

Bébé et Mamans

Année 7 - n° 71 - Octobre 2019

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

VOIR BÉBÉ

Tout savoir sur l'échographie des 20 semaines

ALIMENTATION

11 arguments de poids

LES CONSEILS DES AUTRES

Je prends ou je prends pas ?

LA VIE AVEC BÉBÉ

Un avant-goût de votre vie de maman !



#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ?
- 6 RUBRIQUE SAGE-FEMME : VIVEZ PLEINEMENT VOTRE GROSSESSE AVEC LE *MINDFULNESS*
- 8 LE QUOTIDIEN AVEC UN BÉBÉ
- 14 11 ARGUMENTS DE POIDS
- 20 ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES
- 24 PERTES : QUE FAIRE SI...
- 28 VIVRE DES MOMENTS MAGIQUES EN FAMILLE
- 32 GYNÉCOLOGUE : L'ÉCHOGRAPHIE DES 20 SEMAINES
- 34 95% DES MAMANS ONT PEUR POUR LA SANTÉ DE LEUR BÉBÉ

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



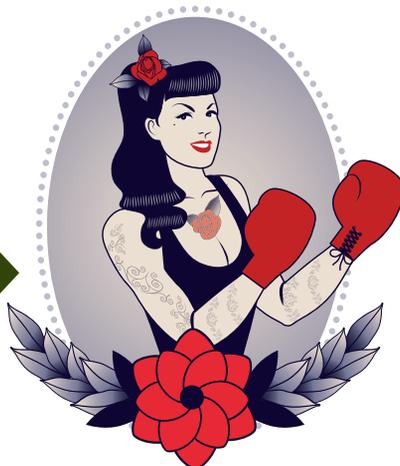
www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

CE MOIS-CI, NOUS VOUS EXPLIQUONS EN QUOI CONSISTE L'ÉCHO DES 20 SEMAINES. NOUS VOUS EXPLIQUONS ÉGALEMENT SI LES PERTES PENDANT LA GROSSESSE SONT GRAVES OU PAS ET NOUS VOUS PARLONS DE LA PRISE DE POIDS. ENFIN, DÉCOUVREZ COMMENT SERA VOTRE QUOTIDIEN APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ !

OUI



NON

LES CONSEILS DES AUTRES... SONT-ILS UTILES OU PAS ?

DEPUIS QUE VOUS ÊTES MAMAN, DE NOMBREUSES PERSONNES SE SONT TRÈS CERTAINEMENT EMPRESSÉES DE VOUS CONSEILLER SUR LA FAÇON DONT PRENDRE SOIN DE VOTRE BÉBÉ. TOUS CES AVIS VOUS SONT-ILS UTILES OU PRÉFÉREZ-VOUS SUIVRE VOTRE INSTINCT ?

Oui, parce que...

... J'aime recevoir des conseils et parfois même j'en demande. Mais bien sûr, à la fin, c'est moi décide de ce que je dois faire. Par contre, je ne supporte pas les conseils de personnes qui n'ont pas d'enfant et je déteste la phrase : « Dors quand ton bébé dort », impossible !

Claire

... Je demande très souvent conseil. J'écoute et ensuite je fais le tri en gardant ce que je considère bon pour mon bébé ou pour moi. Mais je dois dire que c'est surtout vers mon père que je me tourne : il ne se trompe jamais et m'aide toujours.

Anaïs

... J'écoute tous les conseils que l'on me donne avec beaucoup d'attention. Par contre, je ne tolère pas que les gens interviennent dans ma façon d'élever mon bébé. Chaque enfant est différent et chaque maman fait du mieux qu'elle peut.

Anna

Non, parce que...

... Il y a des gens qui, au lieu de vous donner des conseils, vous imposent leur point de vue comme si c'était une vérité ; ils vous donnent la sensation d'être une mauvaise mère, juste parce que vous ne faites pas ce qu'ils disent. J'écoute les conseils, mais je me laisse toujours guider par mon instinct de mère et, en général, je ne me trompe pas.

Eve

... Je ne supporte pas que l'on me dise ce que je dois faire ; de même que je ne dis pas aux autres parents comment ils doivent éduquer leurs enfants. C'est une théorie que j'applique à tous les domaines : je me sens tout à fait libre et je vis comme je l'entends.

