

# Bébé Mamans

Le magazine de la famille

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

## MANGER AVEC BON SENS

Enceinte, comment  
contrôler votre poids ?

## NON AU SEDENTARISME !

Des exercices à faire en  
toute sécurité

## LA VIE AVEC BÉBÉ

Tous les changements  
qui arriveront avec lui

# LE GRAND MOMENT

Les réponses à vos doutes sur l'accouchement



#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : AVOIR DES ENFANTS, C'EST MIEUX QUAND ON EST JEUNE ?
- 6 11 ARGUMENTS DE POIDS
- 12 GYNÉCOLOGUE : GLYCÉMIE ET GROSSESSE
- 14 J'AI UN DOUTE... SUR L'ACCOUCHEMENT
- 20 DES EXERCICES POUR SOULAGER LES DOULEURS
- 24 LE QUOTIDIEN AVEC UN BÉBÉ
- 30 TEST : LE BONHEUR, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?





# MOI

DANS CE NUMÉRO DE NOVEMBRE, VOUS DÉCOUVRIREZ 11 ARGUMENTS DE POIDS CONCERNANT LES KILOS PRIS PENDANT LA GROSSESSE. VOUS AVEZ MAL AU DOS ? VOS JAMBES SONT LOURDES ? IL SUFFIT PARFOIS DE QUELQUES EXERCICES FACILES POUR SOULAGER LES DOULEURS, ALORS À VOS TAPIS ! ENFIN, FAITES LE TEST POUR DÉCOUVRIR CE QUE LE BONHEUR VEUT VRAIMENT DIRE POUR VOUS. BONNE LECTURE !

OUI



NON

# AVOIR DES ENFANTS : C'EST MIEUX QUAND ON EST JEUNE ?

ON DIT PARFOIS QU'IL VAUT MIEUX DEVENIR MAMAN JEUNE QUE SUR LE TARD. QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

## Oui, parce que...

... La grossesse et l'accouchement sont plus faciles, on a plus de patience et on est plus en forme. J'ai 26 ans, un petit garçon de quatre ans et une petite fille d'un an.

Je ne changerais pas l'âge auquel je les ai eus. Pour moi, c'était parfait !

**Christine**

... Être maman jeune m'a ouvert les yeux, cela m'a appris à me concentrer un peu plus, à penser à mon enfant avant de penser à moi et, surtout, j'ai découvert la puissance de l'amour, ce sentiment fort et merveilleux...

J'ai 20 ans et un magnifique bébé de trois mois. J'ai hâte qu'il commence à se déplacer à quatre pattes, à marcher, à parler : j'ai envie de jouer avec lui, de rire de ses gestes et de ses mots, de savourer toute cette tendresse lorsque je le prends dans mes bras.

**Mélanie**

... J'apprécie chaque moment. Je suis une jeune maman de 23 ans. J'ai une petite fille de 23 mois et je suis enceinte du deuxième. Dans 20 ans, je serai encore jeune, mes filles seront grandes et je pourrai profiter de la vie avec mon mari. C'est merveilleux de penser qu'il nous reste encore tant d'années.

**Justine**

## Non parce que...

... Avoir un enfant est une expérience merveilleuse, d'autant plus quand cela vous arrive à 38 ans, comme c'est mon cas. À cet âge, on fait les choses par conviction et avec suffisamment de maturité. Pendant 38 ans, j'ai accumulé de l'amour pour mon fils.

**Anne**

... Je pense que l'âge n'a pas d'importance. J'ai eu mon petit garçon à 37 ans, il en a deux et c'est la plus belle chose qui me soit arrivée dans la vie. Ma grossesse s'est déroulée sans problème. Je me sens comme avant, peut-être un peu plus fatiguée, mais je pense que c'est normal : un enfant en bas âge réclame beaucoup de soins, que la maman soit jeune ou plus âgée. Je penserai peut-être au deuxième l'année prochaine ; cela dépend un peu de mes finances. Ce ne sera pas pour une question d'âge.

**Alice**

... Les choses arrivent toujours en temps voulu. Je suis devenue maman cette année, 3 jours avant de fêter mes 38 ans. Mon plus beau cadeau a été de pouvoir amener mon bébé à la maison ce jour-là. C'est une expérience unique, je ne changerais rien.

**Lucille**

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

#kilosdegrossesse

# 11 ARGUMENTS DE POIDS

EST-IL IMPORTANT DE CONTRÔLER LA PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE ? COMBIEN DE KILOS PEUT-ON PRENDRE ? NOS EXPERTS RÉPONDENT À VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES À CE SUJET.



# #kilosdegrossesse

## 1 LA PRISE DE POIDS N'EST PAS LA MÊME POUR TOUTES

Il n'y a pas de prise de poids « idéale » pendant la grossesse puisque tout dépend du poids de départ de chaque femme. En règle générale, pour un poids « normal », l'augmentation se situe entre 8 et 12 kilos. Si une femme est plutôt en sous poids lorsqu'elle tombe enceinte, elle pourra grossir un peu plus ; tandis que si elle est en surpoids, elle devra faire plus attention.

