

Année 5 - n° 49 - Octobre 2017

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

SANTÉ

SURVEILLEZ
VOTRE TENSION

SEXE

JE PEUX,
JE PEUX PAS ?

NAUSÉES

LES REMÈDES
EFFICACES

Ma grossesse

Suivez l'évolution de bébé semaine à semaine

Sommaire

Octobre 2017



GROSSESSE

GYNÉCO

Les mythes sur la fertilité.

SANTÉ

Surveillez votre tension pendant la grossesse !

SAGE-FEMME

Comment faciliter l'allaitement ?

ACCOUCHEMENT

Découvrez les positions qui vous permettent de mieux appréhender la douleur.

GROSSESSE

Des remèdes efficaces pour lutter contre les nausées.

SEXE

Je peux, je peux pas ?

GROSSESSE SEMAINE À SEMAINE

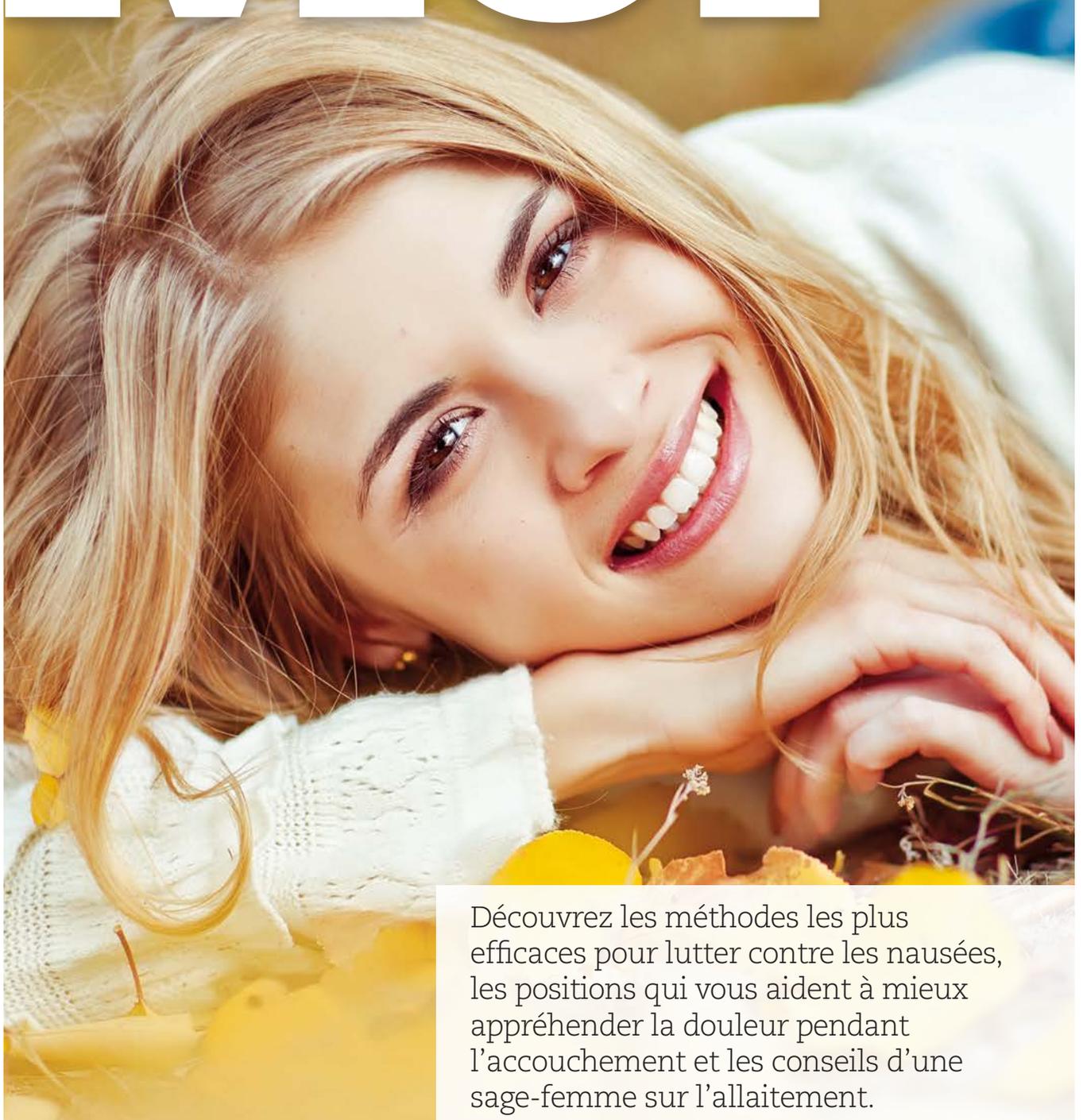
Ce qui vous attend pendant 40 semaines.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'octobre.



Moi



Découvrez les méthodes les plus efficaces pour lutter contre les nausées, les positions qui vous aident à mieux appréhender la douleur pendant l'accouchement et les conseils d'une sage-femme sur l'allaitement.



Les mythes sur la fertilité

L'utilisation prolongée de la pilule rend-elle la conception plus difficile ?
Le stress peut-il être cause de stérilité ? L'âge des parents affecte-t-il la
possibilité d'avoir un enfant ?



L y a beaucoup de mythes sur la fertilité qui, comme on les entend beaucoup, finissent par être considérés comme des vérités qu'on ne remet pas en cause. Certains de ces mythes sont liés à l'alimentation, à la période où ont lieu les rapports sexuels, au fait de faire du sport, voire au sexe et au caractère du futur bébé. Voici quelques mythes et réalités sur la conception.

LA PILULE CONTRACEPTIVE

- L'un des mythes les plus répandus est l'influence que peuvent avoir les contraceptifs que la femme a pris au cours de sa vie lorsqu'elle veut un enfant. Beaucoup croient qu'avoir pris la pilule pendant une période plus ou moins longue

rend plus difficile le fait de tomber enceinte. C'est faux. Au début, la pilule contraceptive était utilisée pour augmenter la fertilité : en agissant comme anovulatoire, les ovaires étaient au repos pendant quelques mois et, lorsqu'on arrêta la pilule, l'ovaire réagissait en émettant plus d'ovules lors de l'ovulation, augmentant les chances de conception. Aujourd'hui, on a démontré que le pouvoir anovulatoire de la pilule s'élimine dès lors que la femme arrête de la prendre. La pilule arrête d'influencer l'ovaire qui reprend le développement des follicules et expulse l'ovule au moment fertile de l'ovulation.

LE STRESS

- **Le stress, de plus en plus présent dans notre société, est l'une des causes attribuées à la stérilité.** Cependant, le stress a plus à voir avec l'humeur qu'avec le physique, il n'est donc pas vrai qu'il influence de manière décisive la reproduction. Cependant, les études qui existent montrent que plus la stérilité dure au fil du temps, plus elle peut être source de stress dans le couple et convertir une relation naturelle en tests, traitements et intervention de professionnels.