Clarice

... Il y a donner un conseil, et critiquer ce que l'autre fait. C'est cette dernière attitude qui me dérange le plus surtout lorsqu'elle vient de personnes qui n'ont, elles-mêmes, pas d'enfant.

Valérie

BABYBJÖRN®



*Soft
Sprinkles*

COLLECTION

#rubriquesagefemme

VIVEZ PLEINEMENT VOTRE GROSSESSE AVEC LE *MINDFULNESS*

NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QU'EST LA PLEINE CONSCIENCE OU « MINDFULNESS » ET COMMENT CETTE TECHNIQUE PEUT VOUS AIDER À AFFRONTER AVEC MOINS DE STRESS LES DÉFIS DE LA MATERNITÉ.



La grossesse est une période extraordinairement riche qui nous fait grandir à travers d'importants défis physiques et psychologiques, cela pour la future maman mais aussi pour son partenaire. La façon dont les futurs parents vont aborder cette aventure peut affecter leur santé, ainsi que celle du bébé qui se développe. Le « Mindfulness » existe depuis plus de 2.500 ans dans la philosophie orientale, mais s'est

dernièrement rapidement répandu en Occident. C'est dans les années 1970 que Jon Kabat Zinn, biologiste moléculaire, a commencé à diffuser cette technique. Depuis 1979, le Centre Médical de l'Université du Massachusetts à Worcester (États-Unis) offre une « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience » (*Mindfulness Based Cognitive Therapy* ou MBCT) composé de huit cours hebdomadaires. Ce programme a été



complété par d'autres techniques permettant de l'adapter à des personnes ayant des besoins spécifiques.

EN QUOI CONSISTE LE *MINDFULNESS* ?

Nos parents et grands-parents ont toujours vécu en pensant que le bonheur était inaccessible dans le présent, uniquement possible dans le futur. C'est pourquoi nous apprenons à courir si jeunes.

- **Le *Mindfulness* n'est rien d'autre que la prise de conscience du présent, ici et maintenant**, en essayant, par une attitude ouverte et amicale, de comprendre ce qui se passe autour de nous, sans juger, sans ignorer les choses ou se laisser dépasser par le quotidien.
- **Il est scientifiquement prouvé que la pratique du *Mindfulness* nous permet de choisir les détails sur lesquels nous voulons concentrer notre attention.** Cela nous aide à profiter de chaque étape de la transition à la vie de parents et nous amène au bien-être psychologique pour vivre pleinement la maternité. Le principe est le même lorsque vous faites vos courses, devant les pleurs de votre enfant ou face à un conflit entre grands et petits : votre attention n'est pas ailleurs... vous êtes bien là. En prenant le temps de s'arrêter sur les détails, on économise de

l'énergie et on ne tombe pas dans le piège des habitudes réactives résultat de nos pensées conditionnées par nos expériences et nos exigences de parents.

- **La méthodologie du *Mindfulness* est simple et basée sur des exercices formels et informels.** La pratique formelle consiste à prendre le temps de rester silencieux que ce soit assis, couché ou debout, en concentrant son attention sur la respiration, les sons, les sensations corporelles, les pensées ou les émotions qui nous habitent; et à la pratique d'exercices de yoga. La pratique informelle est la prise de conscience des activités quotidiennes, en concentrant son attention sur la respiration.

Quelle est l'essence du *mindfulness* ?

La pratique du *mindfulness* est résumée dans le texte suivant : « La méditation consiste à voir notre corps comme il est, notre âme comme elle est, notre maison comme elle est, et les gens qui nous entourent comme ils sont. Il s'agit d'observer nos émotions et nos pensées, à cet instant précis, dans cette pièce, sur cette chaise. Il ne s'agit pas de les faire disparaître ou de les rendre meilleurs, mais de les considérer tels qu'ils sont, avec tendresse ».

Pema Chödrön (2001)

#avecbébé





Le quotidien avec un bébé

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

#avecbébé

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.





Nouvelle collection **Total Look Fusion**



suavinēx

L'HEURE DE SE PROMENER !

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

Aude, enceinte de 34 semaines

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

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





À NOUVEAU TOUS LES DEUX

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

Antoine, futur papa

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

Bebes  **Mamans.com**  

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**



CLIQUEZ ICI !

