

Bébé Mamans

Année 6 - n° 61 - Octobre 2018

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

POST-PARTUM
ON RÉPOND À
VOS QUESTIONS !

YOGA
LES BIENFAITS
POUR LA FEMME
ENCEINTE

SANTÉ
EST-CE QU'IL
GRANDIT BIEN ?

Travail & Grossesse

Nos conseils pour que ça se passe bien...



Sommaire

Octobre 2018



GROSSESSE

CHIFFRES

25% des femmes de plus de 35 ans souffrent d'incontinence...

TRAVAIL & GROSSESSE

Les précautions à prendre pour bien vivre sa grossesse au travail.

POST-PARTUM

Les questions que vous vous posez !

MASSAGES

Quels massages pendant la grossesse ?

YOGA

Les bienfaits du yoga pour la femme enceinte.



VOUS VOUS IMAGINEZ...

Comment sera la vie avec bébé ?

SANTÉ

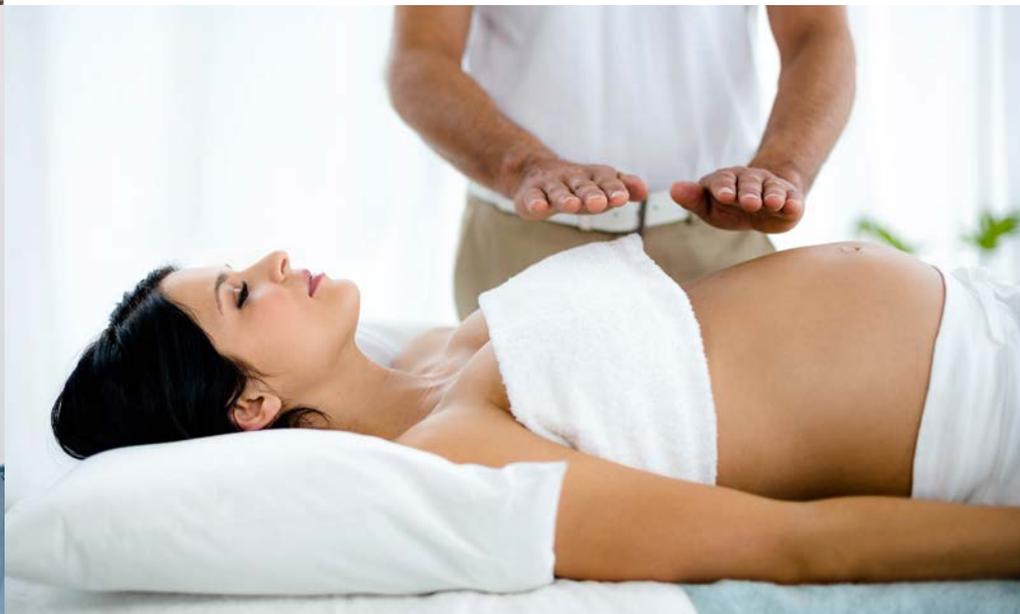
Est-ce que bébé grandit bien dans votre ventre ?

GYNÉCO

Le liquide amniotique.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'octobre.



Moi

Ce mois-ci, nous vous expliquons comment gérer travail et grossesse. Nous vous parlons également des bienfaits du yoga et comment savoir si bébé grandit bien dans votre ventre.





des femmes de plus de 35 ans souffrent d'incontinence

L'incontinence urinaire due à un affaiblissement du plancher pelvien (muscle situé entre le pubis et le coccyx) est l'une des pathologies légères les plus répandues chez les femmes. Plus de cinq millions de femmes souffriraient dans notre pays d'incontinence urinaire.

La probabilité augmente avec l'âge : 25% des femmes âgées de plus de 35 ans en souffrent, un pourcentage qui atteint 40% à partir de 65 ans.

L'incontinence urinaire se caractérise par la perte involontaire d'urine ; elle peut se produire lorsque l'on éternue, lorsqu'on rit ou lors d'un effort physique. Avoir accouché par voie basse, une constipation chronique,

le surpoids, la pratique d'un sport de contact, la course à pied, l'aérobic ou le step, tousser fréquemment pour des personnes souffrant d'asthme ou des fumeurs, autant de facteurs qui peuvent y prédisposer...