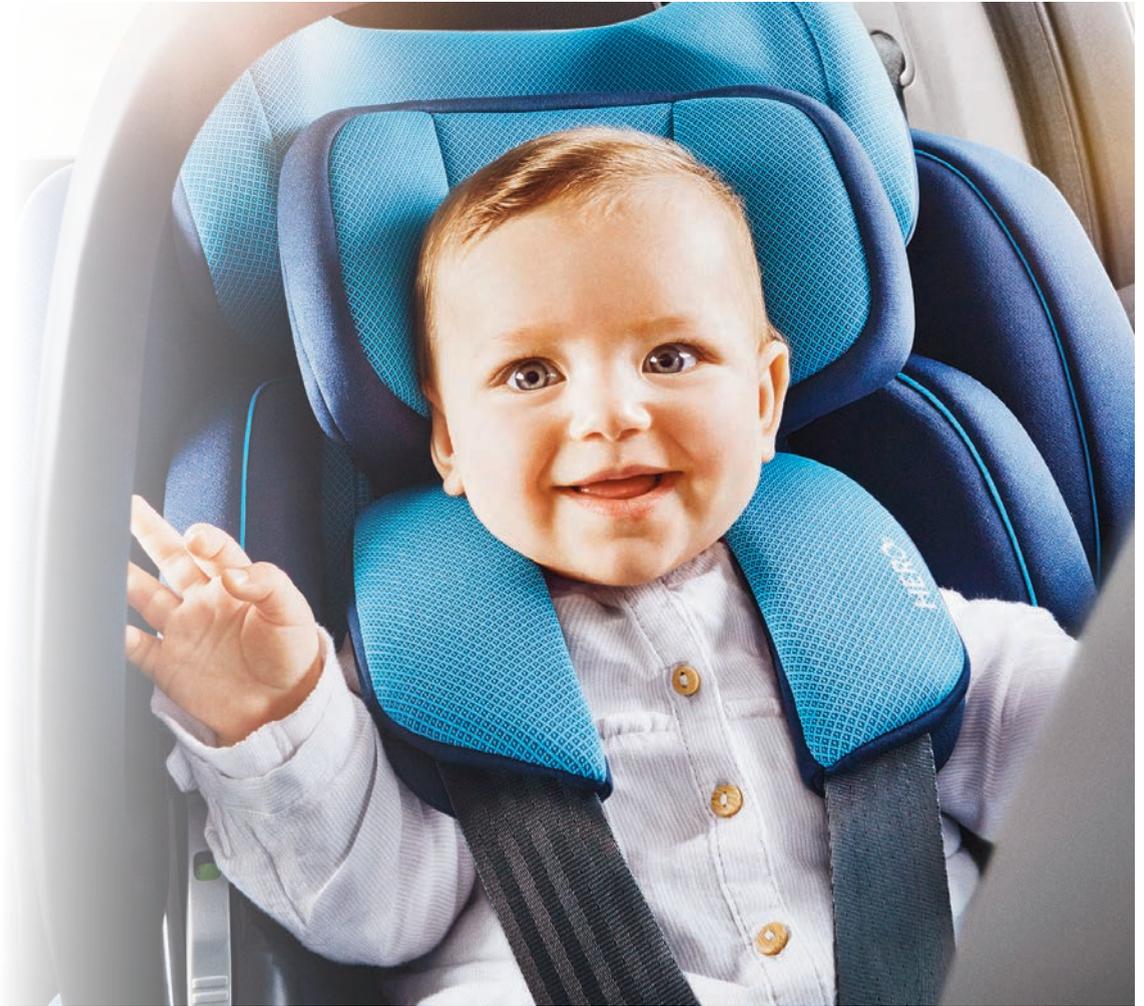
L'âge des parents et la relation avec la fertilité

- **De nombreuses études montrent que la qualité des ovules et des spermatozoïdes diminue avec l'âge, ce qui affecte quand on veut faire un bébé.** En France, on retarde de plus en plus la maternité ; l'âge moyen des femmes lorsqu'elles ont leur premier enfant est de 28,5 ans. À partir de 35 ans, les chances de concevoir naturellement sont réduites à 25% et elles tombent à 10% à partir de 40 ans. Cependant, la femme est fertile tant qu'elle produit des ovules, la maternité peut donc avoir lieu après 40 ans, voire plus, même s'il est parfois nécessaire d'avoir recours à des traitements médicaux.

RECARO

RECARO ZERO.1 ELITE - 2 sièges en 1

i-Size R129 - Siège amovible* pour nouveau-né ultra léger intégré dans un siège rotatif jusqu'à 4 ans (105 cm).



 Coloris au choix

Pivotant à 360° et utilisable de 40 à 105 cm, le Zero.1 Elite offre une innovation sans précédent : un siège amovible de 40 à 76 cm ultra léger pour nouveau-né compatible avec les poussettes RECARO et intégré dans un siège jusqu'à 4 ans environ (105 cm).

* Le siège amovible ne peut pas être utilisé seul.
Siège-auto disponible courant Mai.

www.recaro-cs.com

Contrôlez votre tension pendant la grossesse

Des changements mineurs dans la tension sont normaux, mais s'ils augmentent trop, parlez-en à votre médecin qui vérifiera si tout va bien.

Pendant la grossesse, les valeurs de la pression artérielle changent. Bien que, dans la plupart des cas, de légers changements ne présentent pas de problème, il se peut que, au milieu de la grossesse et chez un petit nombre de femmes, les valeurs augmentent soudainement : c'est un signal d'alarme dont il faut tenir compte car cela peut indiquer une pré-éclampsie.

PREMIERS MOIS : UNE CHUTE NORMALE

À partir de 7-8 semaines, et jusqu'à la fin du 2ème trimestre, la tension artérielle tend à diminuer. Les hormones produites par le placenta provoquent une vasodilatation, qui s'accroît entre le 2ème et le 6ème mois de grossesse. Cela fait aussi diminuer la pression exercée par le sang dans les vaisseaux artériels. Cette hypotension dure jusqu'à 24 semaines, lorsque la femme enceinte récupère sa tension d'avant la grossesse, qui reste la même jusqu'à la fin.





LORSQUE LA TENSION EST HAUTE DÈS LE DÉBUT

Il se peut que votre tension soit élevée dès les premiers mois : c'est le cas des femmes souffrant d'hypertension chronique, c'est-à-dire d'hypertension pré-gestationnelle déjà diagnostiquée (ou bien la femme ne s'en était pas rendu compte, tout simplement parce qu'elle n'avait jamais contrôlé sa tension). Dans ce cas, la grossesse n'est pas la cause de l'augmentation de la tension, c'est plutôt une série de conditions préalables et en général une prédisposition génétique.