#kilosdegrossesse

11 ARGUMENTS DE POIDS

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



#kilosdegrossesse

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

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

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

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

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

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

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

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





IL EST FACILE DE PERDRE LES KILOS GAGNÉS PENDANT LA GROSSESSE

4

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

IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE PRENDRE DES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

5

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

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

6

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



#kilosdegrossesse



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

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

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



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

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

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

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

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

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

11 IL NE FAUT PAS SE PESER CHAQUE SEMAINE

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

#donnerlavie

ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES

NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QU'IL
SE PASSE DANS VOTRE CORPS
ÉTAPE PAR ÉTAPE ET COMMENT
BÉBÉ INTERVIENT



1 LA PHASE DE LATENCE OU PRODROMIQUE

C'est plutôt une phase de préparation à la dilatation. Les contractions sont encore irrégulières : elles peuvent survenir toutes les demi-heures comme il peut y en avoir 2 ou 3 d'affilée, très légères ou particulièrement violentes. En général, ces contractions préparatoires surviennent la nuit et empêchent la future maman de dormir ; le matin, tout revient dans l'ordre. On ne sait pas vraiment alors s'il faut aller à l'hôpital ou rester chez soi en attendant d'autres signes. Cette phase génère souvent inquiétude et stress ; la maman a l'impression que ces contractions ne servent à rien, que cette douleur est « inutile ».

Au contraire, ces contractions irrégulières sont très importantes car elles préparent le col de l'utérus, qui se raccourcit et s'aplatit jusqu'à s'effacer. Ce n'est qu'à partir de ce moment que la dilatation à proprement parler peut commencer.

Cette phase préparatoire peut être accompagnée de l'expulsion du bouchon muqueux, de quelques pertes de sang et de la rupture de la poche des eaux.

Combien de temps ? Elle peut durer entre quelques heures et 2 à 3 jours.

Et pendant ce temps... Bébé est assez calme. Les douleurs ressenties dans le bas-ventre signifient qu'il commence à étirer bras et jambes pour essayer d'entrer dans le canal vaginal.

2 DILATATION

Pendant cette période, les contractions se font de plus en plus fréquentes et s'intensifient pour permettre la dilatation du col de l'utérus. C'est sans doute la phase la plus douloureuse.

Combien de temps ? Cela dépend de plusieurs facteurs : plus le col s'est raccourci et aplati dans les heures précédentes, plus rapide est la dilatation. Le fait d'avoir déjà eu des enfants accélère le processus. Il n'est d'ailleurs pas rare, dans ce cas, qu'une dilatation passive se produise car la conjonction d'une grossesse antérieure et du poids du bébé tend à dilater un peu le col, avant même que la phase de dilatation proprement dite n'ait commencé. Le soutien psychologique que la mère reçoit des personnes qui l'assistent joue également un rôle important : recevoir encouragements et soutien aide la future maman à se détendre et à se laisser porter par les contractions et les

#donnerlavie



poussées du bébé de la meilleure façon possible.

Et pendant ce temps... Bébé pousse avec sa tête sur le col de l'utérus et commence peu à peu à se diriger vers la voie basse, se préparant ainsi à sortir.

3 EXPULSION

Elle commence lorsque la dilatation du col de l'utérus est terminée. On l'appelle aussi la phase de « séparation » car c'est le moment où la mère va se séparer de l'enfant qu'elle a porté. Cette étape exige un effort, mais il faut en profiter et la savourer car elle marque la naissance d'un enfant et des parents.

Combien de temps ? Chez les primipares, le délai entre la dilatation complète et la naissance du bébé est d'environ 1h. À partir du deuxième, ce délai se réduit.

Et pendant ce temps... Grâce aux contractions utérines et à ses poussées, le bébé va pouvoir engager sa tête. C'est à ce moment qu'il va procéder à la rotation interne, un mouvement lui permettant d'adapter le diamètre de sa tête au diamètre du

bassin de sa maman. Il va réaliser, avec l'os occipital, 1/8ème de tour pour placer sa tête en ligne avec l'os pubien, le dos et le cou face à la sortie, et la tête orientée vers l'intérieur. Puis, s'aidant de l'os pubien pour faire levier, bébé va réaliser des mouvements d'extension de la tête, la nuque va se détendre et les cheveux vont commencer à apparaître dans la région périnéale.

4 DÉLIVRANCE

Après l'expulsion, le placenta qui servait à alimenter bébé n'est plus d'aucune utilité et doit être expulsé : c'est la dernière phase du travail. Pour cela, l'utérus va encore se contracter, mais la maman ne s'en aperçoit généralement pas car la douleur est bien moindre que ce qu'elle vient de supporter.

