aura pas vraiment de problème de prise de poids ; en revanche, elle devra faire attention à l'insomnie, l'anxiété, les sautes d'humeur, les problèmes de constipation, et sera plus sujette à des vergetures et des problèmes de sécheresse de la peau.

Si la future maman Pitta prendra du poids de façon équilibrée, son point faible en revanche sera

l'estomac : au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse, elle risquera de souffrir de brûlures d'estomac, de reflux gastro-œsophagiens et de rétention de liquide.

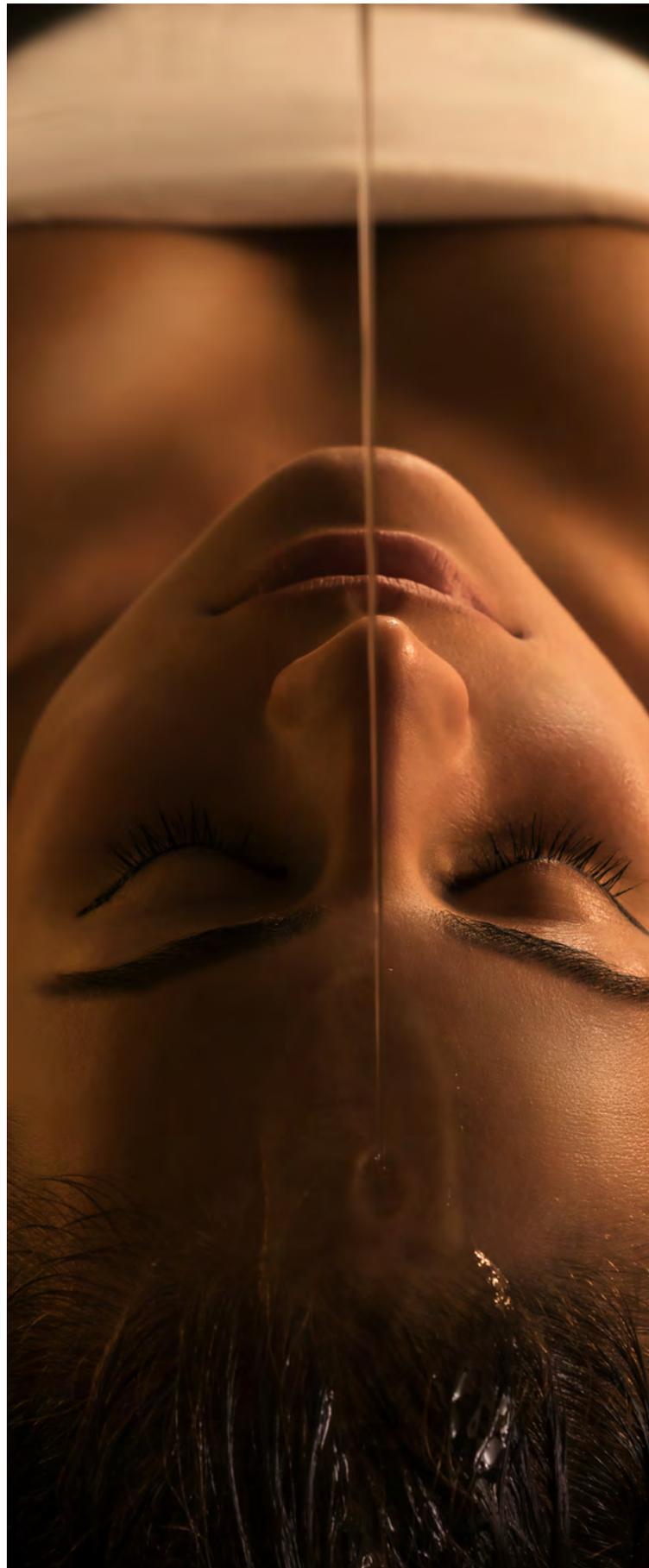
La femme Kapha, quant à elle, aura tendance à trop manger et donc à prendre du poids en excès ; elle pourra également être confrontée à des problèmes circulatoires.

## UNE AGRÉABLE THÉRAPIE ANTI-STRESS

Entre les changements hormonaux brusques, les éventuelles tensions sociales et familiales, la transformation de son corps et la peur de l'inconnu, la future maman peut rencontrer certaines difficultés d'adaptation à sa nouvelle situation. Le massage ayurvédique devient alors une véritable parenthèse réconfortante. La douceur des caresses et l'huile qui glisse sur la peau tout en la nourrissant apportent une telle sensation de bien-être que le stress diminue tout de suite et que la femme se sent aimée et belle. Le fœtus lui-même, dans l'utérus, profite de tous les bienfaits de ce massage. Certains éléments d'ambiance sont indispensables à un bon massage ayurvédique, notamment la lumière et la musique qui doit être adaptée aux goûts de la future maman, mais toujours à la condition bien sûr d'être douce et apaisante. Cette mélodie et ces sensations délicates resteront gravées dans la mémoire de bébé et lui seront tout à fait familières après la naissance.

## AVANT DE COMMENCER...

Le massage ayurvédique est une pratique délicate et non invasive. On conseille, néanmoins, par mesure de précaution, d'attendre la fin du premier trimestre avant de commencer et, dans tous les cas, de demander l'avis du gynécologue afin de s'assurer qu'il n'y ait aucune contre-indication dont la future maman n'aurait pas connaissance, telle que la présence de varices ou de problèmes d'ordre obstétrical. Si le médecin donne son accord, la future maman pourra profiter des massages jusqu'à la fin de sa grossesse.



Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