Dès la première visite, le gynécologue demande donc à la future maman de se peser afin de pouvoir évaluer grossièrement la prise de poids des neuf mois à venir.

## 2 LA PRISE DE POIDS EST D'ENVIRON UN KILO PAR MOIS

On a l'habitude de dire que pendant la grossesse on prend un kilo par mois. En fait, l'augmentation n'est pas si rigide et constante. Par exemple, au cours du premier trimestre, certaines mamans ne prennent pas un gramme (surtout si elles souffrent de nausées ou de vomissements, qui n'incitent pas à beaucoup manger), tandis que d'autres prennent un ou deux kilos.

Tout cela est parfaitement normal et il ne faut pas s'inquiéter car c'est surtout au deuxième trimestre que la prise de poids se fait plus évidente à raison de 1,5 à 2 kilos par mois. Cette augmentation n'est cependant pas identique pour toutes.

## 3 LE BESOIN EN CALORIES NE DOUBLE PAS AU COURS DES NEUF MOIS

Autrefois, on pensait que, pour assurer la bonne alimentation de son bébé, la future maman devait « manger pour deux ». On sait aujourd'hui qu'il suffit d'augmenter l'apport calorique de 300 à 400 calories par jour, passant ainsi de 2.000 calories, considéré comme la quantité moyenne pour une femme adulte, à 2.300-2.400 calories par jour. Il ne s'agit en aucun cas de bouleverser totalement les habitudes alimentaires, mais simplement de suivre une alimentation variée et équilibrée, incluant les principaux nutriments (glucides, protéines, graisses et oligo-éléments). Le meilleur modèle reste le régime méditerranéen classique.





## IL EST FACILE DE PERDRE LES KILOS GAGNÉS PENDANT LA GROSSESSE

# 4

Si l'augmentation de poids reste dans les limites du raisonnable, la femme n'aura aucune difficulté pour récupérer son poids initial. En quelques semaines, les stocks de lipides accumulés disparaissent, le volume plasmatique diminue, il y a moins de rétention d'eau et l'utérus revient à sa taille d'origine... En bref, tout revient à la normale. L'idéal pour retrouver son poids initial est de pratiquer une activité physique modérée (sortir bébé en promenade par exemple) et d'allaiter bébé. Les femmes sont encore nombreuses à penser qu'allaiter fait grossir alors que c'est l'inverse puisque la production de lait suppose une dépense énergétique de 500 calories par jour.

## IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

# 5

Si la future maman mange de façon équilibrée, elle n'aura aucun besoin de prendre des suppléments, en dehors de l'acide folique, qui est prescrit plusieurs mois avant la conception afin de prévenir les malformations du tube neural chez le fœtus, comme le spina bifida. En revanche, il peut arriver que des carences soient détectées dès le début de la grossesse, par exemple si la future maman est allergique au lait et aux produits laitiers : le gynécologue pourra alors lui prescrire un supplément de calcium. De même, si les analyses de sang montrent une anémie, elle devra prendre un supplément de fer. Il s'agit-là de cas bien précis et non de la norme. Quant aux acides gras Oméga-3, dont les études ont montré les bienfaits sur le développement du cerveau du fœtus, on les trouve naturellement dans les poissons, notamment les poissons gras, sans nul besoin de recourir à des suppléments.

## LE FŒTUS ET LE PLACENTA N'INTERVIENNENT PAS DANS LA PRISE DE POIDS

# 6

Le fœtus et le placenta ne représentent qu'un tiers de la prise de poids totale. Considérant qu'à la naissance le bébé pèse environ 3 kilos et le placenta entre 300 et 500 grammes : à quoi correspond le reste de la prise de poids ? Le calcul est simple : au liquide



#kilosdegrossesse



amniotique, qui, au neuvième mois, est d'environ un demi-litre, il faut ajouter l'augmentation de volume du plasma, à savoir la partie liquide du sang qui, à la fin de la grossesse, augmente de 1,5 à 2 litres. Il faut aussi tenir compte de l'utérus, qui, dans les dernières semaines de la grossesse, peut peser jusqu'à un kilo. Trois ou quatre kilos sont constitués du tissu adipeux, que l'organisme de la future maman commence à produire dès les premiers jours de la grossesse pour assurer une réserve suffisante de lipides. À cela ajoutons le volume de tissu glandulaire mammaire qui augmente considérablement pendant la grossesse pour préparer la poitrine à produire du lait. Enfin intervient, dans une certaine mesure, le phénomène de rétention d'eau, considéré comme physiologique, en particulier en fin de grossesse.