Combien de temps ? Le placenta est expulsé 2 à 20 minutes après le bébé. Si, passé ce délai, il n'est toujours pas sorti, la sage-femme devra pratiquer un petit massage sur le bas-ventre de la jeune accouchée. Mettre bébé au sein immédiatement, dès la naissance, est aussi très efficace. La succion favorisant les contractions utérines, elle facilite l'expulsion du placenta.

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

#pertesetgrosesse





PERTES : QUE FAIRE SI...

CERTAINES SE PRODUISENT NATURELLEMENT PENDANT LA GROSSESSE. D'AUTRES, PAR CONTRE, SONT LE SIGNE QUE QUELQUE CHOSE NE VA PAS, IL FAUT DONC CONSULTER UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.

#pertesetgrossesse



... C'EST UNE INFECTION

Dans de nombreux cas, les pertes vaginales sont le signe indubitable d'une inflammation ou d'une infection vaginale.

- **Dans ce cas, la consistance des sécrétions est plus dense (mousseuse ou grumeleuse), d'une couleur plus foncée (jaune ou vert), et avec une odeur nauséabonde.** Il faut alors consulter le gynécologue qui vous fera certainement un frottis vaginal afin de détecter l'éventuel micro-organisme responsable et vous prescrire le traitement le plus approprié.
- **La vaginite la plus courante est causée par la prolifération d'un champignon, le Candida. Les symptômes sont facilement reconnaissables :** sécrétions de couleur blanche jaunâtre et grumeleuse, démangeaisons et parfois inflammation des organes génitaux. Il s'agit d'une infection gênante pour la femme, mais aucunement dangereuse pour le fœtus. Pour

la soigner pendant la grossesse, mieux vaut ne pas utiliser d'antifongique systémique, mais en ovule ou en pommade d'application locale.

- **Les gênes ou les pertes désagréables peuvent également être causées par le Gardnerella vaginalis**, une bactérie à l'origine de sécrétions jaunâtres avec une odeur particulièrement désagréable. Le traitement consiste en antibiotiques oraux.

... ELLES RESSEMBLENT À DU LIQUIDE AMNIOTIQUE

Surtout si l'accouchement est imminent, il est possible que la future maman peine à distinguer s'il s'agit de pertes vaginales physiologiques ou de la perte de liquide amniotique dû à la rupture de la poche des eaux.

- Dans ce dernier cas, la perte est plus abondante, constante et ne s'arrête pas. Pour vous en assurer



vous pouvez mettre une serviette hygiénique et l'examiner une heure après l'avoir mise : si elle est humide, comme si vous aviez vidé un verre d'eau, il est fort probable que ce ne soit pas un simple écoulement vaginal mais la rupture de la poche des eaux.

- Vers la fin de la grossesse, les pertes involontaires d'urine sont tout à fait normales. La femme se rend généralement compte de ces pertes immédiatement car elles se produisent souvent lorsqu'elle éternue, rit ou fait un petit effort.

... APPARAÎT UN PEU DE SANG

- **Que faire si des taches de sang apparaissent ? Est-ce toujours un signal d'alarme ? Pas nécessairement** ; surtout en début de grossesse, dans les deux ou trois premières semaines lorsque l'embryon s'implante dans l'endomètre et que le placenta est

en voie de formation, les petites pertes de sang sont fréquentes et peuvent se considérer comme quasi physiologiques. Dans tous les cas, il faut en parler à votre gynécologue, pour être plus tranquille.

- **Par ailleurs, il convient également de se rappeler que, en raison d'une plus grande congestion, les muqueuses vaginales ont tendance à saigner plus facilement**, coïncidant, par exemple, avec un examen gynécologique ou des relations sexuelles. Ces petites hémorragies sont généralement de couleur sombre : elles indiquent un saignement lent, ce qui fait que le sang a eu le temps de s'oxyder.
- **Mais, plus que la couleur, c'est la quantité des pertes et les éventuels symptômes associés qui sont importants**. Par exemple, vers la fin de la grossesse, si une perte importante est accompagnée de la sensation que l'utérus est dur et contracté, avec des douleurs et des crampes, il faut aller aux urgences immédiatement.