Les kinésithérapeutes, gynécologues et sages-femmes s'accordent sur l'importance de la pratique quotidienne d'exercices de contraction et de relaxation des muscles du plancher pelvien (méthode de Kegel)

pour prévenir ou traiter ce problème. La gymnastique abdominale hypopressive donne également de très bons résultats, de même que les techniques de rééducation, telles que le biofeedback ou la stimulation électrique fonctionnelle.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



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

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

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



> JE DÉCOUVRE



Les précautions à prendre au travail



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

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

ATTENTION À LA POSITION

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

Voici ce qu'il faut faire :

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

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



Boire suffisamment

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

SOYEZ ATTENTIVE À VOTRE ALIMENTATION

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

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

par exemple, avec des légumes.

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

rapidement mais n'ont pas une valeur nutritive suffisante.

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

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

La loi est de votre côté

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

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

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



DÉPLACEMENTS : PRUDENCE

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

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

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

Bebes et Mamans.com

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



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

Questions de mamans

Après l'accouchement, le corps de la jeune maman revient peu à peu à ses proportions habituelles et les organes reprennent leur fonctionnement normal. Seule la poitrine suit un autre processus puisqu'elle augmente de volume, se préparant ainsi à nourrir l'enfant. C'est ce qu'on appelle la période post-partum, une phase délicate et un peu mystérieuse où le corps vit des changements importants afin de retrouver son équilibre naturel.

Après l'accouchement vient la phase de récupération. Voyons en quoi elle consiste exactement.



QUE SONT LES LOCHIES ?

- Ce sont les pertes de sang qui se produisent **immédiatement après l'accouchement**, faisant suite à l'évacuation du placenta. Avec les contractions, elles permettent au corps de se débarrasser des caillots de sang et des résidus de la membrane placentaire, contribuant ainsi à la reconstitution de l'endomètre.
- **La période des lochies dure une quarantaine de jours** (voire parfois 70 à 80 jours) sachant qu'au fil du temps les pertes varient en consistance, en composition et en quantité.

Quand faut-il consulter le médecin

Il faut consulter rapidement votre médecin en cas d'inflammation et de douleur au niveau du bassin ; d'apparition de boules ou de lésions sur la poitrine ; si vous avez de la fièvre (plus de 38°C pendant 24 heures) ; si la quantité des lochies augmente ; s'il y a présence de gros caillots ; si l'odeur est désagréable ; si vous ressentez de vives douleurs dans le dos ; ou si vous avez mal en urinant.

QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ?

- Le post-partum commence **immédiatement après la naissance**, avec l'expulsion du placenta (qui peut durer entre 10 min et 1 h) et se termine au bout de 40 jours en moyenne, avec le retour des règles (appelé retour de couches).
- **Si la maman n'allait pas, les ovaires reprennent leur activité normale au bout de 40 à 50 jours**, rendant possible une autre grossesse. Si elle allaite, l'activité ovarienne est bloquée, offrant ainsi une couverture contraceptive naturelle, mais qui n'est pas garantie à 100%.

LES CHANGEMENTS AU NIVEAU DE L'UTÉRUS

- Le jour suivant la naissance, l'utérus s'est déjà bien réduit : il mesure 18 à 20 cm de long et pèse environ 1 kilo.
- **Une fois l'enfant né, la jeune maman va ressentir des sortes de spasmes abdominaux** (appelés tranchées) assez violents les 3 ou 4 premiers jours. Ces contractions permettent à l'utérus de revenir à ses dimensions d'origine (7-8 cm).
- **À partir du 5^{ème} jour, l'utérus diminue quotidiennement de 1 à 2 cm**, jusqu'à ne plus peser que 60 à 90 gr.
- **Le col de l'utérus récupère également**, passant de 10-12 cm (pour permettre le passage de l'enfant) à 3-4 mm (sa dimension normale).



EST-IL POSSIBLE DE FAIRE L'AMOUR ?

• En raison des lochies, on déconseille les relations sexuelles pendant les 15 à 20 jours suivant l'accouchement.

En outre, les ovaires n'ayant pas encore repris leur fonctionnement normal, la voie vaginale peut être plus sèche et étroite (et les rapports douloureux) et donc sujette aux infections.

• En cas d'épisiotomie, la douleur ressentie peut également constituer un frein à l'envie de faire l'amour.

