

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

ACCOUCHEMENT

Enfin les réponses à toutes vos questions

BÉBÉ ARRIVE...

Attendez-vous à des changements !

PLACENTA

Tout savoir sur cet organe magique

KILOS DE GROSSESSE

Pas de stress, voici ce qu'il faut contrôler

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : ALLAITEMENT PROLONGÉ, OUI OU NON ?
- 6 11 ARGUMENTS DE POIDS
- 12 LE QUOTIDIEN AVEC UN BÉBÉ
- 18 SAGE-FEMME : PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE, PARTIE 2
- 22 QUESTIONS ET RÉPONSES SUR L'ACCOUCHEMENT
- 28 LE PLACENTA : L'ARBRE DE VIE
- 32 GYNÉCOLOGUE : MOINS DE CANCERS DU COL DE L'UTÉRUS
- 34 LE CHIFFRE : 20% DES MAMANS DONNENT LE SEIN JUSQU'À SIX MOIS

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



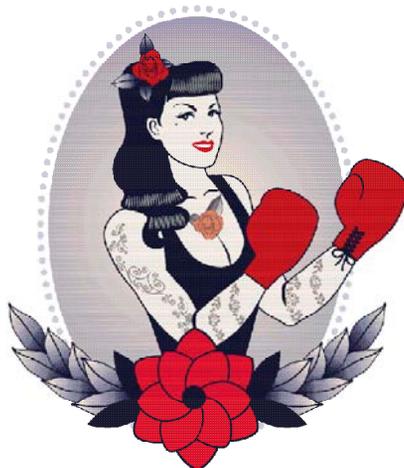
www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS D'OCTOBRE VOUS FAIT DÉCOUVRIR UN ORGANE MAGIQUE : LE PLACENTA, AUSSI APPELÉ ARBRE DE LA VIE ! SI VOTRE ACCOUCHEMENT APPROCHE... DÉCOUVREZ VITE LES RÉPONSES À TOUS VOS DOUTES ! BÉBÉ SERA BIENTÔT LÀ... PRÉPAREZ-VOUS À VIVRE DE GRANDS ET BEAUX CHANGEMENTS !

OUI



NON

ALLAITEMENT PROLONGÉ : OUI OU NON ?

VOTRE BÉBÉ A PLUS D'UN AN ET CONTINUE DE PRENDRE LE SEIN OU, AU CONTRAIRE, VOUS AVEZ DÉCIDÉ DE LE SEVRER AVANT ? QU'EN PENSENT NOS MAMANS ?

Oui, parce que...

... Allaiter est ce qu'il y a de mieux pour la mère et l'enfant. Selon des études anthropologiques, le sevrage naturel se produit entre deux et sept ans. Mes filles ont six et trois ans, et je continuerai à leur donner le sein jusqu'à ce qu'elles veuillent arrêter.

Rachel

... L'allaitement maternel est une expérience unique et très saine pour le petit et sa maman. J'ai allaité mon garçon jusqu'à quatre ans. Maintenant, je suis de nouveau enceinte et j'ai l'intention de donner le sein aussi longtemps que possible.

Leslie

... Ma fille a 26 mois et est très heureuse avec son néné, comme elle dit. J'arrêterai de lui donner le sein quand elle me le dira. C'est notre moment pour être ensemble et en profiter. Je ne le changerai pour aucun autre.

Anne

Non parce que...

... Quand on dépasse un an, je pense que donner le sein est déjà plus une question de câlins, un moyen de calmer l'enfant ou l'avoir près de soi... Mais le lait maternel n'est plus la base de son alimentation.

Bethsabée

... Le lait maternel est le meilleur aliment, mais jusqu'à un certain moment. J'ai allaité ma fille jusqu'à cinq mois et elle a eu les mêmes rhumes que ceux qui ont été nourries au sein plus longtemps. D'ailleurs, cela fait plus d'un an qu'elle n'a pas été malade.

Fabienne

... Quand ce n'est plus un bébé, il faut lui donner un autre type d'alimentation. Comment se nourrit un enfant d'un an et demi qui ne prend que le sein ? Je suis consciente que l'allaitement maternel est mieux à offrir à un bébé, mais je ne trouverais jamais bien d'allaiter un enfant plus grand.