#s'amuserenfamille



A woman with long brown hair, wearing a blue, pink, and white plaid shirt, is seen from the side, holding a child. The background is a blurred indoor setting, possibly a restaurant or cafe, with wooden tables and chairs. The overall atmosphere is warm and intimate.

VIVRE DES MOMENTS MAGIQUES EN FAMILLE

PARFOIS, NOUS VIVONS DES MOMENTS
INOUBLIABLES AVEC NOS ENFANTS, DE
MAGNIFIQUES SOUVENIRS. QUATRE MAMANS NOUS
RACONTENT LES PLUS BEAUX MOMENTS QU'ELLES
ONT PU PARTAGER AVEC LEURS ENFANTS.



UN BAIN DE MER

« Lua est née en Juillet, dans une clinique de Nice. Six jours plus tard, nous l'avons amenée à la plage pour mouiller ses petits pieds », nous raconte Paula, une maman brésilienne. « Ce sont les pédiatres qui nous l'ont conseillé ; ils nous ont dit que le contact avec l'eau est essentiel, même pour les nouveau-nés. Et dire qu'au Brésil, on ne sort pas les bébés de la maison pendant les 30 premiers jours ! Mais son premier vrai bain, ça a été dans la mer à Charm el-Cheikh, à huit mois. Elle était très heureuse ». Dans tous les cas, plus l'enfant entrera tôt en contact avec l'eau, moins il aura peur par la suite. De plus, se baigner dans la mer avec ses enfants renforce le lien : rien n'est plus beau qu'une étreinte dans l'eau. Et avec papa et maman, l'enfant apprend à ne pas avoir peur.

MONTER À CHEVAL

« Violette a cinq ans et elle est déjà montée à poney », raconte sa maman Sandra. « Elle a adoré cela ! Nous

avons passé une merveilleuse journée tous ensemble en pleine nature ». Monter à cheval est tout à fait bénéfique pour l'enfant qui apprend ainsi à établir une relation harmonieuse, presque spirituelle avec un autre vivant.

UN CHIOT

« Mateo grandit avec deux chiens, Duda, un bâtard que nous avons adopté dans un chenil, et Titico, un Yorkshire. Le petit les adore ; il leur fait des câlins et leur parle. Ils ont tellement confiance que Duda lui vole même leurs biscuits » nous explique Noelia, la maman de Mateo. Les experts le savent : les enfants qui grandissent avec un chiot apprennent à prendre soin d'un autre être vivant, à le respecter et à s'adapter à son rythme, ce qui les rend plus patients. En outre, selon une étude allemande, un animal de compagnie réduit le risque de développer des allergies. Il ne faut pas oublier qu'adopter un chiot est une grande responsabilité pour tous les membres du foyer. Il est important d'en parler



pour s'assurer que toute la famille est prête à s'engager à prendre soin du chien pendant tout sa vie ! Si vous êtes sûre que vous pouvez vous habituer aux changements que le chien apportera à la maison et en prendre soin, saviez-vous qu'il y a tellement de chiens qui ont besoin d'une famille et attendent que quelqu'un les adopte !

FAIRE DU VÉLO ENSEMBLE

Dans certaines villes européennes, on circule beaucoup en vélo et de nombreux parents se promènent ainsi avec leurs enfants. Le vélo est une excellente activité pour les enfants, car ils s'amuse tout en pratiquant une activité physique à l'air libre. Alors, pourquoi ne pas les habituer tout petits aux joies du deux roues ?

« Notre fille Claudia, a commencé à aller sur le vélo dès l'âge de sept mois » avoue sa maman, Marie, toute fière. « C'est-à-dire dès qu'elle a commencé à se tenir droite. Bien sûr, elle portait un casque : il faut être prudent ! La petite était ravie. Elle y a pris tellement de plaisir que, maintenant, elle ne quitte plus son vélo ». Voilà la

nouvelle génération des petits cyclistes écologistes ! Mais, surtout, partager une passion commune est une excellente façon de renforcer le lien parents-enfants.

VOYAGER

« Contrairement à certains de nos amis, nous n'aimons pas du tout aller en vacances sans nos enfants. Nous sommes des globe-trotters et avons commencé à voyager en avion très tôt avec Lua », nous explique Paula. « Au cours de sa première année, nous l'avons emmenée en France, à Charm-El-Sheikh, à New York et au Brésil voir ma famille. Elle aime beaucoup voyager en avion. Elle adore regarder les nuages, le ciel et les villes vues d'en haut. Nous n'avons jamais eu de problèmes pendant les vols ». Voyager en avion est une expérience très excitante. La seule précaution à prendre lorsque l'on voyage avec un bébé est de lui faire boire au biberon au décollage et à l'atterrissage, afin d'éviter la gêne du changement de pression.

