

Bébés Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

CONTRACTIONS

Ce qu'elles nous disent sur l'accouchement

ENCEINTE ET ACTIVE!

Des exercices pour soulager la douleur

INTERDIT OU PERMIS?

Votre rituel beauté de grossesse !

MESSAGES D'AMOUR

Comment transmettre votre amour à bébé ?



#cequevousalleztrouver



No 126

NOVEMBRE 2024

GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : ACCOUCHEMENT : C'EST MIEUX À LA MAISON ?
- 6 MESSAGES D'AMOUR
- 12 CONTRACTIONS : CE QU'ELLES NOUS DISENT
- 18 GYNÉCOLOGUE : LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT POUR L'ÉCONOMIE
- 20 DES EXERCICES POUR SOULAGER LES DOULEURS
- 24 VOTRE RITUEL BEAUTÉ PENDANT LA GROSSESSE
- 30 TEST : CONNAISSEZ-VOUS L'ACCOUCHEMENT ?





MOI

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAGAZINE BÉBÉS ET MAMANS,
DÉCOUVREZ COMMENT ENVOYER DES MESSAGES D'AMOUR
AU PETIT BOUT QUI GRANDIT DANS VOTRE VENTRE, ESSAYEZ
NOS EXERCICES POUR SOULAGER LES PETITES DOULEURS
COMMUNES DE LA GROSSESSE ET COMPRENEZ CE QUE LES
CONTRACTIONS ANNONCENT. BONNE LECTURE !

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

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re)vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://www.revertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#9moisd'amour

MESSAGES D'AMOUR

NUL BESOIN D'ATTENDRE NEUF MOIS POUR TRANSMETTRE VOTRE AMOUR À VOTRE ENFANT ET CRÉER UN LIEN AVEC LUI. VOICI DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER À COMMUNIQUER AVEC VOTRE PETIT DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE.

VISUALISATION, une place dans votre cœur

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La visualisation consiste à projeter des images mentales que la future maman crée dans un état de relaxation profonde. Grâce à cette technique, la femme apprend à appréhender progressivement les canaux émotionnels et psychiques qui lui sont utiles, et surtout qui lui seront utiles après l'accouchement, afin d'être à l'écoute de son bébé. Imaginez votre enfant dès le début de la grossesse, représentez-vous le enveloppé dans un faisceau de lumière représentant l'amour que vous lui portez. Ceci aidera votre bébé à se sentir accueilli et protégé et vous permettra de vivre sa naissance de manière plus consciente.

COMMENT FAIRE ?

Normalement, dans un premier temps, vous êtes guidée dans vos représentations mentales. Un expert vous aide à vous détendre, puis vous suggère les images mentales sur lesquelles vous aurez à vous concentrer. Une fois assimilée cette technique, il vous sera possible d'effectuer ces exercices à votre domicile avec l'aide d'un enregistrement. Nous vous expliquons deux d'entre eux.

LE NID DE LUMIÈRE

Dans un endroit calme, asseyez-vous sur le sol, les jambes croisées ou bien sur une chaise, le dos droit et le corps détendu. Respirez plusieurs inspirations et expirations en laissant votre poitrine tomber librement, sans retenue. Lorsque vous inspirez, répétez-vous mentalement : « Du plus profond de moi » et « Je me calme et je me

détends » lorsque vous expirez longuement. Plongez dans votre for intérieur et essayez de sentir votre corps se détendre.

• **Ensuite, imaginez un faisceau de lumière à l'intérieur de votre corps qui se dirige vers votre utérus.** Imaginez que vous voyez votre bébé, avec ses bras, ses mains, ses jambes... Entourez-le de cette belle lumière, comme un nid qui le caresse et le protège. Imaginez vos mains berçant doucement ce nid de lumière, fait de l'amour que vous lui portez. C'est au tour de son petit cœur de s'illuminer maintenant ! Soyez attentive aux signaux qu'il vous envoie et attendez sa réponse... et sentez son amour qui vous répond et vient à vous. Respirez profondément et, quand vous vous sentez prête, ouvrez les yeux.

L'ENFANT DE LA PAIX

Ensuite, posez vos mains sur votre ventre, paumes vers le bas et les doigts entrelacés. Imaginez que vous dirigez un faisceau de lumière vers votre utérus et que celui-ci illumine votre enfant. Observez comment réagit votre bébé !