• Concernant l'hygiène personnelle, vous pouvez vous doucher à l'eau chaude dès le 2^{ème} jour. Pour permettre la cicatrisation des tissus internes du vagin, il suffit de nettoyer les parties externes avec des produits neutres ou naturels.

QUAND TOUT REVIENT-IL À LA NORMALE ?

Trois mois avant l'accouchement, sous l'action des hormones, l'appareil génital se prépare à l'accouchement : la vulve gonfle et le vagin commence à se dilater.

• Cela provoque une sensation de lourdeur et « d'ouverture », qui se prolonge encore deux semaines après la naissance.

Puis vient une sensation de « vide » due à l'arrêt brusque de la production d'hormones liée à l'expulsion du placenta.

• 40 à 50 jours après l'accouchement, le vagin retrouve sa tonicité et son élasticité naturelles et la glaire cervicale réapparaît : c'est le signe que l'activité hormonale reprend et que la femme est de nouveau fertile.

COMBIEN DE TEMPS POUR RETROUVER LA LIGNE ?

• À la naissance, l'expulsion du bébé, du liquide amniotique et du placenta permet de perdre déjà 4 à 5 kilos. Il est possible d'en reprendre 1 ou 2 au cours des premières semaines car, le corps se préparant à la montée de lait, il tend à retenir les liquides. Ces kilos seront facilement perdus car allaiter exige un gros effort physique et favorise la perte de poids.

• Au bout de 8 à 10 semaines, la jeune maman perd encore 4 à 5 kilos et, entre le troisième et le sixième mois, elle peut encore mincir.

• Et n'oubliez pas ce que disaient les grands-mères : « 9 mois pour faire un bébé, 9 mois pour s'en remettre »...



BABYBJÖRN®

Slow down.
Snuggle up.

Le porte-bébé Mini
- idéal pour nouveau-nés



www.babybjorn.com

B&M GROSSESSE

Tendres massages

Ils vous aident à soulager les troubles typiques de la grossesse et à trouver un nouvel équilibre intérieur.



B&M

bebesetmamans.com



Relever le seuil de la douleur avec LE MASSAGE DU TISSU CONJONCTIF

- Cette technique, développée dans les années 30 par Elizabeth Dicke, se base sur la stimulation des tissus conjonctifs et la réactivation du système nerveux autonome, afin de rétablir le flux d'énergie dans le corps. La douleur et les tensions émotionnelles affectent l'état de ces tissus, qui accumulent le stress, ce qui les rend plus rigides et denses.
- La technique fonctionne sur plusieurs fronts : la respiration, la relaxation, et le rééquilibrage énergétique et émotionnel. Dans le même temps, on fait un massage qui, en principe, est superficiel, et que l'on considère plus comme une prise de contact avec soi-même. Ensuite, il devient plus profond, afin d'éliminer les contractions. Ce travail permet de corriger les mauvaises postures que l'on adopte souvent sous forme de « défense psychologique ».
- Le massage du tissu conjonctif profond peut aussi élever le seuil de la douleur, une capacité qui peut être très utile en vue de l'accouchement.
- Et après l'accouchement ? Cette technique peut aider la maman à retrouver son équilibre.

Détendre l'organisme avec LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

- On sait que cette technique était pratiquée en Chine il y a 5.000 ans, en 2.300 avant JC en Égypte, et en 1.700 avant JC en Inde.
- La réflexologie plantaire est une discipline qui met l'accent sur les soins des pieds, considérés comme une « carte géographique » du corps. En exerçant une pression sur des points spécifiques de la plante et du dos du pied, et sur les chevilles, on rétablit le bilan énergétique et on stimule la capacité d'auto-guérison de l'organisme.
 - La réflexologie plantaire peut être pratiquée pendant la grossesse, tant qu'on prend soin de ne pas stimuler les points correspondants à l'utérus et aux ovaires, en particulier pendant le premier trimestre. Le massage des pieds est également utile pour réguler la circulation et la respiration, mais aussi pour éviter l'apparition prématurée de contractions.
 - La réflexologie plantaire est également utile après l'accouchement et pendant l'allaitement : elle aide à détendre le corps qui a été soumis à rude épreuve pendant la grossesse.



Alléger le corps avec LE DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

Grâce à cette technique, le flux lymphatique est accéléré et le liquide qui remplit les espaces entre les cellules se renouvelle plus rapidement.