L'ÉCHOGRAPHIE DES 20 SEMAINES

CETTE ÉCHOGRAPHIE, ÉGALEMENT APPELÉE ÉCHOGRAPHIE MORPHOLOGIQUE, EST UNE ÉTAPE FONDAMENTALE DANS LE CONTRÔLE DE LA GROSSESSE. VOICI QUELS SONT LES PARAMÈTRES ÉVALUÉS POUR SAVOIR SI BÉBÉ GRANDIT ET SE DÉVELOPPE NORMALEMENT.

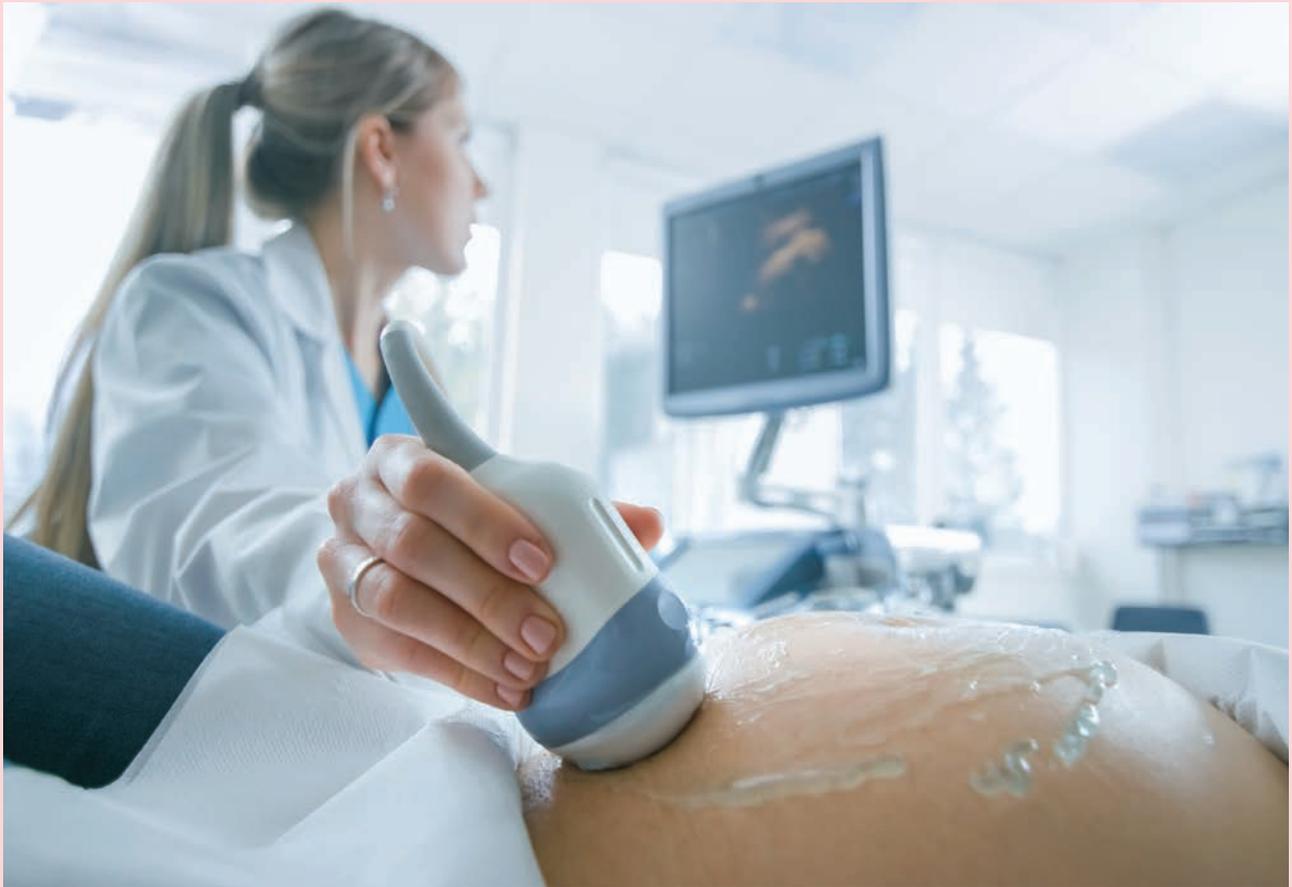


L'échographie de la semaine 12 a pour objectifs principaux d'estimer le nombre d'embryons et leur vitalité, et d'évaluer le risque d'anomalies chromosomiques. L'échographie de la semaine 20 a quant à elle pour objectif principal d'écarter les anomalies physiques et structurelles, qui