## 7 UNE PRISE DE POIDS IMPORTANTE N'EST PAS SEULEMENT UN PROBLÈME ESTHÉTIQUE

Il est évident que plus l'on prend de kilos pendant la grossesse, plus il sera difficile de les perdre après la naissance. Mais le problème n'est pas simplement d'ordre esthétique : plus la future maman prend de kilos, plus elle risque de souffrir des troubles spécifiques de la grossesse comme les varices, les hémorroïdes et les douleurs de dos. Mais, au-delà de tout cela, c'est surtout la dilatation et l'accouchement qui risquent d'être compliqués et de nécessiter l'intervention de la sage-femme ou du médecin qui devront procéder à certaines manœuvres obstétriques pour permettre la naissance du bébé comme la ventouse, les forceps ou encore la césarienne. Non pas en raison de la taille de l'enfant, mais plutôt en raison du manque de souplesse de la maman et de son état de fatigue. En résumé, une future maman en surpoids intervient moins activement et supporte moins l'effort de l'accouchement. Enfin, elle est plus susceptible de souffrir de certaines maladies de la grossesse comme le diabète gestationnel, l'hypertension et la pré-éclampsie.



## 8 SI LA MAMAN PREND TROP DE POIDS, LE BÉBÉ SE DÉVELOPPE MOINS

Il n'y a pas de relation linéaire entre l'augmentation de poids de la mère et la croissance du fœtus, qui prend uniquement ce dont il a besoin ; le reste est absorbé par le tissu adipeux maternel. Dans certains cas cependant, le fœtus peut cesser de grandir si le placenta fonctionne mal et ne l'alimente pas correctement comme dans une pré-éclampsie ou du diabète gestationnel.

## 9 MÊME SI LA MÈRE PREND PEU DE POIDS, BÉBÉ GRANDIT NORMALEMENT

Certaines femmes, tout en mangeant de façon équilibrée, ont en plus la chance d'avoir un métabolisme qui ne leur fait prendre que six ou sept kilos pendant toute la grossesse. Dans ce cas, le fœtus va grandir normalement et n'aura pas de problème de poids puisqu'il disposera de tous les nutriments nécessaires. Ce n'est pas le cas des femmes qui présentent des carences alimentaires graves car elles s'alimentent mal. Dans ce cas, la croissance du fœtus court le risque d'être sensiblement ralentie.

## 10 ET SI LE POIDS DÉPEND DU FONCTIONNEMENT DE LA THYROÏDE...

Parfois, un surpoids ou une insuffisance de poids peuvent être dus à un mauvais fonctionnement de la thyroïde ; la grossesse peut alors être l'occasion de mettre en évidence une hypothyroïdie ou une hyperthyroïdie latente. C'est pourquoi, depuis quelques années, le contrôle des valeurs de la thyroïde fait partie des analyses de routine prévues en début de grossesse. Les éventuels déséquilibres seront alors corrigés par un traitement approprié et maintenu tout au long des neuf mois.

## 11 IL NE FAUT PAS SE PESER CHAQUE SEMAINE

Les facteurs influençant la variation de poids sont nombreux : certains jours, des nausées entraîneront une baisse d'appétit, une autre fois vous ferez de la rétention d'eau, etc... Se peser trop souvent peut donc facilement devenir source d'anxiété. Un contrôle mensuel du poids chez le gynécologue est largement suffisant. La prise de poids ne doit pas être une obsession, mais plutôt être suivie en faisant preuve de bon sens.

# GLYCÉMIE ET GROSSESSE

LA GROSSESSE AFFECTE L'ÉQUILIBRE DU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG, CE QUI PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR LE BÉBÉ.



**P**endant la grossesse, le métabolisme des femmes change, mettant en danger un grand nombre des équilibres que le corps avait mis en place. L'un d'eux correspond au maintien de l'équilibre de la glycémie, à savoir la quantité de glucose (sucre) qui circule dans le sang et qui ne va pas dans les réservoirs naturels de notre corps que sont les muscles et le foie. En effet, pendant la grossesse, il y a une augmentation de la résistance à l'insuline, la substance qui permet que les sucres ne circulent plus dans le sang et aillent dans les réservoirs prévus pour eux. Le pancréas doit alors produire plus d'insuline.

- C'est l'ajustement qui se produit entre les plus grands besoins en insuline et l'augmentation de la production par les cellules bêta du pancréas qui permet à la glycémie d'être normale pendant la grossesse. Dans les diabètes de type 1, les cellules bêta échouent et ne sont plus en mesure d'augmenter la production d'insuline, il faut alors couvrir les besoins croissants en insuline en augmentant la dose d'insuline que la femme doit recevoir.

- Dans les cas d'intolérance au glucose chez les femmes enceintes, il y a une augmentation de

la résistance à l'insuline, ce qui accentue l'échec des cellules bêta du pancréas. Dans ces cas-là, la sécrétion d'insuline n'est pas adaptée aux besoins de la femme enceinte et la glycémie augmente.

- Dans la période embryonnaire, l'hyperglycémie est responsable d'éventuelles fausses-couches et de malformations congénitales du fœtus. Le risque de malformations est d'environ 10 à 16% chez les femmes enceintes diabétiques, contre 0 à 3% chez celles qui ne le sont pas. Les malformations que l'on considère comme les plus graves ont trait à des troubles du système excréteur, comme une agénésie rénale (développement insuffisant du rein) ou une dysplasie rénale polykystique (reins avec de nombreux kystes). Dans les deux cas, le rôle de filtre du rein est plus laborieux car une partie du tissu polykystique des reins ne fonctionne pas.