Lucie

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

#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.

#avecbebé





Le quotidien avec un bébé

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

#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.





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

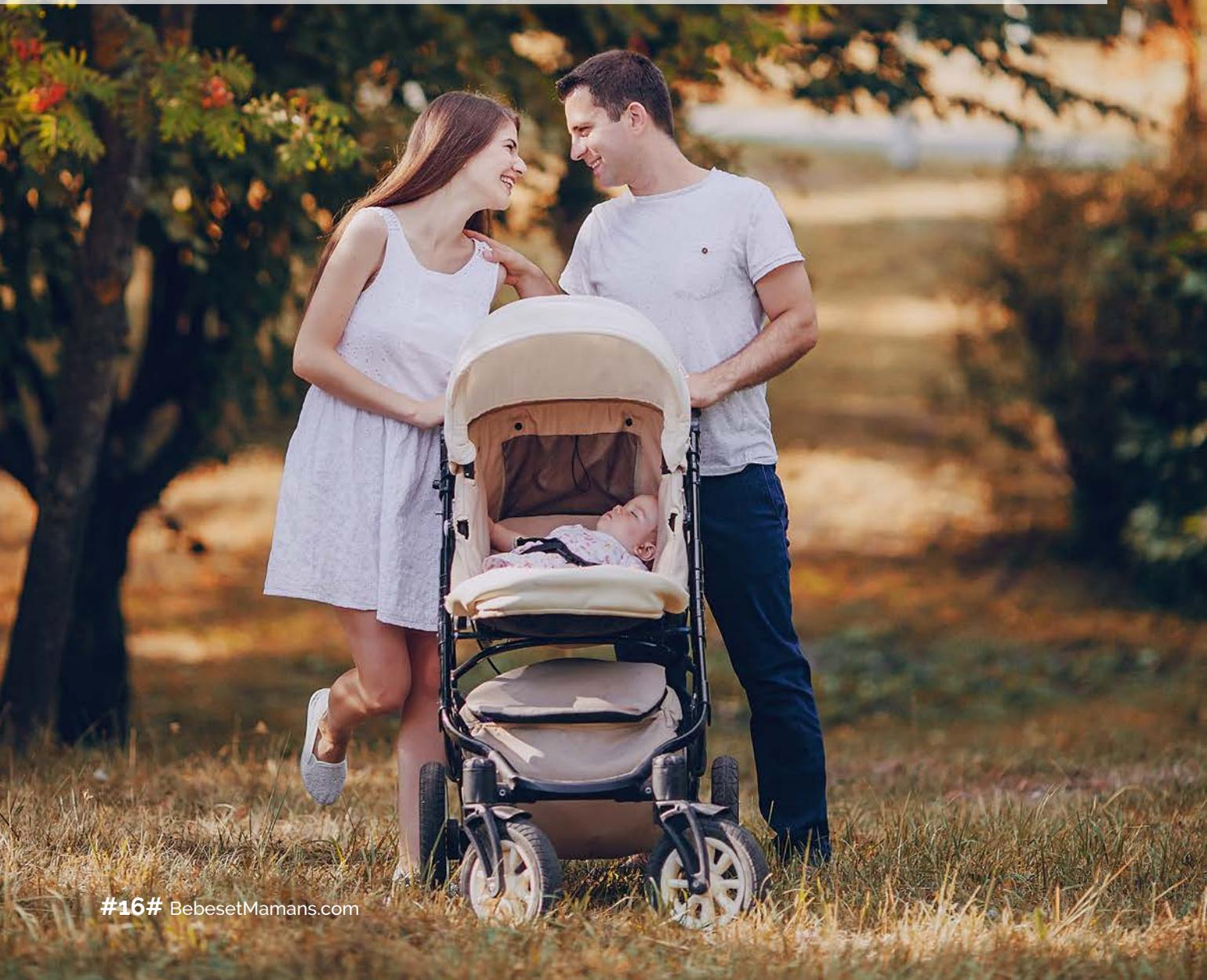
L'HEURE DE SE PROMENER !

« 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 !

PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE

partie 2

QUELS SENTIMENTS RÉVEILLE CHEZ LA FEMME LA NOUVELLE QU'ELLE VA ÊTRE MÈRE ? COMMENT SE PRÉPARER À L'ARRIVÉE DE BÉBÉ ? VOICI LES CONSEILS D'UNE SAGE-FEMME POUR FAIRE FACE AUX CHANGEMENTS LIÉS À LA GROSSESSE ET FACILITER LE LIEN AVEC BÉBÉ.



La confirmation qu'elle attend un bébé ne laisse aucune femme indifférente. La première manifestation est une excitation sans borne, comme si elle n'arrivait pas à croire cette nouvelle, même s'il s'agit d'une grossesse voulue et désirée. Puis apparaissent des sentiments ambivalents, comme quand on effeuille une marguerite : « Je l'aime un peu, beaucoup... ». Elle n'exprime pas ces émotions sur un plan social, mais au sein de son couple,

avec son partenaire.

• **D'une certaine manière, plus ou moins consciemment, elle soupèse les avantages et les inconvénients de la grossesse.** C'est un moment très important qu'on appelle l'« acceptation ». Sans une acceptation pleine et entière, la femme ne peut pas démarrer son compromis envers bébé avec sérieux et elle ne peut pas commencer non plus à développer son identité de mère. Et, si elle ne le fait pas, le



papa ne peut pas le faire non plus.

• **Mais comment change la perception de la grossesse aux différents trimestres ?** Pour faire simple, on dit que le premier trimestre est celui de l'« ambivalence » et que, à la fin de celui-ci, doit avoir lieu l'« acceptation ». Le deuxième trimestre se définit comme celui de la « plénitude » à cause de tous les changements que la présence du bébé implique. On appelle le troisième trimestre la « surcharge » en raison des grandes transformations physiques qu'implique la fin de la grossesse.

sorte qu'ils se projettent dans leur maison avec un bébé, afin que la parentalité et la réorganisation familiale se produisent d'une manière satisfaisante. Dans les cours de préparation à l'accouchement, certaines sages-femmes travaillent avec des extraits de films, d'autres avec des présentations de cas, avec des grilles d'activités, avec des nouveaux parents, etc. D'après mon expérience, ce sont les cours qui convainquent le moins les futurs parents, mais ce sont ceux dont ils se souviennent le plus après l'accouchement.

COMMENT SE PRÉPARER À LA NAISSANCE ET AU RETOUR À LA MAISON AVEC BÉBÉ ?

• **Préparer la femme et/ou son partenaire à l'arrivée de bébé est l'une des tâches les plus importantes assumées par les sages-femmes à la fin de la grossesse.** Les mamans et papas redoutent souvent l'accouchement, moment effectivement important, mais il faut faire en

QUE SIGNIFIE POUR UNE FEMME AVOIR UN ENFANT ?

• **Selon un sondage très intéressant des années 40,** les femmes avaient des enfants parce que c'était comme ça, parce qu'elles aimaient les enfants, pour unir leur couple et pour pouponner. Dans les années 80, les femmes avaient des enfants parce qu'elles le désiraient, parce qu'elles voulaient fonder une famille, parce qu'elles voulaient être mères, parce qu'elles recherchaient une union dans



leur couple et qu'elles ne voulaient pas passer à côté de l'expérience de la maternité.

- **Au XXI^e siècle, il y a encore beaucoup d'enfants qui arrivent sans être voulus, planifiés ou désirés.** Cependant, pour beaucoup de femmes et/ou leurs partenaires, un enfant est un projet de vie conscient et entier, plein de générosité et d'affection. Ce changement est important et il faut continuer à travailler pour qu'il se propage.

COMMENT LA SAGE-FEMME AIDE-T-ELLE LES FEMMES À FAIRE FACE À LEUR GROSSESSE ?

La sage-femme est un élément clé de ce processus psychologique. Dès la première

anamnèse et évaluation, la sage-femme explore les émotions et permet à la femme et à son partenaire de normaliser les changements et d'exprimer leurs préoccupations et leurs craintes. Cette verbalisation permet de faire ressortir des éléments cachés comme des traumatismes, ce qui aide les futurs parents à trouver les moyens de faire face les plus appropriés pour eux. Parfois, les circonstances pour lesquelles (et par lesquelles) une femme se retrouve enceinte, sont très difficiles, ce processus peut donc prendre du temps, s'arrêter et/ou supposer beaucoup de souffrances. La sage-femme doit être là pour écouter afin d'offrir le meilleur accompagnement possible à chaque femme et à chaque étape. Quand nous arrivons à travailler de cette façon, nos interventions à nous, sages-femmes, sont d'une grande valeur.