comporteraient un changement dans la forme ou dans l'aspect des organes. En d'autres termes, cette échographie permet de voir tous les organes visibles à ce stade, pour

vérifier leur normalité, ou pour détecter d'éventuelles malformations physiques.

EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ?

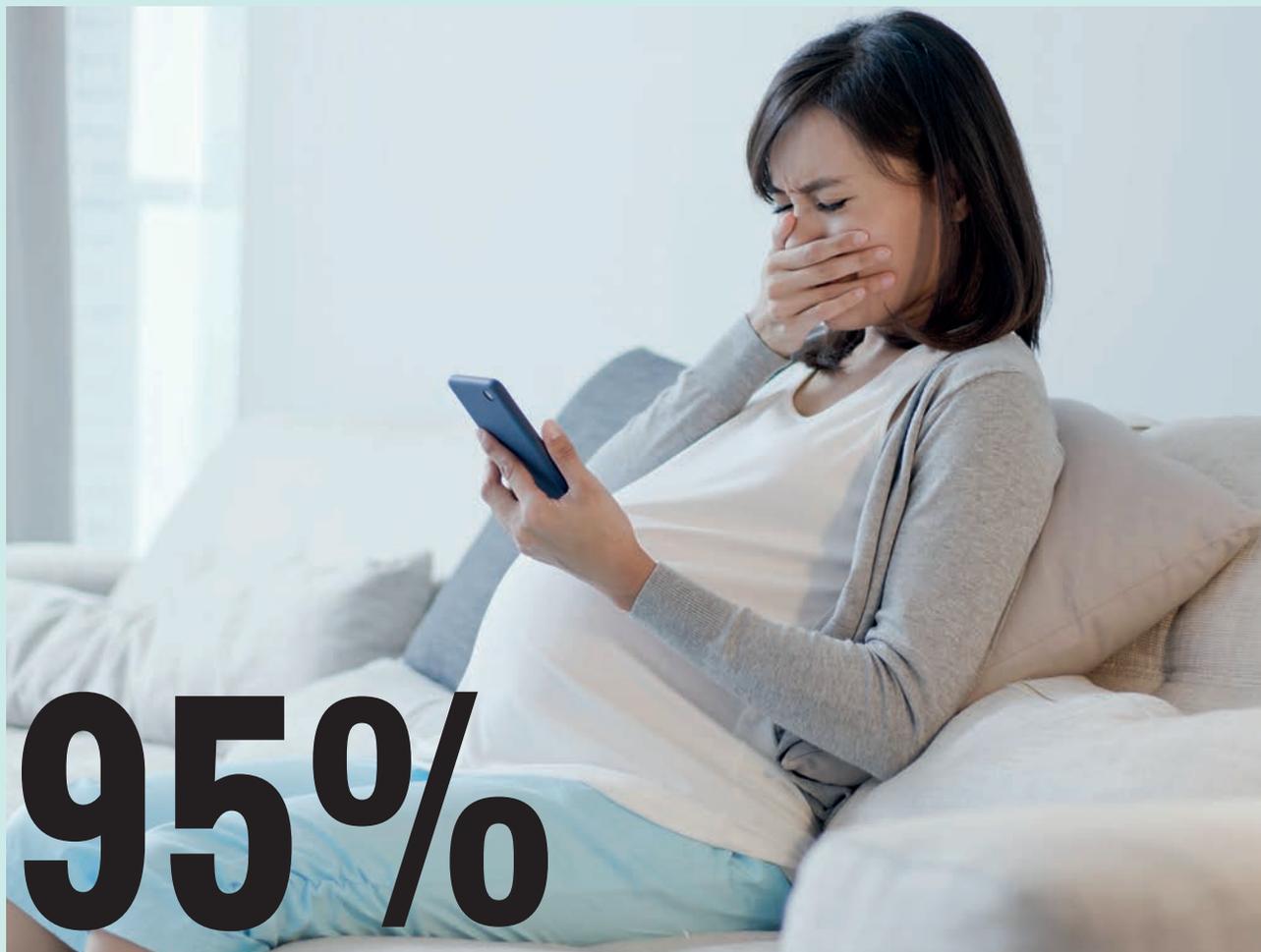
• Habituellement, pendant l'échographie morphologique, on effectue les mesures suivantes : au niveau de la tête, on mesure le diamètre bipariétal (mesuré d'un côté de la tête à l'autre) et la circonférence crânienne.