- Le diabète peut également être à l'origine d'autres troubles ou maladies. Parmi les plus courantes, on trouve une souffrance foetale aiguë lors de l'accouchement, la prééclampsie, la macrosomie (fœtus de plus de 5kg), l'hydramnios (excès le liquide amniotique) et l'hypoglycémie néonatale (faible quantité de sucre dans le sang du fœtus).

**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 !**

#questionsréponses



# J'AI UN DOUTE...

À L'APPROCHE DE LA DATE DE L'ACCOUCHEMENT, IL EST NORMAL QUE VOUS VOUS POSIEZ BEAUCOUP DE QUESTIONS. PARFOIS, LES EXPÉRIENCES ET LES OPINIONS D'AUTRES MAMANS PEUVENT GÉNÉRER PLUS DE CONFUSIONS QUE D'AIDE. NOS EXPERTS RÉPONDENT AUX QUESTIONS LES PLUS COURANTES SUR CE SUJET.

# 1 EST-IL OBLIGATOIRE DE RASER LE PUBIS ? EST-CE QUE JE PEUX REFUSER ?

Non, raser le pubis n'est pas réalisé systématiquement pour tous les accouchements. Si vous avez besoin d'une épisiotomie (incision du périnée afin de faciliter le passage du bébé) durant l'étape finale du travail, l'incision est effectuée avec une lame stérile à usage unique et uniquement dans la zone concernée. D'ailleurs, il a été démontré que raser de manière préventive le pubis peut causer des micro-lésions qui peuvent ensuite être colonisées par des bactéries. Par conséquent, la future maman peut refuser qu'on lui rase le pubis.

# 2 EST-CE QU'UNE PERSONNE PROCHE PEUT M'ACCOMPAGNER ?

Dans la plupart des hôpitaux, cette possibilité est prévue. La présence, lors de l'accouchement, de la mère, de la sœur ou d'une amie de la future maman apporte beaucoup de sécurité et de confiance. Toutefois, pour être sûre que l'hôpital offre cette possibilité, il est préférable de poser la question à la maternité dans laquelle vous allez accoucher.

# 3 EST-CE QUE L'ON PEUT RESTER ÉVEILLÉE PENDANT LA CÉSARIENNE ?

De nos jours, il n'est pas nécessaire d'avoir recours à une anesthésie générale pour réaliser la césarienne, justement pour que la maman puisse prendre part à cet acte de manière totalement consciente. On utilise un type d'anesthésie qui inhibe la douleur dans la zone concernée (anesthésie péridurale ou rachianesthésie). De plus, on évite ainsi que le fœtus ne reçoive les principes actifs des produits anesthésiques avant la naissance, ce qui facilite son adaptation à la vie extra-utérine. Enfin, ce type d'anesthésie permet de ne pas altérer la relation entre la mère et le bébé, avec tous les avantages que cela comporte pour le début de l'allaitement.

# 4 EN CAS DE CÉSARIENNE, EST-CE QUE MON PARTENAIRE PEUT ÊTRE PRÉSENT ?

Dans la plupart des hôpitaux, la réponse est « non ». Seuls quelques-uns d'entre eux acceptent que les papas entrent dans la salle d'opération, soit pour une césarienne programmée d'avance, soit si celle-ci est décidée au dernier moment lors de l'accouchement en lui-même. Cependant, dans le cas d'une césarienne réalisée d'urgence, les choses changent : si l'on constate une souffrance fœtale qui nécessite une intervention aussi rapide que possible, le papa sera invité à attendre à l'extérieur pour ne pas gêner le personnel médical.

# 5 PUIS-JE MANGER OU BOIRE PENDANT LE TRAVAIL ?

En général, non. La restriction concernant la consommation de liquides et de solides pendant le travail est une routine de soins qui a pour but de limiter les risques d'aspiration gastrique si jamais il devait y avoir une opération chirurgicale sous anesthésie générale. Cependant, à l'heure actuelle, l'anesthésie générale obstétrique a cédé la place à des techniques neuro-axiales (par exemple, la péridurale) qui sont habituellement utilisées lors de l'accouchement et les césariennes. En outre, certaines directives, comme celles de l'Organisation Mondiale de la Santé, recommandent l'absorption de liquides par voie orale durant l'accouchement, ce qui conduit à reconsidérer la nécessité d'une telle restriction.



## 6 AU COURS DE L'ACCOUCHEMENT, EST-CE QU'IL ARRIVE DE FAIRE CACA ?

Oui, et il n'y a pas de problème, même du point de vue de l'hygiène. Pendant de nombreuses années, on a administré des produits laxatifs avant le travail afin de réduire l'expulsion de selles en pensant que cela laisserait plus de place pour la naissance du bébé. Cependant, les dernières recommandations sont de ne pas donner de produits laxatifs de manière systématique aux futures mamans. Rassurez-vous, le personnel médical n'est pas là pour vous juger, mais pour vous aider.