Que se passe-t-il lorsqu'une femme souffrant d'hypertension chronique est enceinte ? L'organisme peut réagir de deux façons : soit il suit l'évolution physiologique et tous les mécanismes vasodilatateurs que déclenche le placenta fonctionnent, et la tension diminue comme chez les autres femmes ; soit l'organisme n'est pas capable de s'adapter aux mécanismes physiologiques de la grossesse et il n'y a pas de baisse régulière de la tension qui, par conséquent, doit être contrôlée par voie pharmacologique.

Même si elle n'est pas due à la grossesse, avoir de l'hypertension n'est pas bon pour le bébé car cela entrave le passage correct des nutriments à travers le placenta, ce qui peut entraîner une faible croissance du fœtus, en plus d'augmenter le risque de pré-éclampsie.



SI L'HYPERTENSION EST GESTATIONNELLE

Même si la femme n'a pas souffert d'hypertension auparavant, lorsque la vasodilatation se réduit à partir de 6 mois, il se peut que la pression artérielle augmente un peu, sans être associée à d'autres signes pathologiques comme la protéinurie, c'est-à-dire la présence de protéines dans l'urine. La femme est probablement prédisposée à développer une hypertension chronique à l'avenir et elle est plus vulnérable, ou bien c'est une hypertension liée à une prise de poids excessif. Dans la plupart des cas, cette augmentation n'interfère pas

avec la grossesse, qui se conclue par la naissance d'un bébé de poids normal, surtout si l'augmentation a eu lieu en fin de grossesse, vers les 36 semaines, lorsque le développement du fœtus est déjà à un stade avancé et que la date de l'accouchement est proche. Cependant, il est important de vérifier fréquemment la tension.

QUAND Y A-T-IL RISQUE DE PRÉ-ÉCLAMPSIE ?

Le problème qui, heureusement, n'affecte que très peu de femmes enceintes, survient lorsque l'hypertension se produit tôt et soudainement, vers 24 semaines, et qu'elle est associée à une protéinurie et à d'autres signes comme l'altération des valeurs transaminases, du taux de plaquettes dans le sang ou de la fonction cardiaque. Dans ce cas, il a pré-éclampsie, une pathologie qui n'apparaît que pendant la grossesse et qui peut mettre en danger la santé de la mère et la croissance du fœtus car elle affecte le fonctionnement du placenta, réduisant le passage de l'oxygène et des nutriments de la mère à l'enfant. Pour cette raison, la femme enceinte est généralement hospitalisée afin qu'on puisse la surveiller pour décider, dans les cas les plus graves, d'avancer la naissance, parfois de plusieurs semaines, car le seul traitement vraiment efficace de la pré-éclampsie est l'accouchement.



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
aimer dormir & jouer

L'allaitement maternel

C'est, sans aucun doute, la meilleure nourriture que vous pouvez offrir à bébé dès sa naissance. Voici comment aider à un bon début.



L'être humain est un mammifère. Pour cette raison, l'allaitement maternel est naturel et adapté aux bébés. Aucun mammifère, ayant une mère, ne prend de biberons de lait artificiel, sauf l'être humain.

- Le lait maternel présente d'innombrables avantages tant pour la mère que pour le nouveau-né, mais le plus important est qu'il favorise et structure le lien affectif mère-enfant et détermine les relations d'attachement. À 14 semaines de grossesse commence la sécrétion naturelle de la prolactine, l'hormone responsable du lait maternel, et c'est à l'accouchement, conjointement avec l'ocytocine, qu'elle est produite régulièrement grâce à la succion.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande d'allaiter bébé pendant les 6 premiers mois et d'introduire de nouveaux aliments entre 6 mois et 1 an, tout en maintenant l'allaitement maternel.

CRÉATION DU LIEN MÈRE-ENFANT

- Quand un bébé naît par voie basse et que l'accouchement n'est pas médicamenteux, il reste quelques temps dans un état « d'alerte tranquille » et est naturellement prêt à être posé sur le ventre de sa mère, peau contre peau.

Dès la naissance, les cerveaux de bébé et de sa mère sont envahis par des hormones qui affectent profondément le lien mère-enfant et joueront un rôle très important dans les rela-



tions sociales du bébé quand il grandira. Ainsi, l'ocytocine, la vasopressine et la prolactine sécrétées lors du travail influent sur la formation du lien mère-enfant et, avec la vague endorphinique de l'expulsion, ils prédisposent mère et enfant à une magnifique rencontre émotionnelle.

- **Nous savons que les bébés reconnaissent leur mère dès la naissance par l'odeur.** C'est pour cette raison qu'il est important de ne pas les laver dès qu'ils naissent. Le liquide amniotique « sent » la maman et le fait d'être sur le ventre de sa mère après la naissance aide bébé à faire cette identification. Il en va de même avec la voix de la mère, qui est le son préféré de tous les nouveaux-nés, son qu'ils reconnaissent déjà dans l'utérus. D'ailleurs, la voix de la mère a une fréquence de tons élevée que l'oreille interne du fœtus reconnaît dès les premières semaines de grossesse.

LE CONTACT PEAU À PEAU

- **Le premier contact entre la mère et l'enfant s'appelle « peau à peau ».** C'est un moment très important : chez la mère, il stimule la production de lait, d'ocytocine et de prolactine ; chez le nouveau-né, l'odeur du liquide amniotique présent sur sa mère, avec sa voix, l'amène à l'identifier et à se tranquilliser.

Le contact peau à peau a des effets thermorégulateurs : la température corporelle de la mère augmente naturellement de 2°C pour réchauffer son bébé et elle diminue lorsque c'est fait. Il empêche également l'hypoglycémie (en régulant la température corporelle du bébé, les taux

de glycémie se stabilisent) et l'aide dans cet état d'alerte tranquille à chercher et trouver le sein. Le bébé doit sentir et identifier la voix de sa mère pour se sentir en sécurité après la naissance.

- **L'accouchement suppose une décharge de noradrénaline chez l'enfant, c'est pourquoi il naît alerte et reste dans cet état d'alerte tranquille pendant 2 heures.** Au début, il est très calme, comme s'il avait peur ; puis il commence à bouger, à téter son poing et à lécher sa mère. Bébé prend son temps sur le ventre de sa mère jusqu'à ce que la recherche du sein commence ; en rampant, il se déplace et monte vers la poitrine lentement et calmement, stimulant chez la mère la sécrétion d'ocytocine. L'odeur des glandes de *Montgomery* dans le mamelon oriente bébé et, progressivement, il se rapproche du tétou (probablement du sein gauche pour entendre le battement du cœur de sa mère). Une fois là, il s'accroche lentement au sein et commence à téter le colostrum. Si la recherche du sein s'est faite correctement, l'allaitement maternel se fera sans souci.