• **S'il est éveillé, vous pouvez le caresser tendrement, en lui expliquant que vous êtes sur le point de vivre une fantastique expérience ensemble.** Déplacez le faisceau de lumière et imaginez que vous créez deux bulles transparentes, l'une à côté de vous et l'autre autour de votre bébé. Répétez à haute voix et puis plus bas à chaque fois : « Paix et harmonie ». Lentement, votre bulle et celle de votre bébé ne font plus qu'une dans la lumière. Revenez doucement à la réalité et déplacez-vous lentement.

#9mois d'amour

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pour le bébé, la voix de sa maman est sans doute le stimulus le plus intense. Chaque fois que maman parle, ses cordes vocales vibrent, propagent des vagues sonores qui sont absorbées par les tissus et les organes et atteignent l'utérus. Bébé reconnaît votre voix grâce aux sons, aux intonations et surtout, à vos émotions. Parler à votre bébé est le moyen le plus simple et efficace de communiquer avec lui.

COMMENT FAIT-ON ?

Vous pouvez parler à votre enfant dès le premier trimestre de la grossesse. Bien que son système auditif ne soit pas complet avant le deuxième trimestre, votre bébé peut quand même ressentir vos émotions. Ainsi, le fait de parler devient un moyen d'affirmer sa présence et de lui faire sentir que vous l'aimez depuis le premier moment où vous avez appris qu'il était en vous.

PARLEZ à votre bébé

UTILISEZ DES PHRASES À VOUS


Quand vous communiquez avec bébé, soyez spontanée, douce et tendre. Expliquez à votre bébé ce que vous faites ou les émotions que vous ressentez. Votre voix est douce et chaude et dans le même temps, vous posez vos mains sur votre ventre. Si vous êtes en colère ou inquiète, apaisez bébé en lui parlant doucement, et dites-lui qu'il n'y est pour rien et que vous l'aimez toujours.

CRÉEZ UNE ROUTINE

Fixez ces « échanges » comme des rendez-vous. Consacrez-lui quelques minutes après un repas car un niveau élevé de sucre dans le sang de la maman, et donc dans celui du fœtus, fait que le bébé est plus actif et réactif à ces stimuli.

LAISSEZ-LE ÉCOUTER SON PAPA

Dès le troisième trimestre, il est important que bébé apprenne à distinguer la voix de son papa. Demandez-lui de caresser votre ventre en cercles, du bas de l'abdomen jusqu'au nombril afin de caresser tout le corps de bébé, tout en lui parlant. Certains papas se sentent intimidés ou gênés, ne les forcez pas. Laissez-leur le temps, ils oublieront cette « peur » et parleront à leur bébé.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le rebirthing (qui signifie « re-naissance ») est une technique de relaxation profonde conçue aux États-Unis dans les années 70. Elle est basée sur un type particulier de respiration sans interruption et toujours en inspirant et en expirant par la même voie. Ainsi, une réaction biochimique s'initie, qui active certains neurotransmetteurs impliqués dans les mécanismes de régulation de l'anxiété et du stress qui agissent au niveau psychique et libèrent des émotions associées à la mémoire. Pendant la grossesse, on utilise une version plus « douce » de cette technique.

COMMENT FAIT-ON ?

Avec l'aide d'un thérapeute, la maman apprend à trouver le rythme adéquat de sa respiration. En général, au bout de quatre ou cinq séances, elle peut le faire seule. Après avoir terminé les exercices, le thérapeute l'aide à comprendre ses émotions négatives, en particulier celles qui émergent au cours de cette rencontre. Nous vous détaillons un exercice simple que vous pouvez essayer de réaliser à la maison.

REBIRTHING, un souffle de bien-être



DES PAROLES D'AFFECTION

Allongez-vous dans un endroit calme et dans une position confortable. Commencez à inspirer et expirer par le nez, sans interruption. Mettez vos mains sur votre ventre et visualisez votre enfant. Répétez des phrases d'amour et de bienvenue qui lui sont adressées. Vous pouvez effectuer cet exercice dès le premier mois de grossesse. Une session de 15 minutes, une fois par semaine, est suffisante.

#9mois d'amour


QU'EST-CE QUE C'EST ?

Se préparer à l'accouchement en étant immergée dans l'eau aide à être en phase avec le bébé qui, lui aussi, flotte dans le liquide amniotique. La lenteur des mouvements qu'impose le milieu aquatique et la possibilité de flotter permettent d'éliminer toutes les tensions accumulées et favorisent la relaxation et la concentration. L'eau devient un dénominateur commun entre la future maman et son bébé à naître et sert à établir un contact plus profond, aidant la femme à se préparer physiquement et à devenir mère.