- **Le drainage lymphatique manuel est utile en cas de rétention d'eau, problème très commun pendant la grossesse.** C'est un massage doux qui améliore la microcirculation en enlevant l'excès de liquide présent dans les tissus. Ainsi, les processus de filtration et d'absorption au niveau des capillaires sanguins s'accélèrent et les cellules sont mieux oxygénées. Les mouvements sont lents et réguliers et les avantages (élimination de l'urine et des toxines accumulées) persistent quelques jours après le massage.
- **Cette technique est très avantageuse après l'accouchement.** Il faut alors traiter les principales stations lymphatiques : chevilles, genoux et zones axillaire et sus-claviculaire.



Réaligner le physique avec LE ROLFING

Créé par Ida Rolf dans les années 30, le *Rolfing* est une technique qui cherche à rétablir l'harmonie et l'équilibre du corps par le toucher manuel.

- **Le Rolfing a deux objectifs : stimuler les tissus conjonctifs et réaligner la posture.** Le thérapeute commence par de légères pressions, qui permettent un premier contact avec la patiente. Ensuite, il agit avec son poids sur certains points spécifiques, à la recherche de différents faisceaux musculaires. Après avoir identifié les zones critiques, avec un mouvement lent et intense, il leur transmet pression et énergie. Ainsi, le faisceau musculaire se réactive et la posture se corrige.
- **Le Rolfing est déconseillé au premier trimestre de grossesse.** Ensuite, il est nécessaire d'intervenir de manière très prudente, selon les besoins de la future maman.



Faire circuler l'énergie avec *LE REIKI*

- **C'est une discipline orientale qui va au-delà du massage.** Le praticien place ses mains sur les zones des sept principaux centres d'énergie du corps et les laisse comme suspendues au-dessus de la zone à traiter : l'énergie circule, assurant à l'organisme un équilibre idéal, apportant bien-être et santé.
- **La technique du Reiki est indiquée dès le début de la grossesse.** Elle fonctionne, en particulier, sur le premier chakra (la zone du périnée), où, souvent, on fait une épisiotomie ; sur le second chakra, la zone du ventre où le bébé est en train de se former ; et sur le sixième chakra, qui régit l'hypophyse, une glande qui régule les flux hormonaux et le système endocrinien, particulièrement active durant les menstruations et la grossesse.
- **Le Reiki a des avantages contre les nausées,** mais est aussi utile plus tard pour soulager mal de dos, tensions musculaires et gonflement des jambes.
- **Après l'accouchement,** il facilite le retour de l'utérus à sa taille normale et évite l'incontinence urinaire.

Stimuler l'organisme avec *LE SHIATSU*

C'est une méthode développée par Maître Namikoshi depuis 1940. D'autres écoles sont nées ensuite, faisant référence à Maître Masunaga.

- **Le Shiatsu de Namikoshi stimule les principaux systèmes de l'organisme :** nerveux, endocrinien, immunitaire et circulatoire. Le Shiatsu de Masunaga, lui, cherche à débloquer les canaux énergétiques du corps. Pour les deux, la respiration, la perpendicularité de la pression et la posture sont importantes.
- **Le Shiatsu aide à améliorer la circulation sanguine et lymphatique,** ce qui réduit la fatigue et la sensation de lourdeur dans les membres inférieurs. Il a un effet positif sur la digestion et soulage la charge des reins, améliore la tonicité des muscles impliqués dans l'expulsion du fœtus et fournit une élasticité au niveau du bassin.
- **Il est préférable d'éviter cette discipline dans les trois premiers mois de grossesse.** Ensuite, les manières d'intervenir changent selon l'étape de la grossesse.



Yoga:

tous les avantages

Cette ancienne discipline indienne, pratiquée régulièrement, est très saine pour le corps et l'esprit. Elle vous aidera sur votre chemin de la maternité, de la conception à la naissance.