- **Bébé naît avec la préconception de l'alimentation et avec les réflexes de recherche, de tétée et de déglutition.** Toute altération de ce processus nécessite l'aide de professionnels de la santé.

L'allaitement nécessite une bonne technique, beaucoup de patience, un peu d'aide, des connaissances, un soutien des personnes les plus proches de la mère, comme sa famille et son partenaire, de la compréhension et l'aide éventuelle du personnel de santé formé à l'allaitement.

ACCOUCHEZ comme vous voulez

Lorsque les contractions commencent, les médecins invitent souvent la future maman à s'allonger. Il existe cependant d'autres positions qui permettent de mieux affronter la douleur. En voici quelques-unes.



La fin de la grossesse approche et vous commencez à penser, avec un peu d'angoisse, à l'accouchement. Vous vous imaginez allongée, là, dans la salle d'accouchement, tandis que le médecin et la sage-femme s'assurent que tout se passe bien. Mais rien ne vous oblige à vous plier à cette pratique. Au contraire, il a été démontré que, pour soulager la douleur et accélérer la descente et la sortie du bébé, la meilleure position n'est pas d'être sur le dos.

UNE ORIGINE QUI REMONTE AU ROI SOLEIL

La position couchée (ou gynécologique)

aurait été introduite par Louis XIV. Curieux de savoir de quelle manière ses enfants naissaient, il établit que sa maîtresse devait accoucher de cette façon. Ceci lui permettait, caché derrière un paravent, de jeter de temps en temps un œil sur ce qui se passait et d'assister ainsi à la naissance. Cependant, en général, la future maman accouchait avec l'aide de la sage-femme et des autres femmes de la maison, dans la position qui lui convenait le mieux. Ce n'est que récemment, avec l'arrivée de médecins de sexe masculin dans la profession, que la position couchée sur le dos a été

DEBOUT

COMMENT FAIRE ?

La femme est debout, face à son partenaire dont elle enlace le cou avec ses bras : elle plie légèrement les genoux, détend ses jambes et se laisse aller dans les bras de son compagnon. Autre option : elle est dos à son partenaire qui la maintient sous les aisselles. Certaines maternités disposent aussi de cordes auxquelles la future maman peut s'accrocher.

LES AVANTAGES

La position verticale permet de profiter au maximum de la force de gravité, puisque sentant la pression du poids de l'enfant, la femme ressent consciemment la nécessité de pousser. Cette position peut être adoptée pour accoucher car elle s'adapte à la sortie naturelle du bébé.

adoptée car jugée la plus appropriée puisqu'elle permet au personnel de santé de mieux contrôler la naissance. En fait, cette position gynécologique est la moins favorable, tant pour la femme que pour le bébé. En effet, l'utérus reposant sur la veine cave, il réduit le flux sanguin, ce qui peut gêner la maman et entraver l'oxygénation du bébé. En outre, cette position couchée bloque le bassin qui devrait rester « libre » pour permettre à la femme de choisir la meilleure position afin de soulager la douleur. L'avantage de cette position n'est donc que pour le médecin qui peut contrôler à tout moment comment évolue l'accouchement et intervenir en cas de complication, par exemple s'il faut réaliser certaines manipulations. **Quelle est alors la position idéale ?** Il n'y en a pas. C'est une question très personnelle qui varie selon les femmes, et même selon les accouchements.



Une position qui permet de profiter de la force de gravité pour suivre le mouvement naturel de sortie du bébé.

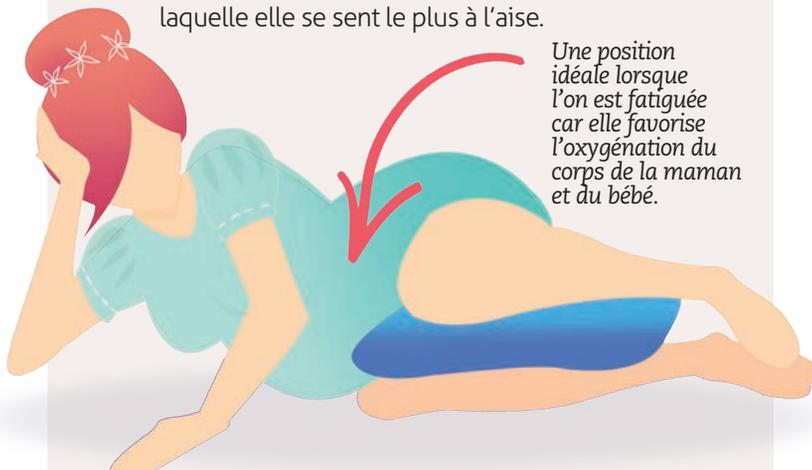
SUR LE CÔTÉ

COMMENT FAIRE ?

La femme est allongée sur le côté, la jambe extérieure fléchie, le genou vers la poitrine. Elle peut mettre un coussin sous son ventre pour être plus à l'aise.

LES AVANTAGES

C'est une position très relaxante et qui élimine l'inconvénient du poids du ventre sur les veines, en assurant une meilleure oxygénation de bébé et maman. De plus, elle permet à la femme de bouger le bassin et d'écartier, fermer, bouger les jambes, selon la position dans laquelle elle se sent le plus à l'aise.



Une position idéale lorsque l'on est fatiguée car elle favorise l'oxygénation du corps de la maman et du bébé.

À 4 PATTES

En appui sur une surface, cette position permet de détendre le dos et facilite la mobilité et l'ouverture du bassin.



COMMENT FAIRE ?

La femme est sur le sol, les genoux sur un tapis ou sur des coussins, les bras en appui sur le lit, les jambes de son partenaire, un tabouret, un ballon ou tout simplement sur le sol. L'important est que le dos fasse un angle de 90° avec les jambes afin de ne pas forcer sur la colonne vertébrale. La maman peut également poser la tête, tournée sur le côté, pour détendre les muscles du cou. Elle peut ainsi bouger le bassin afin de trouver la meilleure position pour soulager la douleur et suivre les contractions.

LES AVANTAGES

De la même façon que dans la position accroupie, l'ouverture du bassin augmente de 30%. En outre, la future maman peut parfaitement le bouger, ce qui est presque impossible lorsque l'on se trouve sur le dos. C'est une position très confortable pour la femme car le dos et les épaules sont détendus. Cependant, toutes les femmes ne se sentent pas à l'aise dans cette position, surtout si elles doivent rester nues. Il est donc essentiel de bénéficier d'un cadre intime, comme une chambre avec la porte fermée.

ACCROUPIE

COMMENT FAIRE ?