## 7 EST-IL OBLIGATOIRE DE RESTER SUR LE LIT D'ACCOUCHEMENT PENDANT LA PHASE D'EXPULSION ?

Non, ce n'est pas obligatoire, sauf si cette position est nécessaire, comme dans le cas d'une intervention pour une épisiotomie ou l'utilisation de la ventouse. Normalement, la future maman doit avoir la possibilité d'accoucher dans la position qui lui est la plus naturelle.

## 8 EST-CE QUE JE PEUX DEMANDER LA PÉRIDURALE À LA DERNIÈRE MINUTE ?

À tout moment, la future maman peut demander une péridurale. Si, durant la grossesse, il n'y a pas eu de rendez-vous préalable avec l'anesthésiste, celui-ci réalisera une évaluation sur place et demandera des tests analytiques si nécessaire. Gardez à l'esprit que tout cela retarde l'administration de la péridurale, il est donc nécessaire d'évaluer le temps restant pour la naissance car, entre la pose de la péridurale et son effet, il faut environ 30 minutes. Si le personnel médical voit que la péridurale n'aura pas le temps de faire effet avant la naissance du bébé, il vous l'indiquera et il ne vous restera plus qu'à serrer les dents.





## 9 EXISTE-T-IL UN MOYEN DE SE PRÉPARER POUR ÉVITER UNE ÉPISIOTOMIE ?

Bien qu'il n'existe pas de stratégie qui permette de réduire les traumatismes du périnée lors de l'accouchement, le contrôle de la poussée pendant l'accouchement peut parfois éviter l'apparition de déchirures au niveau du périnée. Il est recommandé ne pas réaliser systématiquement une épisiotomie lors de l'accouchement, mais seulement lorsqu'il existe un besoin clinique détecté par le personnel médical.

## 10 COMBIEN DE TEMPS APRÈS LA NAISSANCE EST EXPULSÉ LE PLACENTA ? EST-CE DOULOUREUX ?

Normalement, le placenta est expulsé rapidement ; on parle de « délivrance » et elle a lieu environ cinq minutes après la naissance du bébé et sans aucune douleur. Mais le temps d'attente pour la délivrance du placenta peut être comprise entre 30 et 60 minutes et dépend du jugement clinique des professionnels. Le temps d'expulsion du placenta n'est pas lié au nombre de naissances précédentes.

## 11 QUAND LE BÉBÉ DOIT-IL TÉTER POUR LA PREMIÈRE FOIS ?

Les dernières recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé et de l'UNICEF recommandent un contact peau contre peau entre la maman et son bébé immédiatement après la naissance, et ce pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que la maman arrive à lui donner le sein. Dans tous les hôpitaux et maternités, la maman reçoit l'aide du personnel médical pour donner le sein à son petit. S'il est nécessaire d'ausculter le bébé après la naissance, la première tétée sera retardée d'autant de temps, auquel s'ajoutera le temps nécessaire pour le laver et l'habiller. À la suite de ces différentes étapes, et si la maman se sent prête, on mettra le bébé au sein de sa maman.



## LORS D'UN ACCOUCHEMENT DANS L'EAU, EST-CE QU'IL Y A UN RISQUE HYGIÉNIQUE POUR LE BÉBÉ CAR CELUI-CI ENTRE EN CONTACT AVEC UN LIQUIDE NON STÉRILE ?

Dans un accouchement par voie naturelle, il n'est pas nécessaire que l'environnement soit stérile, à la différence d'une césarienne qui, comme c'est une opération chirurgicale, doit se réaliser dans une salle d'opération stérile. Une baignoire pour la dilatation et l'accouchement contient une moyenne de 600 litres d'eau. Par conséquent, la dilution des impuretés et des petites quantités de selles qui peuvent être expulsées est si grande que cela garantit la non-dangérosité de cette pratique.

## SI LA MAMAN DÉCIDE D'AVOIR RECOURS À LA PÉRIDURALE, EST-CE QUE CELA POSE PROBLÈME EN CAS DE CÉSARIENNE ?

Non, au contraire, c'est un avantage. S'il est nécessaire de recourir à une césarienne, le fait d'avoir déjà placé un cathéter péridural pour l'anesthésie est la situation idéale car, en convertissant l'analgésie en anesthésie, on réalise cette intervention en moins de temps et en parfaite condition. Lorsque le risque de césarienne est avéré, il est conseillé de placer le cathéter péridural lors de la dilatation, de manière à pouvoir réaliser la césarienne plus rapidement.

## EST-IL VRAI QUE, AVEC LA PÉRIDURALE, L'UTILISATION D'UNE SONDE VÉSICALE EST SYSTÉMATIQUE ?

Absolument pas. Si la péridurale est administrée durant le travail, on n'utilise pas de sonde urinaire, à moins que la maman n'arrive pas à vider sa vessie spontanément. Le produit analgésique « n'endort » pas le fonctionnement des intestins et de la vessie, mais bloque le signal de la douleur. En revanche, la sonde est effectivement placée dans la vessie lors d'une césarienne car il s'agit d'une opération abdominale qui provoque l'inhibition du péristaltisme (qui évite les défécations spontanées). La sonde est alors maintenue jusqu'à récupération complète des organes intestinaux.