+ D'ÉQUILIBRE SI VOUS VOULEZ TOMBER ENCEINTE

- Le Yoga agit sur l'équilibre neurovégétatif, basé sur la tension entre le système orthosympathique qui, à travers le stress, mobilise l'énergie en cas d'urgence ou de danger, et le système parasympathique, qui régule plusieurs fonctions (la nutrition, le métabolisme, la reproduction, la réponse immunitaire, la motilité intestinale et la diurèse), en plus de moduler le sommeil et la relaxation. Dans la pratique, le yoga stoppe la production de catécholamines (hormones du stress) et active le système parasympathique, d'où une sensation de relaxation générale, dont bénéficie le système endocrinien qui contrôle les fonctions de reproduction.

+ DE CHANCE D'ÊTRE ENCEINTE

• Aujourd'hui, les femmes souffrent de plus en plus de cycles (et donc d'ovulation) irréguliers. La cause en est le stress, qui stimule en continu le système orthosympathique. Le yoga, en intervenant sur un autre composant, régule les fonctions physiologiques (y compris l'ovulation), rétablissant ainsi l'équilibre psychophysique. Pour commencer à en noter les bénéfices, il faut pratiquer le yoga trois à six mois avant la conception, avec un bon professeur, pendant environ deux heures par semaine, l'idéal étant d'y consacrer au moins une demi-heure par jour.



+ DE BIEN-ÊTRE PENDANT LES 9 MOIS

• Pratiqué correctement, le yoga ne comporte aucune contre-indication pendant la grossesse, puisque les exercices n'exigent aucun effort et visent la recherche de l'équilibre. Au cours des trois premiers mois, on insiste sur les positions qui favorisent la relaxation, la capacité de rétention de l'appareil génital et l'équilibre du système rénal, symboliquement lié à l'élément « eau » (crucial à cette première étape, en particulier en raison de l'augmentation de liquides dans le corps de la future maman). À l'approche de la naissance, on privilégie les positions favorisant la récupération de la contractilité utérine en vue de l'accouchement : des positions qui symbolisent le feu, l'élément de la puissance créatrice.



+ DE CONSCIENCE PENDANT L'ACCOUCHEMENT

- Prendre l'habitude de s'écouter permet de prendre conscience de son corps, ce qui aide, plus tard, pour la dilatation et l'accouchement. Lorsque la tête du bébé commence à se positionner vers la voie basse, les positions qui redressent la colonne vertébrale sont bénéfiques : elles atténuent la courbure lombaire et augmentent le diamètre de la partie supérieure du bassin. Pendant l'expulsion, la courbe lombaire doit être accentuée pour augmenter le diamètre inférieur du bassin. Les positions accroupie ou à quatre pattes, accompagnées d'une respiration consciente, sont idéales, car elles permettent de réduire la douleur des contractions et la durée de la dilatation.



+ D'HARMONIE AVEC LE BÉBÉ

- Les premiers mois post-partum sont une période très délicate pour la maman, une authentique « restructuration » de l'identité psycho-physique. La pratique du yoga peut se révéler très bénéfique. Il est donc essentiel de lui réserver un peu de temps pour maintenir l'équilibre interne et régénérer le corps. De même, masser le bébé s'inspire du yoga et de l'activation de certains points d'énergie spécifiques. Il est prouvé que la stimulation cutanée a un effet direct sur la maturation du système nerveux central et de toutes les fonctions connexes, y compris la fonction intestinale, encore immature dans les premiers mois. Le yoga permet de soulager constipation et coliques, en plus de favoriser le sommeil.

Le quotidien avec un bébé

Lorsque l'on attend son premier enfant, il est parfois difficile d'imaginer ce que la vie sera 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.

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.



9 months
of b

La nouvelle gamme spécialement dédiée aux futures mamans

Garantie
À VIE*

CO-CRÉÉE AVEC DES
SAGES-FEMMES
MIDWIVES
DESIGNED WITH



Dream Belt

Disponible en 2 tailles

XS/S

M/XL



Mum & b

3 modèles et coloris assortis

La 1^{ère} ceinture qui révolutionne le
sommeil de la future maman !

L'essayer c'est l'adopter !

Dotwork



Gold Pink



Fresh*



* Tissus et composants respirants
et rafraîchissants

Le seul coussin de maternité évolutif et
nomade.

A combiner avec la Dream Belt pour un
maximum de confort !

Découvrir la gamme

et la vidéo de
présentation



« Cette ceinture pour dormir est vraiment très
bien, depuis que je l'ai je ne me réveille plus la nuit.
Je conseille vraiment cet achat. »

Audrey - enceinte de 7 mois

Avis recueilli sur www.babymoov.com ou sujet de
la Dream Belt

*Garantie soumise à conditions. Activation et renseignements : www.service-babymoov.com

www.babymoov.com





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.