La maman est accroupie, les bras en appui sur le lit ou sur une chaise. Elle peut aussi solliciter l'aide de son partenaire, qui s'assoit derrière elle en gardant les jambes droites de façon à ce qu'elle puisse se placer entre ses jambes et s'appuyer contre lui. Il est important que la femme garde les talons bien à plat sur le sol. Ainsi, tout le poids porte sur la zone du fémur tandis que, si elle restait sur la pointe des pieds, il y aurait une contraction des muscles postérieurs des cuisses et des fesses qui doivent rester détendus pour faciliter l'ouverture du canal vaginal.

LES AVANTAGES

C'est une excellente position à plus d'un titre car elle ne force pas sur la colonne vertébrale, elle permet de profiter de la force de gravité pour faciliter la descente de l'enfant et favorise l'ouverture du bassin et du plancher pelvien. Elle est très utile car elle favorise la descente du bébé. Attention cependant : si les muscles des jambes ne sont pas bien alignés, il peut être difficile de maintenir cette position. En outre, certaines femmes préfèrent l'éviter, car elles ressentent une forte pression sur la zone périnéale.

Avec l'aide du papa, vous pouvez adopter cette position, même dans la phase d'expulsion.





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

Avoir des nausées est un trouble très fréquent et ennuyeux, qui a généralement lieu les premiers mois de la grossesse. Voici comment les atténuer de manière naturelle.

Une légère sensation nauséuse, surtout au premier trimestre, ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Cela indique que la grossesse a commencé et, avec elle, la production de certaines hormones, en particulier la progestérone sécrétée en abondance dès le début. L'augmentation de sa concentration dans le sang peut provoquer l'apparition de nausées car la progestérone réduit la tonicité des muscles de l'estomac et, par conséquent, ralentit la digestion. Avoir des nausées est donc un symptôme physiologique qui ne doit pas vous effrayer car elles ne mettent pas en danger votre santé ni celle de bébé. Cependant, il est important de les contrôler afin que vous ne souffriez pas trop et que vous viviez votre grossesse avec sérénité.



REMIÈDES

L'ACUPUNCTURE

• L'acupuncture est la thérapie la plus efficace pour limiter nausées et vomissements. Reconnue depuis 1987 par la Food and Drug Administration (FDA), l'agence américaine responsable de l'approbation des médicaments et des thérapies, c'est une option vers laquelle de nombreuses femmes enceintes se tournent afin de soulager ce trouble si désagréable. L'acupuncture utilise avant tout la stimulation du 6ème point du méridien, appelé « méridien du cœur » (situé à 3 cm du pli du poignet dans la partie interne du bras), qui oriente la motilité de l'œsophage, de l'estomac et des intestins.

• Pour personnaliser la thérapie à la femme et aux troubles ressentis, l'acupuncteur peut également utiliser d'autres points. Ainsi, si la femme enceinte angoisse facilement, le thérapeute peut prendre en considération le point 7 du méridien du « cœur », situé dans le pli du poignet coté petit doigt.

• Ces mêmes points d'acupuncture peuvent être stimulés avec des bracelets. Ce sont les mêmes qui permettent d'éviter le mal de mer qu'on peut ressentir quand on voyage en voiture, en avion ou en bateau. On peut les mettre environ 5h en moyenne, il faut juste prendre soin de placer le petit bouton qui masque un aimant sur le point à stimuler.

• Attention cependant, si la femme enceinte souffre de nausées accompagnées de vomissements continus, elle est hospitalisée et on lui administre une réhydratation par voie intraveineuse.



anti-nausées





LES EXTRAITS DE GINGEMBRE

- Vous pouvez également utiliser le gingembre pour contrôler nausées et vomissements. Les orientaux ont longtemps utilisé les extraits de cette plante pour sa capacité à restaurer la motilité des différents organes impliqués dans la digestion.
- Le gingembre contient du gingérol et du shogaol, deux substances appartenant à la famille des phénols, qui facilitent le nettoyage de l'estomac. À l'heure actuelle, les préparations à base de gingembre sont largement utilisées dans de nombreux pays occidentaux où elles sont utilisées par un nombre croissant de futures mamans.

- L'utilisation de cette plante n'est pas dangereuse. Comme plusieurs études cliniques ont montré chez les femmes enceintes consommant du gingembre, l'un de ses ingrédients actifs, le 5-hydroxy gingérol (qu'on considérait auparavant comme potentiellement dangereux), ne produit aucun effet tératogène, c'est-à-dire qu'il ne provoque pas de malformations chez le fœtus. Par conséquent, la femme enceinte peut consommer sans crainte 900 mg d'extrait sec de gingembre par jour. Cette dose, consommée quand vous avez des nausées, est suffisante pour les réduire



ou les éliminer. Cependant, pour utiliser cette plante de manière correcte, il est conseillé de respecter strictement les doses et les temps indiqués : une dose supérieure ou une consommation sur plus de 3 mois peut favoriser l'apparition de gastrite.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Carte blanche à

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.

On peut faire mal au bébé ?

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...

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 de la mère. C'est surtout le cas au cours du deuxième 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 enceinte. 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.

1'AMOUR



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.

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



Votre grossesse, semaine par semaine

La grossesse est une merveilleuse « aventure » : 40 semaines, soit 280 jours pendant lesquels votre corps va se transformer pour donner naissance à un bébé. Voici, semaine après semaine, comment votre grossesse évolue.

L'évolution de bébé & de votre corps

1^{ère}-2^{ème} SEMAINE

Le jour exact de la conception étant habituellement difficile à établir, les gynécologues préfèrent utiliser comme point de référence le premier jour des dernières règles qui marque celui de la première semaine de grossesse.

BÉBÉ. Il n'existe pas encore...

VOUS. Votre corps se prépare pour la conception : un ovule mûrit dans les ovaires, pour être prêt à être fécondé.

3^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Un spermatozoïde a pénétré à l'intérieur de l'ovule, leurs deux noyaux se fondent l'un dans l'autre et, au bout de 30 h, la cellule commence à se diviser. Six jours plus tard, une petite boule composée de 12 à 16 cellules pénètre dans l'utérus : c'est la nidification.

VOUS. À ce stade, vous ne savez pas encore que vous êtes enceinte.

4^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. L'embryon est complètement installé sur la muqueuse utérine. Une partie de ses cellules se détache pour former le futur placenta, qui le nourrira jusqu'à la fin de la grossesse. Les cellules restantes vont servir à « construire » le corps de l'enfant et sont divisées en trois couches : la couche interne donnera les poumons, le foie et l'appareil digestif ; la couche moyenne : les os, les muscles, les reins, les organes sexuels et le cœur ; et la couche externe : la peau, les cheveux, les yeux et le système nerveux.

VOUS. Votre poitrine est plus tendue et vous vous sentez un peu fatiguée. Cependant, ces symptômes sont semblables à ceux précédant la menstruation et peu de femmes se rendent compte qu'elles sont enceintes ; si vous faites un test de grossesse, il est positif.