DANS L'EAU, comme un câlin

COMMENT FAIT-ON ?



Si votre gynécologue ne vous a pas dit le contraire, vous pouvez, durant le premier trimestre, prendre un bain à la bonne température. Posez vos mains sur votre ventre, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre enfant qui reçoit la caresse de cette eau chaude qui vous enveloppe.

• Si vous allez à la piscine avec votre partenaire, demandez-lui de vous tenir pendant que vous flotez sur le dos. Éliminez toutes les tensions corporelles accumulées et laissez l'eau vous bercer doucement, tout en essayant de respirer lentement et de visualiser votre bébé.

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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers
aimerdormir&jouer

#symptômesd'accouchement





Contractions : ce qu'elles nous disent

SI ELLES SE PRODUISENT À LA FIN DE LA GROSSESSE, ELLES ANNONCENT UNE NAISSANCE IMMINENTE. MAIS SI ELLES SE PRODUISENT AVANT, FAUT-IL S'EN INQUIÉTER ? VOYONS, TRIMESTRE PAR TRIMESTRE, CE QUE SIGNIFIENT CES CONTRACTIONS.

#symptômesd'accouchement



En général, les contractions utérines sont un phénomène physiologique dû à une contractilité involontaire des cellules musculaires de l'utérus. Elles sont provoquées par l'ocytocine, une hormone produite par l'hypophyse et active tout au long de la grossesse, mais dont les niveaux augmentent particulièrement pendant la dilatation, lorsque les contractions s'intensifient pour permettre l'effacement et la dilatation du col de l'utérus. La même chose se produit dans le post-partum : les contractions sont essentielles pour réduire les pertes de sang au cours de la délivrance et aident à ce que l'utérus récupère peu à peu sa taille d'avant la grossesse.

AU PREMIER TRIMESTRE

- **Dans les premières semaines de grossesse, les contractions peuvent être considérées comme physiologiques**, à condition qu'elles se manifestent uniquement de manière légère et occasionnelle. L'utérus commence à se dilater pour accueillir l'embryon et les structures musculaires s'étirent pour faire place à une nouvelle vie.
- **Au cours de cette période, les contractions peuvent se manifester les jours où vous devriez avoir eu vos règles** (il peut d'ailleurs y avoir des pertes de sang), ou bien à la suite d'un effort physique.
- **Il faut être particulièrement attentive si les contractions sont douloureuses**, comme une douleur menstruelle assez intense dans le bas ventre, en particulier si elles se produisent avec une certaine fréquence, à intervalles réguliers, et sont accompagnées de pertes de sang plus ou moins abondantes. Dans ce cas, elles représentent une alarme et il faut immédiatement faire des examens.

AU DEUXIÈME TRIMESTRE

- **Des contractions sporadiques peuvent également se manifester entre les semaines 12 et 26.** Elles sont localisées dans le bas-ventre ou autour du nombril, car vers les semaines 25-26, l'utérus grandit et atteint le niveau du nombril.
- **Si les contractions sont occasionnelles, elles entrent dans l'activité utérine normale et ne doivent pas être considérées comme pathologiques.** Parfois, elles peuvent être liées aux mouvements du fœtus que l'on commence à sentir à partir des semaines 20-22, et dont le réflexe peut stimuler l'activité contractile. Cependant, il ne s'agit pas de contractions douloureuses, et la mère les perçoit même favorablement car elles indiquent la présence du bébé.

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

#symptômesd'accouchement



• **Soyez prudente si elles sont douloureuses et que vous les notez à intervalles réguliers.** Dans ce cas, elles peuvent aussi représenter un signal d'alarme, il est donc conseillé d'aller chez le gynécologue dès que possible.

AU TROISIÈME TRIMESTRE

• **À ce stade, les contractions peuvent se manifester physiologiquement jusqu'à quatre ou cinq fois par jour, mais leur durée est assez brève,** de sept à dix secondes. Par ailleurs, elles ne sont pas douloureuses, on les ressent généralement comme un étirement du ventre.