**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 !

Est-ce qu'il grandit bien ?

De nos jours, la médecine met à disposition des futures mamans suffisamment de tests pour tranquilliser même les plus anxieuses.

Jusqu'à la 20^{ème} semaine, presque tous les bébés se développent dans l'utérus suivant le même schéma de multiplication cellulaire, au même rythme incessant et très intense. À partir de la seconde moitié de la grossesse, chaque fœtus poursuit sa croissance de façon individuelle, en fonction du poids de la maman, de sa constitution et de son mode de vie, jusqu'aux dernières semaines où la croissance ralentit et le bébé se prépare à naître.

CE SERA UN GRAND OU UN PETIT BÉBÉ ?



Dans des conditions physiologiques normales, la croissance fœtale dépend du poids de la mère au début de la grossesse et de sa prise de poids pendant les neuf mois qui suivent. L'idéal pour le bébé est que la maman soit à son poids normal lorsqu'elle tombe enceinte et qu'elle prenne entre 10 et 13 kilos au cours de la grossesse. Si elle est en sous-poids, il lui faudra corriger son alimentation pour lui permettre d'accumuler suffisamment de « réserves » et pouvoir répondre aux besoins de croissance de son bébé. En revanche, les femmes en surpoids devront réduire leur apport calorique quotidien. Sans oublier que la croissance du fœtus est également influencée par des facteurs génétiques !



Quand le fœtus se développe-t-il le plus ?

Sa croissance est remarquable dans la 2^{ème} moitié de la grossesse, mais c'est au cours du 1^{er} trimestre qu'elle est la plus « tumultueuse », avec une multiplication cellulaire très rapide qui le fait passer d'une minuscule petite graine à un être formé de 20 cm de long au milieu de la grossesse. La prise de poids la plus importante a lieu entre les semaines 33 et 36, lorsque le fœtus augmente d'en moyenne 200 gr par semaine ; elle ralentit par la suite.



COMMENT CALCULE-T-ON LE POIDS DU FCETUS ?



On commence à contrôler le poids du fœtus à partir de la 20^{ème} semaine de grossesse.

Sauf cas de maladies graves ou de malformations, les bébés se développent de façon uniforme jusqu'à la 18-19^{ème} semaine ; c'est par la suite que l'on observe des variations. L'échographie est la principale technique de mesure des différents paramètres : le diamètre BiPariétal (de la saillie de l'os pariétal droit jusqu'à la saillie de l'os pariétal gauche ; c'est la partie la plus large de la tête), le Périmètre Crânien, le Diamètre Abdominal Transverse / Périmètre Abdominal, la Longueur Fémorale ainsi que celle de l'humérus. L'échographe enregistre

ces données dans son ordinateur puis les compare avec celles indiquées dans des tables de référence, exprimées en percentiles, en fonction du nombre de semaines de grossesse. L'idéal est que le poids du fœtus se situe entre les percentiles 30 et 70, même si l'on considère acceptable la plage située entre 10 et 90. Mais ce qui compte vraiment, ce n'est pas tant dans quel percentile se trouve le fœtus, sinon comment il évolue. Si un bébé se situe au 20^e percentile et que sa courbe de croissance est régulière tout au long de la grossesse, on considère que tout va bien. Mais si un bébé passe en quelques semaines du percentile 40 au percentile 20, cela signifie que quelque chose ne va pas.



Quelle différence de croissance y a-t-il entre les garçons et les filles ?

Aucune. La croissance ne dépend pas du sexe de l'enfant. On utilise d'ailleurs les mêmes tables de référence pour les garçons que pour les filles, même si, vers la fin de la grossesse, on observe un écart de poids d'environ 200 à 300 grammes. Concernant la taille, la différence est minime.

Votre régime alimentaire a-t-il une influence ?