5^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. On distingue la tête et le tronc de l'embryon qui mesure entre 1,5 et 2,5 mm. Le cerveau et les vaisseaux sanguins s'ébauchent, résultat de l'action des gènes architectes qui indiquent aux différentes cellules où elles doivent se placer.

VOUS. Beaucoup ne remarquent encore aucun des symptômes, mais une chose est sûre : à ce stade, vous savez que vous êtes susceptible d'être enceinte car vos règles n'arrivent pas.





6^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Son cœur commence à battre, ses yeux et ses oreilles se dessinent, et sur son petit corps (qui atteint 4 mm) on commence à discerner comme des bourgeons, les futurs bras et jambes. D'autres gènes constructeurs indiquent au cœur qu'il doit se placer à gauche et guident le foie vers la droite.

VOUS. Le placenta commence à se former ; afin de le recevoir, l'utérus modifie la consistance de ses tissus.

7^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il a un nez et une bouche ; à l'extrémité supérieure de ses bras, les mains commencent à se former. Bébé est maintenant relié par le cordon ombilical et sa taille a doublé : il mesure 8 mm et pèse 0,8 g. Son appareil digestif et ses poumons se forment.

VOUS. Le bouchon muqueux se constitue au niveau du col de l'utérus,

protégeant l'embryon des invasions externes. Vous pouvez avoir quelques pertes de sang qui s'expliquent par l'implantation chaque fois plus profonde de l'embryon dans la paroi utérine.

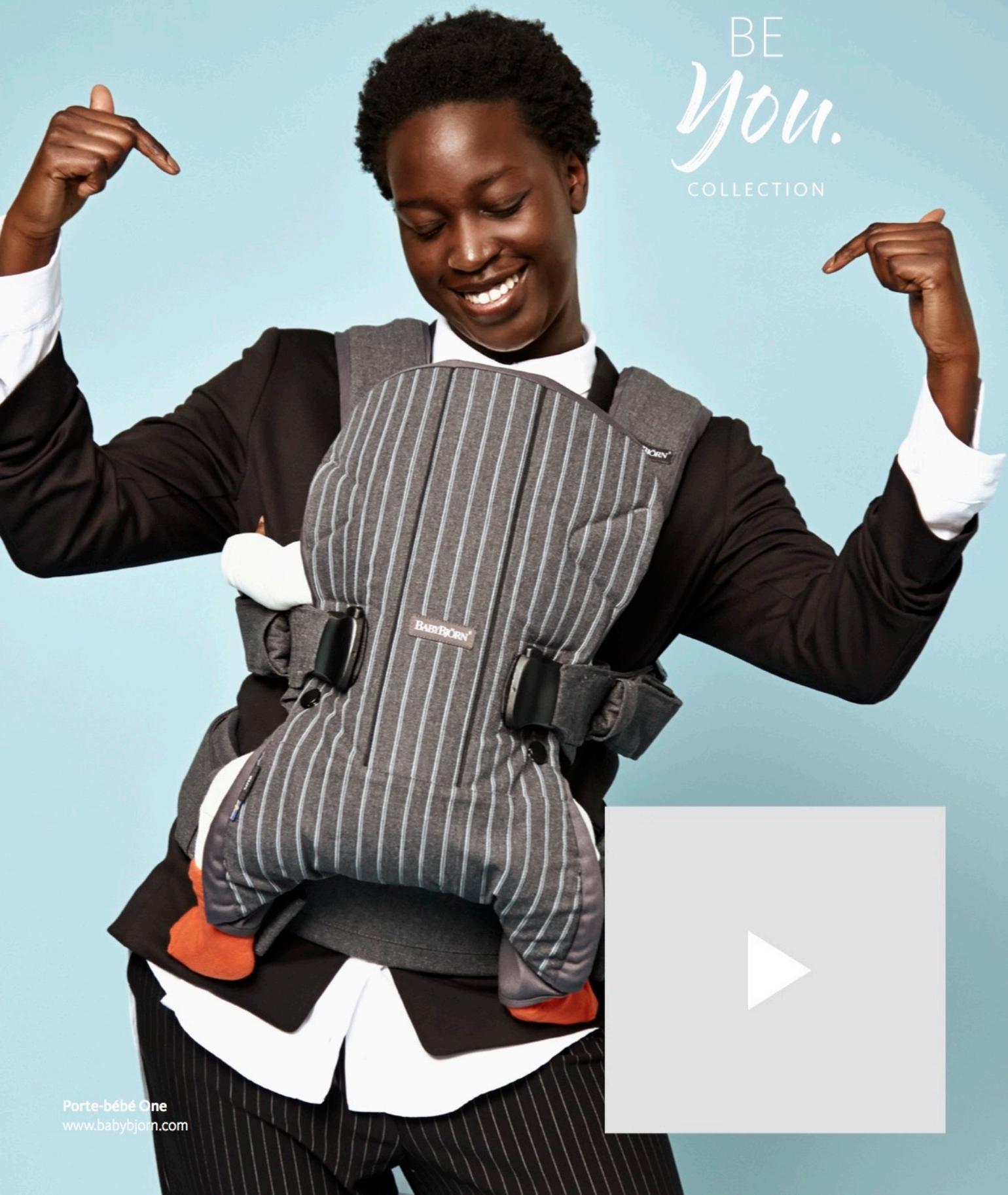
8^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Tandis que les pieds apparaissent, également sous forme de bourgeons, on commence à distinguer les doigts de la main (qui restent encore collés entre eux). L'embryon ne mesure que 13 mm, mais il ne ressemble plus à un « haricot » : la tête, les yeux, les bras et les jambes lui donnent l'aspect d'un petit être humain. Les organes sexuels commencent à se développer. Les premiers os commencent à se former et on devine les dents à l'intérieur des gencives.

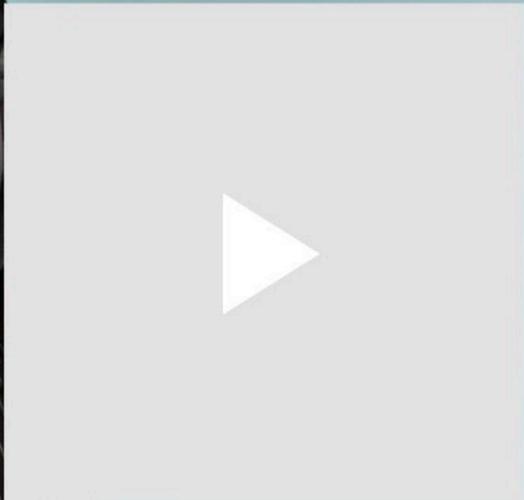
VOUS. L'utérus a augmenté de volume. Les hormones qui circulent dans le sang peuvent entraîner l'apparition sur la peau, devenue plus grasse, de furoncles.