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

#nonauxdouleurs



# Des exercices pour soulager les douleurs

SIMPLES MAIS EFFICACES, CES QUELQUES EXERCICES VOUS AIDERONT À SOULAGER LES TENSIONS ACCUMULÉES AU COURS DE LA JOURNÉE.



Un mal de dos qui vous travaille depuis des jours, des crampes qui vous réveillent à l'aube, une sensation de lourdeur dans les jambes en fin de journée : voici quelques-uns des troubles qui peuvent vous gêner au cours de votre grossesse. Généralement dus aux changements physiologiques que subit votre organisme pendant ces neuf mois, vous pouvez les soulager en réalisant quelques exercices très simples.

## POUR SOULAGER LE MAL DE DOS

À partir du second trimestre de grossesse, il peut arriver à la future maman d'avoir de temps en temps mal au dos. En effet, au fil des mois, le ventre prend du volume et fait pression sur les organes internes, ce qui oblige la colonne vertébrale à constamment se repositionner pour supporter le poids du corps et lui permettre de se maintenir en équilibre. Certains exercices peuvent s'avérer très utiles pour soulager les maux de dos ; il faudra néanmoins les adapter si, avant votre grossesse, vous souffriez déjà de problèmes spécifiques, tels que scoliose ou lombalgies.

- 1. Allongée sur le sol, amenez vos genoux légèrement écartés vers votre poitrine :** inspirez et expirez lentement, en essayant « d'abaisser » le centre de la respiration jusqu'à votre nombril. Vous allez peu à peu sentir que votre colonne vertébrale s'allonge et que votre dos « s'étire », tandis que la courbure excessive des dernières vertèbres s'atténue. Restez dans cette position pendant quelques minutes, puis reposez vos pieds sur le sol.
- 2. Debout, les jambes écartées et légèrement fléchies, amenez votre menton sur votre poitrine et laissez tomber vos bras en avant jusqu'à ce que vous sentiez que votre dos s'étire et se courbe légèrement.** Restez quelques instants ainsi puis commencez à avancer dans cette même position. Vous aurez l'impression de marcher comme un singe, mais l'effet est garanti !
- 3. À genoux, appuyez-vous sur une grosse balle de gymnastique en vous penchant vers l'avant.** Vous pouvez aussi utiliser trois coussins empilés ou une chaise avec un coussin sur le dessus. Posez une joue sur la balle et essayez de détendre votre nuque et vos épaules ; vous pouvez rester ainsi tout le temps que vous le souhaitez. Dans cette position, on ne ressent plus le poids du ventre, le dos est complètement détendu et la colonne vertébrale peut s'étirer, procurant un grand soulagement.

# #nonauxdouleurs



## POUR STIMULER LA CIRCULATION

Au fur et à mesure que la grossesse progresse, la microcirculation peut s'avérer plus difficile. Les modifications physiques (bébé grandit), mais aussi hormonales, entraînent un ralentissement du retour veineux et lymphatique qui provoque à son tour une sensation de lourdeur et de gonflement des extrémités, tant supérieures qu'inférieures. Nous vous proposons ici quelques exercices qui pourront soulager ces douleurs.

**1. Assise ou allongée sur le sol, ouvrez et fermez vos mains l'une après l'autre, comme si vous vouliez dire « au revoir », en forçant un peu le mouvement, mais tout en gardant les poignets bien fermes.** Répétez l'exercice dix fois. Faites de même avec les pieds, en serrant bien les orteils puis en les écartant. Répétez l'exercice dix fois.

**2. Debout, placez une balle de tennis sous la plante de votre pied droit et faites-la rouler en massant soigneusement tous les points, jusqu'à ce que vous sentiez les effets du massage.** Poursuivez encore pendant quelques minutes puis changez de pied. Il est important que vous vous teniez bien droite et que vous répartissiez équitablement votre poids entre le côté gauche et le côté droit du corps. Cet exercice est excellent pour activer la circulation, mais aussi pour

dormir, car la stimulation de la plante du pied équivaut à un massage complet.

**3. Un exercice simple, mais très efficace, consiste à faire chaque jour une demi-heure de marche « consciente » :** il s'agit de marcher lentement, en appuyant bien le pied sur le sol, en commençant par le talon et en continuant avec le reste de la plante du pied jusqu'à la pointe.

## POUR DORMIR

Pendant la grossesse, le rythme du sommeil change en raison des bouleversements hormonaux qui modifient le cycle veille-sommeil et commencent à entraîner la future maman au rythme de l'allaitement et des soins qu'elle devra prodiguer à son bébé ; c'est pour cela qu'elle se réveille souvent à l'aube. Comment remédier à cette « pseudo-insomnie » ? Le premier conseil que l'on donne aux femmes enceintes est de se coucher plus tôt (le sommeil le plus profond est celui des premières heures de la nuit) et de rattraper le sommeil perdu dans la matinée ou en début d'après-midi. Avant de vous coucher, faites un bain de pieds avec de l'eau chaude et du gros sel (riche en minéraux), un excellent moyen pour se détendre et dégon-



fler les pieds enflés. Allongez-vous ensuite sur le sol, un coussin sous la nuque et les jambes en appui sur une chaise, de telle façon que le tronc, les cuisses et les jambes forment un angle de 90 degrés : vous sentirez que vos jambes « se vident » et que votre ventre se détend créant plus d'espace pour l'enfant. L'idéal est ensuite que, allongée sur le côté, votre partenaire vous fasse un massage : c'est le meilleur moyen pour faire venir le sommeil.