• **À partir de la semaine 37, l'activité contractile utérine devient plus fréquente, à tel point qu'elles peuvent même se produire lorsque la femme se repose.** Ces contractions préparatoires sont importantes car elles ont pour fonction de provoquer les premières modifications du col de l'utérus avant le début de la dilatation. On peut en noter jusqu'à dix par jour, mais, en général, elles ne

sont pas douloureuses.

• **S'il reste encore quelques semaines avant l'accouchement et que les contractions se produisent plus fréquemment qu'énoncé ci-dessus, cela peut être un signe que quelque chose ne va pas,** surtout s'il y a d'autres facteurs de risque associés, comme des pathologies propres à la grossesse ou des infections

Médicaments : oui ou non ?

Si les contractions se produisent pendant les neuf mois, faut-il prendre des médicaments pour les réduire ? Uniquement si le gynécologue détecte qu'il existe une menace réelle de fausse-couche ou de risque d'accouchement prématuré. Dans ce cas, il peut prescrire le repos absolu à la future maman, la mettre en arrêt maladie ou lui administrer des médicaments tocolytiques pour réduire l'activité contractile utérine. Dans ce cas, la future maman est généralement admise à l'hôpital où elle est soumise à des contrôles et des traitements



LES CONTRACTIONS QUI ANNONCENT L'ACCOUCHEMENT

• **Quand les contractions indiquent-elles que le bébé va naître ?** La dilatation à proprement parler est précédée de la phase prodromique au cours de laquelle peuvent se manifester trois types de signaux : le premier peut être l'expulsion du bouchon muqueux, une substance gélatineuse qui isole l'environnement utérin ; le second est la rupture de la poche des eaux contenant le liquide amniotique ; et le troisième consiste précisément en des contractions qui augmentent progressivement en intensité et en fréquence.

• **La phase active de l'accouchement commence lorsque on atteint les trois centimètres de dilatation et que le col de l'utérus est entièrement « effacé ».** À ce stade, les contractions changent aussi : sous l'effet de l'ocytocine, elles sont de plus en plus fréquentes et douloureuses, jusqu'à trois

toutes les dix minutes, d'une durée de 60 secondes chacune. On ressent la douleur dans la région de l'abdomen et lombo-sacrée. Ce sont ces contractions qui aident le bébé à descendre dans le bassin et à naître.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

• **Les contractions continuent même dans les jours qui suivent l'accouchement.** On les appelle des « tranchées » et elles ont des fonctions multiples : faire que l'utérus revienne à ses conditions préalables à la grossesse ; éliminer les restes des membranes et autre matériel biologique provenant de la zone utérine ; et assurer une intense contraction utérine qui se produit au-dessus de l'os pubien et qui sert à éviter de possibles hémorragies après l'accouchement.

LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT POUR L'ÉCONOMIE

SELON UNE ÉTUDE, L'ALLAITEMENT PARTICIPERAIT À LA RÉDUCTION DES DÉPENSES PUBLIQUES D'UN PAYS GRÂCE À LA PROTECTION QU'OFFRE L'ALLAITEMENT CONTRE DE NOMBREUSES MALADIES.



Le groupe britannique de Recherche en Économie de la Santé s'est penché sur une pratique que le monde médical préconise depuis déjà plusieurs décennies, à savoir l'allaitement, qui correspondrait parfaitement aux besoins de la nature et présenterait plusieurs avantages :

- **Cette étude ne porte pas sur les avantages de l'allaitement pour la santé mais sur son intérêt économique.** Elle montre ainsi que consacrer des ressources pour faciliter et soutenir des programmes qui encouragent les femmes à allaiter est économiquement très intéressant. On estime qu'au Royaume Uni, l'augmentation de la durée moyenne de l'allaitement maternel permettrait une économie de plus de 40 millions de livres dans le budget santé.

UN INVESTISSEMENT POUR LA SANTÉ

- **Ces données sont extrapolables à tous les pays européens, car elles se basent sur la réduction des maladies infantiles et la diminution de la probabilité de cancer du sein chez les femmes qui allaitent.** L'étude évalue à 89 millions de livres les dépenses de santé pour traiter les

maladies infantiles, les troubles de la croissance ou les soins aux prématurés, autant de cas qui pourraient être limités avec l'allaitement maternel. De fait, il a été prouvé que les nouveau-nés nourris au sein souffrent moins de diarrhées, ont une meilleure vision, se développent plus rapidement s'ils sont nés prématurés et ont une moindre propension au diabète, à l'obésité, au cholestérol et à l'hypertension à l'âge adulte. À cela s'ajoutent les 960 millions de livres de dépenses pour les traitements du cancer du sein. De nombreuses études ont montré que l'allaitement maternel est la meilleure prévention contre cette maladie.