BABYBJÖRN®

BE
You.
COLLECTION



Porte-bébé One
www.babybjorn.com



9^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. S'il touche accidentellement la paroi de l'utérus, il se rétracte automatiquement. Si c'est un garçon, il a déjà des testicules ; chez la petite fille, les ovaires sont aussi présents. Les orteils commencent à se développer et l'anus s'ouvre.

VOUS. Certaines futures mamans souffrent d'une sorte de « rhume » s'expliquant par la congestion des muqueuses nasales due aux changements hormonaux.

10^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Tous les organes vitaux de bébé sont formés. Le cerveau se développe avec une production pouvant atteindre

250.000 neurones par minute. Les doigts se séparent et la minuscule queue qu'avait encore l'embryon disparaît.

VOUS. La plupart des futures mamans commencent à avoir un petit ventre qui s'explique par la distension de l'utérus. Le volume de sang circulant dans le corps augmente.

11^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Ce n'est plus un embryon mais un fœtus. Son apparence est très similaire à celle du nouveau-né et sa tête est aussi longue que son tronc. Les ongles ainsi que l'iris de l'œil se forment. Bébé bouge dans l'utérus, mais sa maman ne ressent encore rien.

VOUS. Les nausées s'atténuent peu à peu et le placenta fonctionne ; les échanges sanguins entre le fœtus et l'utérus commencent. De nombreuses mamans ont plus d'appétit.

12^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Les traits du visage se définissent et le menton apparaît. Bébé fait pipi : il boit le liquide amniotique puis l'élimine et ainsi de suite, en cycle continue. Il sécrète de la bile et l'intestin commence à travailler, simulant les mouvements digestifs.

VOUS. À partir de cette semaine, la future maman se sent un peu mieux : le corps s'est adapté à la grossesse et le métabolisme à la « tempête hormonale ». Elle se sent moins fatiguée.



**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 !

13^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il est capable de porter son pouce à sa bouche, même s'il ne le suce pas encore. Le pancréas sécrète de l'insuline et les villosités intestinales se forment. Les organes génitaux sont complètement différenciés, même si l'échographie ne permet pas encore de distinguer si c'est un garçon ou une fille.

VOUS. Le deuxième trimestre commence. C'est la meilleure période : la future maman est très peu gênée et elle « sent » son enfant.

14^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Les organes du fœtus sont formés et ses proportions se rééquilibrent. Il mesure 10 cm. Le corps grandit plus vite que la tête et les membres s'allongent. Bébé s'entraîne à respirer même si, dans ses poumons, n'entre que du liquide amniotique.

VOUS. Entre le nombril et le pubis, une sorte de ligne brune peut apparaître sur la peau et les aréoles des mamelons s'élargissent.

15^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Le fœtus pèse 70 g et son cœur fait circuler environ 25 litres de sang par jour. Ses muscles se développent et bébé peut maintenant faire de grands mouvements avec ses bras.

VOUS. Pour permettre à votre bébé de s'oxygéner, votre cœur pompe 20% de sang de plus qu'avant la grossesse.



16^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Ses jambes sont maintenant plus longues que ses bras et il bouge continuellement. Son visage devient expressif (il plisse les yeux, tord sa bouche, etc.), son cou s'allonge et il tourne la tête vers la droite ou vers la gauche. Si c'est une fille, les ovules se forment dans les ovaires.

VOUS. Certaines femmes peuvent ressentir pour la première fois les mouvements de leur enfant, comme des battements d'ailes.

17^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Un peu de graisse se forme sous sa peau : elle lui permettra de conserver sa chaleur à la naissance. À ce stade, il est capable d'entendre certains bruits comme les battements cardiaques et les sons internes émis par sa maman, ainsi que quelques bruits extérieurs.

VOUS. Les veines deviennent apparentes sur la poitrine ; c'est l'augmentation de la vascularisation qui entraîne celle du volume des seins.

18^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Ses empreintes digitales se forment. À partir de cette semaine, le fœtus est capable de « voir » la lumière. Le méconium s'accumule dans l'intestin. Si c'est un garçon, la prostate commence à se développer.

VOUS. L'utérus appuie sur la vessie, vous obligeant à uriner plus souvent tandis que les hormones de la grossesse, en détendant les parois intestinales, entraînent de la constipation.

19^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Sa peau se recouvre d'une sorte de vernis, maintenu par un fin duvet (le lanugo) et qui protège la peau du liquide amniotique.

VOUS. À ce stade de la grossesse, la plupart des futures mamans ont déjà ressenti ses mouvements ; une autre sensation apparaît alors, comme si bébé sursautait : il a le hoquet !

20^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il commence à avoir un rythme de sommeil/veille qui, bien souvent d'ailleurs, ne correspond pas au vôtre. Il mesure 25 cm et pèse 260 g. Si c'est une fille, son utérus est en train de se former.

VOUS. De nombreuses femmes observent une modification bien curieuse : leur nombril « sort » et devient pointu. L'estomac, comprimé par le volume de l'utérus devient plus petit : il devient nécessaire de fractionner les repas en mangeant peu et plus souvent.

21^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Son rythme de croissance ralentit un peu, mais son débit cardiaque augmente considérablement et la proportion des jambes par rapport au reste du corps atteint celle qu'elle sera à la naissance.

VOUS. Les ligaments entre les os se détendent. La pression de l'utérus sur les veines abdominales peut faire gonfler les jambes et les pieds.

22^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Les terminaisons nerveuses des doigts terminent de se former : bébé a maintenant la sensation tactile ; il se touche continuellement le visage, les bras et les jambes. Si c'est un garçon, ses testicules commencent à descendre vers le scrotum. Si c'est une fille, le vagin se forme.

VOUS. L'afflux sanguin dans l'utérus affecte les organes génitaux externes et le vagin, augmentant ainsi la libido.





23^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. La peau se pigmente peu à peu : elle s'obscurcit légèrement, elle est moins transparente. Bébé pèse maintenant environ 500 g.

VOUS. La future maman commence à ressentir quelques contractions utérines tout à fait indolores. Bien qu'il reste encore 4 mois avant l'accouchement, l'utérus commence déjà à se préparer.

24^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il gagne en poids car ses masses musculaire et osseuse augmentent. Les poumons commencent à produire un tensioactif, une substance qui empêche les alvéoles de s'effondrer lorsque l'air est expiré.

VOUS. Les poumons ne pouvant s'ouvrir au maximum, la respiration se fait plus

difficile ; l'oxygène circule cependant parfaitement, aidé par les hormones de grossesse qui fluidifient le sang.

25^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. L'ossification se poursuit, les os deviennent plus « durs ». L'ouïe est complètement développée : en plus des bruits forts, bébé entend les voix.

VOUS. L'utérus est grand comme un ballon de rugby et commence à appuyer sur les os du bassin qui peut, ainsi que le dos, faire souffrir la future maman.