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle pour le bon développement du bébé. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il existe des aliments pouvant favoriser la croissance. Si le poids de départ de la future maman est normal, il suffit, pour le bon développement de son bébé, qu'elle consomme quotidiennement les principaux nutriments (glucides, protéines, graisses et oligo-éléments) et augmente son apport calorique de 200 à 300 kcal. Manger davantage, en particulier des aliments riches en sucres et en graisses, n'apporte rien de bon à l'enfant et conduit à une prise de poids excessive pour la maman. Rappelons en outre que ce n'est pas parce qu'un bébé est dodu qu'il est en meilleure santé. Par ailleurs, une alimentation trop riche risque de demander un effort excessif au métabolisme de la future maman, pouvant conduire à un diabète gestationnel ou à de l'hypertension.



QUE FAIRE SI L'ENFANT GRANDIT PEU ?



Le retard de croissance s'explique en général par une défaillance du placenta, qui n'assure pas correctement les échanges entre la mère et le bébé. Bien qu'on n'en perçoive les effets que dans la seconde moitié de la grossesse, l'insuffisance placentaire existe dès le début, en raison d'une mauvaise implantation du placenta. Le retard de croissance peut aussi être la conséquence de pathologies dont souffre la maman : thrombophilie

(coagulation excessive du sang) ou hypertension artérielle qui peut dégénérer en pré-éclampsie, un trouble très grave de la grossesse et qui modifie le fonctionnement du placenta. Des problèmes peuvent aussi surgir au cours de la grossesse, comme un placenta prævia : le placenta, inséré trop bas dans l'utérus, se trouve dans une zone disposant de moins de vaisseaux sanguins et donc moins apte à l'accueillir ; il ne peut donc pas fonctionner de façon optimale. Enfin, le tabac provoque une vasoconstriction et endommage les vaisseaux placentaires. En cas de ralentissement ou de sous-développement du fœtus, il est indispensable de bien suivre la croissance afin de déterminer à quel moment faire naître le bébé, l'apport en nutriments et en oxygène n'étant plus garantis de façon optimale dans l'utérus. Il faut, bien évidemment, dans ce cas, ralentir le rythme et mener une vie plus tranquille. Mais même si le repos est recommandé, il ne résout pas tous les problèmes.



QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE GROSSESSE GÉMELLAIRE ?



Dans le cas de grossesses biamniotiques et bichoriales, même si tout se passe bien et que chaque enfant se développe correctement dans son propre sac amniotique et est alimenté par son propre placenta, la croissance n'est pas la même que lorsque la mère ne porte qu'un seul enfant. Jusqu'à 23 ou 24 semaines, les jumeaux grandissent comme des fœtus uniques, car il y a suffisamment de place et assez de nourriture pour deux. Par la suite, leur développement ralentit légèrement jusqu'à la semaine 38 ; les jumeaux pèsent alors autour de 2,8-2,9 kg, soit environ 15% de moins que le poids d'un bébé unique (3,2-3,3 kg). Il n'existe pas de courbes de croissance spécifiques, mais, en général, on considère qu'un percentile 20 pour un seul bébé correspond à un percentile 50

dans le cas de jumeaux. En outre, même si les deux se développent de manière similaire, il existe souvent un écart de poids de 12 à 15%. Ceci s'explique par le fait que, suivant l'endroit de l'utérus où il va s'implanter, le placenta ne va pas disposer des mêmes conditions de fonctionnement. Ainsi, lorsqu'il y a deux placentas, certaines zones étant moins favorables que d'autres, l'un des deux bébés peut grandir un peu moins. Si la différence de poids entre les deux fœtus est supérieure à 20%, il convient d'effectuer des contrôles supplémentaires pour voir comment fonctionne le placenta. Il existe enfin un dernier cas, plus problématique, mais heureusement plus rare, lorsque les jumeaux partagent la même poche (grossesse monoamniotique) : il peut alors arriver que l'un des deux jumeaux « consomme » plus que l'autre, qui grandit alors moins.



Le stress peut-il avoir des conséquences sur sa croissance ?

Un état de stress psychologique chronique peut conduire la future maman à mal s'alimenter, entraînant ainsi un retard de croissance. S'il s'agit d'un stress soudain, par exemple après un événement particulièrement traumatisant comme un décès, des contractions utérines peuvent apparaître, qui risquent, elles aussi, de provoquer un retard de croissance, voire un accouchement prématuré.

Le liquide amniotique

Imaginez un bouclier très doux, qui agit comme une barrière entre le fœtus qui se développe et le monde extérieur.