L'ALLAITEMENT MATERNEL EN CHIFFRES

La pratique de l'allaitement maternel en Europe a augmenté de façon exponentielle. En 1975, l'allaitement était de l'ordre de 15%, aujourd'hui on estime à 75% les mères qui allaitent leur bébé à la naissance. En France, les données sont moins optimistes : 69% des nouveau-nés sont allaités ; à un mois, le pourcentage tombe à 54% ; et à six mois, il n'est plus que de 20%.



♡ Bébés & Mamans ♡

#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 équi-

vaut 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 dégonfler les pieds enflés. Allongez-vous ensuite sur le sol, un cous-



sin 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.

#enceintebelle

VOTRE RITUEL BEAUTÉ PENDANT LA GROSSESSE

PENDANT LA GROSSESSE, PEUT-ON CONTINUER AVEC LES SOINS DE BEAUTÉ LES PLUS COURANTS ? DÉCOUVREZ CE QU'EN DISENT NOS EXPERTS.

Avant de tomber enceinte, vous aviez vos soins de beauté, mais depuis que vous savez que vous attendez un bébé, vous vous posez mille questions. Peut-on utiliser les mêmes crèmes ou faut-il vérifier attentivement les composants des produits cosmétiques ? Les couleurs pour les cheveux peuvent-elles être nocives pour le fœtus ? Et les UV ? Nous essayons de répondre à vos questions avec l'aide de nos experts.





PEUT-ON PRENDRE DES BAINS CHAUDS ET DES DOUCHES FROIDES ?

OUI

Le bain est une pratique très relaxante, surtout le soir. La température idéale de l'eau est de 30-35°C ; une température plus élevée n'est pas recommandée, car cela peut causer des problèmes circulatoires ou des chutes de tension. La douche, quant à elle, a un effet énergisant. Une bonne habitude est de terminer la douche à l'eau froide, en dirigeant le jet vers les genoux et les chevilles, car une température basse favorise la vasoconstriction et combat le gonflement des jambes. Par contre, il faut éviter de diriger le jet d'eau froide vers le ventre, car le froid excessif peut produire chez la maman un état de tension qui pourrait provoquer des contractions.

PEUT-ON UTILISER LES MÊMES PRODUITS COSMÉTIQUES ?

OUI

Selon la réglementation, les produits cosmétiques ont un taux limité de pénétration dans la peau, pénétration qui ne peut pas dépasser les couches superficielles de la peau. C'est précisément pour cette raison que, pendant la grossesse, vous pouvez continuer à appliquer les soins du visage que vous utilisez régulièrement, à moins qu'ils ne contiennent des composants spécifiques pour des problèmes médicaux comme l'acné, auquel cas ces crèmes cessent d'être cosmétiques et font partie des médicaments. Il faut éviter les crèmes dérivées de la vitamine A, comme l'acide rétinoïque, qui a une action exfoliante et antirides mais qui peut aussi avoir des effets tératogènes ; il faut également éviter les crèmes contenant une forte concentration d'acide glycolique (utile pour stimuler le renouvellement cellulaire) car elles peuvent provoquer des réactions cutanées. Dans tous les cas, si une crème contient des principes actifs contre-indiqués pendant la grossesse, le fabricant est tenu de l'indiquer sur l'étiquette.

PEUT-ON METTRE DE L'HUILE POUR LE CORPS ?

OUT

Il n'y a pas d'objection à mettre de l'huile d'amande douce, car elle maintient la peau élastique et hydratée. Une application quotidienne est fortement recommandée pour prévenir les vergetures. Par contre, il faut être prudent avec les huiles essentielles, qui sont les principes aromatiques présents dans certaines

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re)vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://www.(re)vertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#enceinteetbelle

PEUT-ON METTRE DE L'HUILE POUR LE CORPS ?