26^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Pour la première fois, il ouvre les yeux et peut voir autour de lui : l'environnement utérin n'est pas complètement obscur et une faible lumière traverse la peau du ventre de la maman.

VOUS. Le fond de l'utérus se situe maintenant à 7-8 cm au-dessus du nombril.

27^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il pèse 900 g et son corps correspond, à l'exception de la taille, à ce qu'il sera à la naissance. Les poumons, le foie et le système immunitaire sont encore immatures.

VOUS. Vous entrez dans le 3^{ème} trimestre. La prise de poids est plus rapide, du fait de la croissance des foetus-placenta-liquide amniotique, mais aussi de la graisse qui se dépose sur les hanches et la poitrine, afin de vous aider à porter bébé et vous préparer à l'allaitement.

28^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il pèse plus d'un kilo et mesure 30 cm. Ses poumons sont en mesure de respirer l'air.

VOUS. Votre poitrine commence à produire du colostrum, un liquide épais et jaunâtre, riche en anticorps et protéines, et qui nourrira parfaitement bébé pendant ses premiers jours.

29^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. La tête atteint la même proportion qu'à la naissance. Il fait 500 ml de pipi par jour.

VOUS. Les mouvements de bébé n'ont plus la même intensité, l'espace dont il dispose dans l'utérus se réduisant.

30^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Sa peau perd le duvet qui la recouvrait. Il pèse environ 1.400 g et mesure, en moyenne, 37 cm.

VOUS. Vous êtes souvent plus constipée.

31^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Sa peau prend une couleur rosée. L'iris se dilate et se contracte en fonction de l'intensité de la lumière. Il pèse 1,5 kg.

VOUS. Les ovaires sécrètent de la relaxine, une hormone qui assouplit les ligaments du bassin pour faciliter l'accouchement ; la future maman adopte alors inconsciemment une étrange démarche, en canard.



32^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il mesure entre 42 et 43 cm. Si c'est un garçon, les testicules atteignent le scrotum.

VOUS. L'utérus est à 12 cm au-dessus du nombril. L'estomac, comprimé, s'irrite facilement et vous pouvez ressentir brûlures d'estomac et acidité gastrique.

33^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. La plupart du temps, il dort avec des phases de sommeil paradoxal (périodes de sommeil pendant lesquelles on rêve).

VOUS. Il est suffisamment grand pour que vous distinguiez avec quelle partie de son corps il vous donne des coups.

34^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Les ongles atteignent le bout de ses doigts et il pèse plus de 2 kg. Il garde les yeux ouverts pendant les phases d'éveil, et les ferme lorsqu'il dort.

VOUS. Les contractions utérines de « préparation » sont plus fréquentes, mais toujours indolores. Votre ventre et l'approche de l'accouchement vous empêchent parfois de dormir.

35^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Son poids augmente considérablement, jusqu'à 2,5 kg, et un peu de graisse s'accumule, surtout autour de ses bras et de ses épaules.

VOUS. Le col de l'utérus commence à s'effacer. Au cours de cette semaine, la plupart des bébés se placent tête en bas, se préparant ainsi à l'accouchement.

36^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il prend un peu de graisse autour des genoux et des coudes.

VOUS. Vous avez plus d'appétit : bébé commençant à descendre, il fait moins pression sur l'estomac.

37^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il prend près de 50 grammes par jour !

VOUS. Il est possible que les pertes vaginales augmentent, tant en quantité qu'en consistance.

38^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Du méconium s'accumule dans ses intestins : il est composé de cellules mortes, de lanugo et de cheveux que bébé avale avec le liquide amniotique.

VOUS. Vous ressentez des « crampes » qui partent du vagin et descendent vers les jambes, dues à la pression de la tête du bébé sur les terminaisons nerveuses du bassin.

39^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il pèse 3,2 kilos et a les poings fermés. Le cordon ombilical mesure environ 50 cm.

VOUS. Les contractions se font douloureuses mais elles sont encore irrégulières. C'est la phase préparatoire à la dilatation.

40^{ème} SEMAINE

BÉBÉ. Il pèse 3,5 kilos et son corps est prêt pour la vie extérieure. Il envoie le signal qui déclenche les contractions pour la naissance.

VOUS. Les contractions se font de plus en plus douloureuses, rapprochées et régulières. Et puis vous entendez son premier cri ! Après 280 jours, vous allez enfin faire connaissance...





BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Ce mois-ci, il manifeste une plus grande acuité et capacité de perception, ce qui l'amène à distinguer les émotions de ceux qui l'entourent. Il veut écouter des contes de fées qui le font rêver...

En octobre, le petit Taureau est très excité. Grâce à l'influence de Vénus, sa planète régente, il s'extasie devant les phénomènes naturels comme la pluie ou un arc en ciel.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

La pleine Lune du 5 lui fait beaucoup de bien, notamment pour sa santé et son bien-être. Il aime participer à des jeux qui impliquent l'utilisation de la logique et de la déduction.

Il est enjoué et veut jouer : de joyeux moments passés ensemble se profilent à l'horizon. Il adore que vous lui lisiez des histoires et en invente lui-même. Méfiez-vous des accidents domestiques.



LION

(23/07 au 23/08)

La conjonction Venus-Mars permet au petit Lion de déployer énergie et intelligence. Il vous surprend par des questions brillantes dont vous devrez parfois méditer la réponse.

À la fin du mois, il est plus nerveux que d'habitude. Calmez-le en lui chantant une berceuse. Assurez-vous qu'il joue suffisamment avec ses petits camarades pour évacuer son trop plein d'énergie.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Affectueux et tendre, il vous aide autant qu'il peut et vous allez profiter de bons moments ensemble. Son anniversaire promet d'être une date très spéciale : un nouveau cycle d'apprentissage joyeux commence.

La conjonction Venus-Mars encourage votre enfant à vouloir faire les multiples activités qui l'intéressent car il se sent dynamique et plein d'énergie. Il fait montre d'empathie avec ses amis.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Un nouveau panorama s'ouvre dans lequel le petit Sagittaire brille par ses capacités intellectuelles et intuitives. Essayez de lui faire faire suffisamment d'activité physique pour libérer et canaliser son énergie.

Serviable, il essaye souvent de vous aider, mais parfois il se renferme sur lui-même et ne vous prête pas beaucoup d'attention. Soyez patiente et changez-lui les idées avec de petits jeux.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Ce mois-ci, il ressent très intensément ses émotions. Racontez-lui des histoires de fantaisie qui satisfont son besoin de faire voler son imagination. Il aime raconter des histoires et qu'on l'écoute.

Le transit de Mars fait que le petit Poisson est probablement un peu plus agité que d'habitude. Il se montre très attaché à vous et a besoin de beaucoup de câlins.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



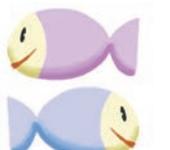
SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