## POUR ÉVITER LES CRAMPES

Les crampes sont des contractions musculaires douloureuses affectant principalement les mollets et qui sont dues, d'abord, à un manque de magnésium (substance dont le besoin augmente pendant la grossesse), mais aussi à un mode de vie sédentaire. Voici quelques exercices qui vous aideront à les éviter :

**1. Debout, genou droit fléchi en avant, la jambe gauche est étirée vers l'arrière, le talon au sol jusqu'à ce que vous sentiez que le mollet s'étire.** Basculez le poids de votre corps vers l'avant, sur la jambe droite, sans cambrer le dos. Restez quelques instants dans cette position puis répétez le mouvement avec l'autre jambe, en amenant votre pied gauche vers l'avant et

en étirant le mollet droit.

**2. Dans la même position de départ, répétez l'exercice précédent, mais cette fois en soulevant légèrement le talon de la jambe tendue à l'arrière :** vous remarquerez que le muscle du mollet se détend différemment.

**3. Le troisième exercice correspond un peu à la démarche d'un danseur :** élevez votre jambe droite vers l'avant, pointe du pied tendue tout en levant le bras gauche pour faire contre-poids, tandis que l'autre pied reste posé sur le sol, puis commencez à marcher : avancez en prenant appui sur la pointe de votre pied droit et amenez la jambe gauche vers l'avant en avançant cette fois le bras droit. Puis appuyez le talon droit sur le sol et élevez la pointe du pied gauche. Continuez à marcher ainsi, comme si vous étiez sur des ressorts, en écoutant une musique douce dont vous pourrez suivre le rythme.

**4. Assise sur le sol, le dos contre le mur, les jambes droites légèrement écartées, pointe des pieds dirigée vers les genoux, en maintenant les talons en contact avec le sol.** Restez dans cette position pendant quelques secondes, puis ramenez vos talons vers l'arrière, en tendant les pointes vers l'avant. Relâchez vos muscles un moment puis répétez le mouvement. Faites dix séries : vous sentirez que peu à peu, non seulement vous travaillez les mollets, mais aussi toute la jambe jusqu'à l'aîne, permettant une circulation jusqu'au bassin.

#avecbebé





# Le quotidien avec un bébé

LORSQUE L'ON ATTEND SON PREMIER ENFANT, IL EST PARFOIS DIFFICILE D'IMAGINER À QUOI RESSEMBLERA LA VIE AVEC LUI. PARFOIS, ON VOIT JUSTE, ET D'AUTRES, ON S'APERÇOIT QUE L'ON ÉTAIT LOIN DE LA RÉALITÉ. VOICI QUELQUES TÉMOIGNAGES DE FUTURS PARENTS SUR LA FAÇON DONT ILS IMAGINENT LE QUOTIDIEN AVEC LEUR BÉBÉ, AINSI QUE LES COMMENTAIRES DE NOS EXPERTS À CET ÉGARD.

**#avecbebé**

## COMBIEN DE TÉTÉES PAR JOUR ?

« Je sais que, au début, les tétées peuvent être nombreuses... »

*Hélène, enceinte de 27 semaines*

Chaque enfant a son propre rythme et il est difficile de généraliser pour tous les bébés. S'adapter à la demande de bébé est très important afin de s'assurer du bon déroulement de l'allaitement. Le conseil le plus simple est d'être vigilante aux demandes du bébé et de se laisser guider par ses signaux. Si votre bébé a faim, croyez-nous, vous le comprendrez très vite !

## ON ESPÈRE QU'IL VA FAIRE SES NUITS !

« Un de mes collègues n'a pas pu dormir une seule nuit entière pendant toute la première année ! Le cauchemar ! »

*Sébastien, futur papa*

Le rythme du sommeil du nouveau-né est différent de celui de l'adulte. La plupart des bébés se réveillent la nuit et les étapes du sommeil léger et profond ne sont pas encore bien définies. Durant ces passages d'un type de sommeil à l'autre, le bébé se réveille plus facilement. Au début, il peut être difficile de s'adapter à ce rythme, mais, afin de récupérer un peu, il est important de trouver un rythme commun, profitant des moments où il dort pour vous reposer. Rappelons que, en tout état de cause, il ne s'agit que d'une courte étape de votre vie. D'ici quelques mois, le rythme du sommeil de votre petit sera plus régulier, ce qui permettra à papa et maman de se reposer d'avantage.