Il n'y a pas d'objection à mettre de l'huile d'amande douce, car elle maintient la peau élastique et hydratée. Une application quotidienne est fortement recommandée pour prévenir les vergetures. Par contre, il faut être prudent avec les huiles essentielles, qui sont les principes aromatiques présents dans certaines plantes, car elles contiennent des substances chimiques qui peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus. Plus précisément, pendant la grossesse, sont déconseillées les huiles essentielles extraites du basilic, du fenouil, du romarin, de la cannelle, de la noix de muscade, du cyprès, de la marjolaine, de la sauge, du thym et de l'origan. De toutes les substances cosmétiques, les huiles essentielles sont celles qui pénètrent le plus profondément dans la peau et sont le

FAUT-IL RENONCER À L'USAGE DE CRÈMES DÉPILATOIRES ?

Les crèmes dépilatoires ont une action superficielle et ne sont pas absorbées par voie systémique ; par conséquent, elles peuvent être utilisées sans problème pendant la grossesse. En ce qui concerne le risque d'allergie, les produits commercialisés aujourd'hui sont beaucoup plus délicats qu'auparavant, le risque de réaction cutanée est minime et affecte surtout les femmes déjà prédisposées à souffrir de certaines irritations de la peau. Toutefois, par mesure de précaution, il est conseillé d'utiliser un produit que vous avez déjà utilisé auparavant, ou de faire un test sur une petite surface et d'attendre 24 heures avant l'épilation.

NON

FAUT-IL ARRÊTER DE SE TEINDRE LES CHEVEUX ?

La plupart des colorants contiennent des substances comme l'ammoniac et la résorcine qui, chez les personnes prédisposées, peuvent donner lieu à des phénomènes d'irritation ou de sensibilisation de la peau. Ce sont des phénomènes auxquels la femme enceinte est facilement soumise car, pendant ces neuf mois, la peau est généralement plus sensible, et les possibles réactions peuvent nécessiter l'utilisation de médicaments qu'il est préférable d'éviter pendant la grossesse. Cependant, le risque que l'ammoniac et la résorcine soient absorbés par le fœtus est très faible,

NON



surtout si l'on considère que les colorants sont appliqués au niveau de la peau et que les traitements ne sont pas effectués fréquemment. Cependant, au cours de la grossesse, il est préférable d'utiliser des colorants sans ammoniac ni résorcine, afin de ne pas s'exposer à des risques inutiles, bien que minimes. Comme alternative, vous pouvez opter pour le henné, un colorant naturel disponible dans diverses nuances, ou pour des mèches et des reflets, qui décolorent les cheveux sans toucher



au cuir chevelu. Les mêmes recommandations s'appliquent à la période de l'allaitement.

OUI

PEUT-ON SE FAIRE MASSER ?

Les massages peuvent être bénéfiques pour la future maman car ils aident à soulager les tensions musculaires, drainent les liquides stagnants, favorisent la circulation et améliorent l'élasticité de la peau.

Cependant, les massages doivent être doux, tout comme le drainage lymphatique, également recommandé en cas de jambes lourdes et gonflées, bien sûr, tant que la grossesse se déroule normalement. Cependant, il est toujours opportun de demander l'avis du gynécologue. Bien entendu, les massages énergétiques sur le ventre doivent être évités, et les éventuels massages abdominaux doivent se limiter à un frottement léger et bref, surtout dans les derniers mois, quand certains mouvements peuvent provoquer des contractions utérines.

NON

PEUT-ON FAIRE DES UV ?

Les UV ne sont pas nocifs pour le fœtus, qui est bien protégé dans l'utérus, mais il vaut mieux les éviter pendant la grossesse. Tout d'abord parce qu'ils peuvent accentuer un problème esthétique typique de la grossesse : le chloasma gestationnel ou masque de grossesse qui se manifeste par des taches sombres dans certaines zones du visage comme le menton, le front et les pommettes. Ce phénomène, est dû à l'augmentation des œstrogènes, ce qui provoque une densification des mélanocytes, les cellules qui produisent le pigment foncé de la peau. Il peut aussi être déclenché par les UV. En outre, les cabines d'UV émettent une chaleur intense qui provoque une vasodilatation temporaire, ce qui pourrait conduire à des problèmes circulatoires, en particulier dans les membres inférieurs, déjà gonflés en raison de facteurs hormonaux et du poids du ventre. Enfin, pendant les neuf mois, la peau est plus sensible et pourrait s'irriter plus facilement sous l'effet des rayons UV.

PEUT-ON UTILISER DES AUTOBRONZANTS ?