De la même manière, on mesure la circonférence abdominale au niveau de l'estomac et, enfin, la longueur du fémur. Avec ces trois mesures, et grâce à différentes formules, on peut estimer le poids du fœtus et ainsi savoir si la croissance se déroule bien. Parfois, une croissance bien inférieure à ce qu'elle devrait être peut alerter sur des complications possibles, telles que des anomalies chromosomiques, des infections fœtales ou des problèmes placentaires. Et, au contraire, si le poids est adéquat, cela signifie que les premières semaines de croissance du bébé sont normales.

• **L'autre organe qui est également évalué durant cette échographie est le placenta.** On vérifie en premier lieu son emplacement, pour s'assurer qu'il n'obstrue pas la sortie de l'utérus (placenta occlusif), ce qui serait une contre-indication pour l'accouchement vaginal. Dans la plupart des centres, on mesure également le flux sanguin à travers les artères utérines. Cette mesure est liée à la « qualité » du placenta et au risque de complications ultérieures, telles qu'une croissance fœtale médiocre ou une augmentation de la pression artérielle de la mère. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une valeur absolue ou diagnostique, mais bien d'une orientation, sa normalité est toujours un facteur rassurant.

• **Et enfin, l'objectif principal de cette échographie est l'étude des organes fœtaux.** Rappelons que le fœtus est, par définition, un être en développement, et que chaque organe a un « rythme » de croissance différent. Ainsi, bien que la plupart des organes soient complètement formés à 12 semaines, certains, en particulier le cerveau, continuent de se développer tout au long de la grossesse. L'intestin continue de mûrir tout au long des neuf mois, tout comme les reins et le squelette. Ceci explique pourquoi certaines anomalies apparaissent tardivement et ne peuvent pas être détectées à la semaine 20. Globalement, le taux de détection des malformations majeures au cours de la semaine 20 varie entre 44 et 84%, en fonction de l'organe en particulier, de la qualité de l'échographie, de l'expérience du personnel médical et des caractéristiques de la mère. Ceci étant dit, il est évident que l'échographie de la semaine 20 doit être effectuée avec du matériel de haute résolution, ayant des caractéristiques techniques permettant aux images d'obtenir une résolution et une qualité plus élevées. Elle doit également être effectuée par un personnel spécialisé : des gynécologues ayant reçu une formation spécifique en échographie obstétricale.



95%

DES MAMANS ONT PEUR POUR LA SANTÉ DE LEUR BÉBÉ

La plus grande crainte des mamans pendant la grossesse, au moment de l'accouchement et durant le post-partum, est que leur bébé ait un problème de santé. C'est la principale conclusion d'une étude intitulée « Les peurs des mères pendant la grossesse, l'accouchement et durant la période post-partum » et menée par la Fédération Espagnole des Sages-Femmes (FAME) après une enquête auprès de plus de 800 mamans entre 25 et 45 ans. Les participantes ont ainsi estimé à 8 sur 10 la crainte pour la santé de leur bébé pendant la grossesse. La deuxième préoccupation des mères pendant la grossesse et l'accouchement est la peur de perdre leur bébé et la troi-

sième d'avoir un accouchement compliqué. Pendant la période post-partum, les deux premières craintes se maintiennent, avec cependant un degré d'inquiétude bien moindre. La troisième crainte est l'impossibilité de se reposer suffisamment.

L'enquête a également révélé que 63% des mères s'informent sur les blogs et les sites Web de professionnels de santé, ainsi que sur des magazines et auprès d'entreprises spécialisées. Cependant, lorsqu'il s'agit de répondre à des questions précises ou de demander conseil, 60,5% des mères s'adressent à leur sage-femme, dont elles soulignent le professionnalisme, la confiance et la proximité.



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

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