## L'HEURE DE SE PROMENER !

« Lorsque mon bébé sera né, j'aimerais pouvoir aller me promener très souvent avec lui, tous les jours si je peux ! »

*Aude, enceinte de 34 semaines*

Faire une promenade est excellent pour le corps et l'esprit, et peut devenir une véritable « bouée de sauvetage » pour les jours où vous serez un peu déprimée, le moral dans les bottes, avec un bébé qui pleure, et qui, comble du comble, n'arrive pas à dormir. Très souvent, il suffit juste d'une promenade pour que bébé trouve le sommeil et que la jeune maman se relaxe et se détende. Le rituel de la promenade sert à casser la routine.

Il est bon d'avoir une certaine flexibilité car si votre bébé s'endort après avoir mangé, il vaut mieux reporter à plus tard la promenade et profiter de l'occasion pour vous détendre sur le canapé. Ne planifiez pas trop et ne vous mettez pas la pression, car cela peut être frustrant. Vous verrez que, parfois, vous êtes prête pour sortir et votre petit choisit ce moment précis pour avoir un renvoi, ou faire caca... et tous vos plans tombent à l'eau. Le papa peut également faire une promenade avec le bébé dans le porte-bébé ou dans la poussette. En général, lorsque le bébé se trouve à l'extérieur, il se calme, s'amuse et, bercé par le rythme des pas, finit par s'endormir.





## À NOUVEAU TOUS LES DEUX

« Ma femme a eu une grossesse à risque et nous avons dû nous abstenir de rapports sexuels pour éviter tout risque. J'espère qu'après la naissance, nous retrouverons notre intimité. »

*Antoine, futur papa*

Dans les premières semaines qui suivent la naissance du bébé, du fait de la fatigue, des hormones qui font le yo-yo et de la relation fusionnelle entre la maman et le bébé, le désir sexuel est mis à rude épreuve. Ceci est tout à fait normal et la plupart des couples ont besoin de temps pour retrouver leur intimité. La maman se sentira d'autant plus en confiance qu'elle saura que son conjoint l'accepte comme elle est, qu'il lui fait confiance et qu'il est là pour l'aider dans cette période merveilleuse que représente l'arrivée de bébé.

Bebes  Mamans.com  

Un lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !



**CLIQUEZ ICI !**

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

#faitesleest

TEST

# LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

DÉCOUVREZ AVEC CE TEST CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR VOUS SENTIR SEREINE ET EN PAIX AVEC VOUS-MÊME.



### **1** Quelle phrase vous identifie le mieux ?

A > « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) - aller à la question 3.

B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) - aller à la question 2.

### **2** La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?

A > Imposer de bonnes règles - aller à la question 4.

B > Y mettre beaucoup de bonne volonté - aller à la question 5.

### **3** Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...

A > Le désir de faire d'autres choses - aller à la question 5.

B > Le désir érotique - aller à la question 6.

### **4** Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...

A > Vous ne trouviez pas le sommeil - aller à la question 7.

B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... - aller à la question 8.

### **5** Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :

A > Recommencer à dire « je » et pas « maman »... - aller à la question 9.

B > Vous maquiller avant de préparer bébé - aller à la question 7.

### **6** Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...

A > Vous vous sentez un peu jalouse du temps que votre partenaire dédie à bébé - aller à la question 8.

B > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même - aller à la question 9.

### **7** L'objectif que vous mettrez le plus de temps à atteindre...

A > Récupérer ligne - aller à la question 10.

B > Retrouver vos vieilles habitudes - aller à la question 11.

### **8** Lorsque vous avez un besoin urgent de faire une pause, votre première ressource est :

A > Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour - aller à la question 12.

B > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule - aller à la question 10.

### **9** Lorsque vous avez besoin de réfléchir et de faire le point...

A > Il vous suffit de vous isoler dans une pièce - aller à la question 11.

B > Vous devez sortir de la maison, ou au moins parler avec une amie - aller à la question 12.

### **10** Pour vous, avoir un enfant c'était une évidence...

A > Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience - PROFIL B

B > Parce que vous l'avez toujours voulu ! - PROFIL A

### **11** À quoi l'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait-elle penser...

A > Que, pour votre enfant, vous serez toujours sa maman quoi qu'il arrive - PROFIL A

B > Vous ne serez jamais seule - PROFIL C

### **12** On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre.

A > Votre première pensée est : J'espère que ce n'est pas grave - PROFIL B

B > Votre première pensée est : ça tombe mal, avec tout ce que j'ai à faire aujourd'hui, comment je vais m'organiser ? - PROFIL C

# #faitesletest

## PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, il n'y a pas de doute... Mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de lecture ou de détente est un luxe. Pensez-y ! Êtes-vous sûre que votre agenda n'était pas plein d'obligations avant d'avoir bébé ? Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous-même vous semble une utopie, c'est peut-être parce que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. Votre mantra : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).

## PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant que vous êtes trois, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Ce n'est pas facile non plus de décider de

partir en week-end sans lui, ou même de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. Par ailleurs, l'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. Votre mantra : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

## PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été une source de sécurité vitale pour vous. Et compte tenu des besoins de bébé, peut-être que cela est maintenant devenu un défi un peu trop difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. Votre mantra : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).





♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