SES FONCTIONS

- Le liquide amniotique agit comme un agent antibactérien et bactériostatique : il forme une barrière stérile qui défend le bébé des infections. Il a également une fonction mécanique puisqu'il délimite l'espace dédié au fœtus pour son développement, protège le bébé des blessures qu'il pourrait subir et amortit la pression due aux organes de la maman. Il permet de favoriser le développement des poumons et du système digestif du fœtus et aide à garder le bébé au chaud et à la même température que sa maman, ce qui lui permet de consacrer toute son énergie et ses efforts pour grandir et se développer. Lors de l'accouchement, le liquide amniotique agit aussi comme un lubrifiant.
- Le liquide amniotique est d'une aide précieuse dans la surveillance et le diagnostic des problèmes potentiels pendant la grossesse et l'accouchement. Il existe un équilibre entre la production de liquide amniotique, son élimination et sa réabsorption. Jusqu'à 20 semaines de grossesse, la fabrication de liquide amniotique est due à l'ultrafiltration de l'amnios et du chorion (membranes du placenta) à partir du plasma maternel et du filtrat aqueux de la peau fœtale (qui fabrique du liquide pour le processus de kératinisation). Plus tard, lorsque le fœtus est plus développé, les reins et les poumons du bébé contribuent également à la fabrication de liquide amniotique.

Le liquide amniotique est le liquide présent dans la cavité entourant le bébé tout au long de son développement intra-utérin. Il est composé en grande partie d'eau enrichie avec des sels minéraux, des protéines et des cellules provenant de la peau du fœtus. À la fin de la grossesse, le liquide amniotique contient également le vernix, une substance jaunâtre, grasse et brillante qui recouvre la peau du bébé au cours de la grossesse et la protège de la macération.



BÉLIER

(21/03 au 20/04)

L'influence de Mars rend le petit Bélier plus joyeux et plus confiant. Il a les idées plus claires et plus ouvertes. Écoutez-le, ses réponses imprévisibles et sages vont vous surprendre.

Il adore contempler des phénomènes naturels comme la pluie ou le scintillement des étoiles dans le ciel... Le petit Taureau est un signe de terre enracinée et très connecté à la Mère Nature.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Montrez-vous ferme : il ne s'agit pas de le gronder sans cesse, mais plutôt de le faire moins et avec autorité. Établissez des règles avec affection, où le respect est l'élément clef.

Il veut capter l'attention de sa famille et être le centre de l'attention. Il pose des questions astucieuses et fait des déclarations qui vous surprennent. Il se sent très attaché à la figure de sa grand-mère.



LION

(23/07 au 23/08)

Grâce à un foyer astrologique puissant, le petit Lion est motivé pour apprendre et accepte d'écouter à l'école. Soutenez-le et aidez-le avec ses devoirs.

Heureux, il est ouvert et réceptif et son bien-être augmente s'il reçoit un soutien adéquat de sa famille ; il a besoin de limites fermes, mais pleines d'affection. Il aime jouer avec ses petits camarades.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

Entourez-le de toute la joie et des bonnes vibrations possibles ! La vie passe vite et les beaux moments en famille permettent de les valoriser au maximum. Faites de son anniversaire une journée inoubliable.

Il est très attentif aux *inputs* de son environnement et au déroulé des nouveaux événements. L'influence de la Lune stimule sa psyché profonde et sa créativité. Il aime écouter des histoires mystérieuses.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

Grâce à l'influence de Venus, il a bon appétit et dort bien. La douce Lune le rend particulièrement imaginaire. Essayez de stimuler son goût pour la lecture en lui lisant beaucoup d'histoires.

Heureux et joyeux, il a besoin de bouger pour canaliser son énergie débordante. Jouez avec lui, ne le grondez pas trop et laissez-le jouer souvent dehors.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

Ce mois-ci, il casse tous les schémas. Ne soyez pas surpris s'il manifeste des attitudes et des comportements transgressifs et originaux. Peut-être est-il un pionnier qui ouvre de nouvelles voies aux autres...

Il est possible que surgissent des tensions à cause de l'influence guerrière de la planète Mars... Le petit Poisson est très sensible et soucieux des autres. Essayez de le laisser en dehors des conflits.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



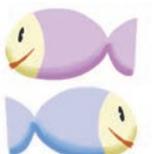
SCORPION

(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 !