OUI

Disponibles en crème ou en spray, les autobronzants sont idéals avant de partir en vacances pour toutes celles qui veulent éviter l'effet « crémier ». Ils peuvent être utilisés en toute sécurité pendant la grossesse. Par contre, il faut savoir que vous n'obtenez pas un vrai bronzage puisque ces produits n'activent pas la production de mélanine (comme dans le vrai bronzage, qui est une barrière défensive pour la peau) et, par conséquent, ne protègent pas contre les rayons ultraviolets, à moins qu'ils soient équipés de filtres solaires. Dans ce cas, l'information doit être clairement indiquée sur l'étiquette.

#faitesletest

TEST

CONNAISSEZ-VOUS L'ACCOUCHEMENT ?

L'ACCOUCHEMENT EST DIVISÉ EN TROIS GRANDES ÉTAPES. SAVEZ-VOUS COMMENT ELLES S'APPELLENT ? DÉCOUVREZ SI VOUS ÊTES PRÊTE POUR LE GRAND JOUR.

Le terme « prodromique » désigne :

- A-Un col de l'utérus fermé.
- B-Une phase qui peut durer 2 ou 3 jours.
- C-Une série de désagréments qui durent tout le dernier mois.

La dilatation est caractérisée par :

- A-La présence de contractions régulières.
- B-Une durée « fixe ».
- C-Moins de douleurs qu'à l'expulsion.

L'expulsion :

- A- Dure une ou deux minute.
- B-Dure près d'une heure.
- C-Dure environ trois heures.

La délivrance a lieu :

- A- Une minute après la naissance.
- B-Dans les 5 à 30 minutes après la naissance.
- C-3 à 4 heures après l'accouchement.



1. B. PEUT DURER JUSQU'À DEUX OU TROIS JOURS

La phase prodromique est une étape préparatoire. Elle peut commencer quelques heures ou deux ou trois jours avant la dilatation. Elle est caractérisée par des contractions sporadiques, irrégulières et de courte durée qui peuvent se produire à différents moments de la journée. Ces contractions ont pour objectif de préparer le col de l'utérus et de « l'effacer » à chaque fois un peu plus. Ces changements dans le col de l'utérus peuvent entraîner l'expulsion du bouchon muqueux. Pour la même raison, il est fréquent que le sac amniotique se rompe. Si le liquide est clair et transparent, vous pouvez prendre le temps de vous préparer avant d'aller à la maternité.

2. A. CONTRACTIONS RÉGULIÈRES

La dilatation commence lorsque les contractions sont plus fréquentes et plus longues : elles se produisent toutes les 3 à 5 minutes et durent près d'une minute. Il faut maintenant aller à la maternité. Au cours de cette phase, le col s'ouvre progressivement, pour atteindre 10 cm de diamètre. Cette phase dure 6 à 8 heures pour les primipares, et 4 à 5 heures pour les multipares. Pendant cette étape, la sage-femme vérifie que le bébé va bien grâce au monitoring foetal qui enregistre le rythme cardiaque du bébé et les contractions utérines. La sage-femme réalise également des examens vaginaux pour vérifier que la dilatation se fait de manière régulière.





3. B. DURE ENVIRON UNE HEURE

L'expulsion dure généralement une heure pour les primipares, et une demi-heure pour les multipares. Le bébé commence par descendre la tête dans le bassin. En cours de route, il fait des mouvements pour s'adapter à la résistance exercée par les tissus de la mère. Il commence par « comprimer » le volume de sa tête et la fléchit vers la poitrine pour pouvoir entrer dans le bassin. Le bébé suit ensuite sa progression par le vagin. Avec les dernières poussées, le bébé penche la tête vers l'extérieur et, une fois dehors, tourne à nouveau la tête en faisant un mouvement de torsion du tronc qui fait apparaître une épaule, puis l'autre, et enfin le reste du corps.

4. B. A LIEU 5 À 30 MINUTES APRÈS LA NAISSANCE

La maman doit faire un dernier effort pour la délivrance, ce qu'on pourrait appeler l'« accouchement » du placenta. C'est un processus qui a lieu spontanément entre 5 et 30 minutes après la naissance du bébé. L'utérus continue à se contracter jusqu'à ce que le placenta se sépare de la paroi utérine pour suivre le même chemin que le bébé. La sage-femme examine le placenta, vérifie qu'il est entier et s'assure qu'il ne reste rien collé dans l'utérus, une possibilité qui pourrait provoquer une hémorragie. Si le décollement du placenta ne se produit pas une heure après la naissance, le gynécologue doit intervenir pour provoquer la délivrance manuellement.

**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 !

Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