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.

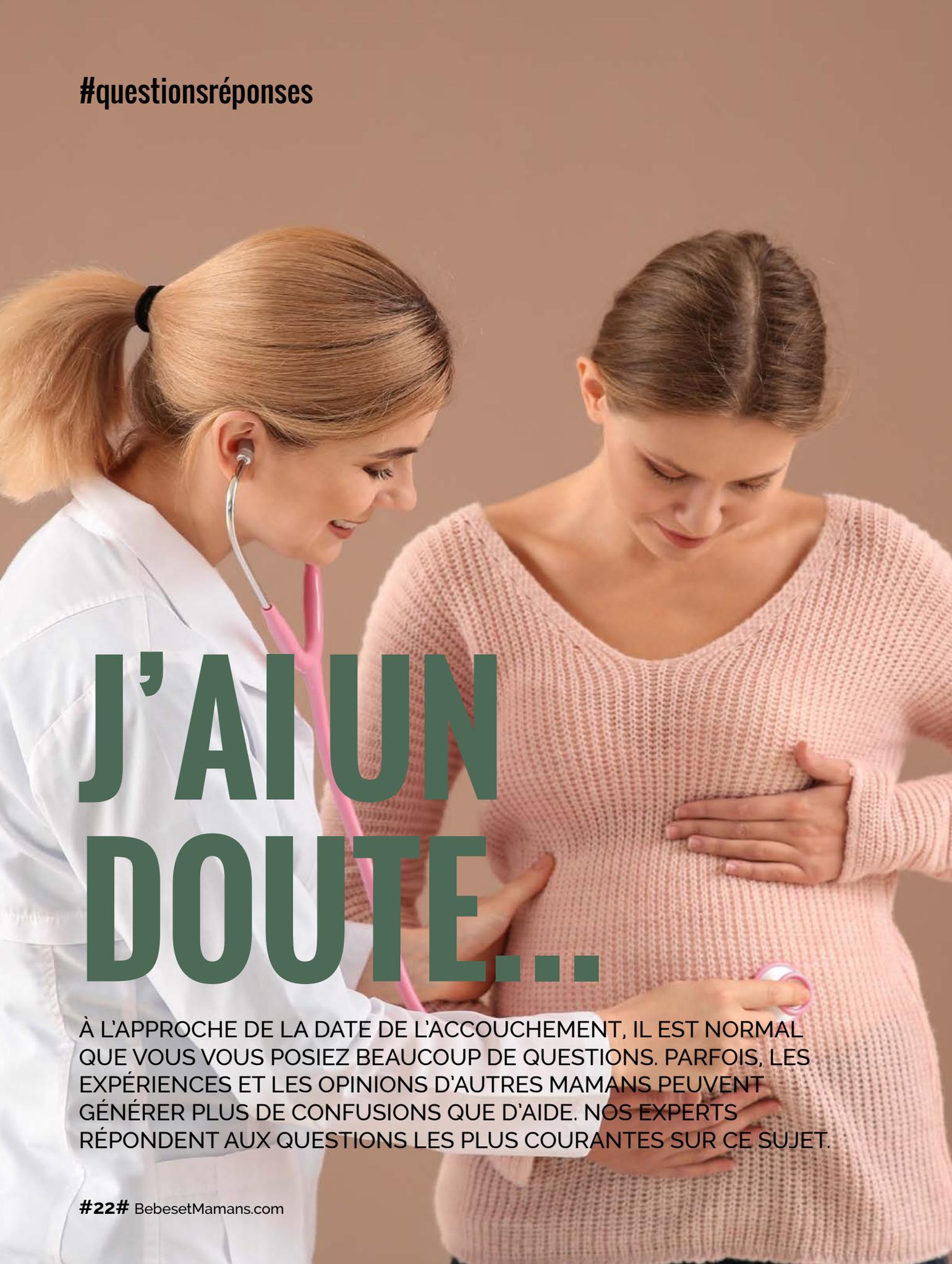


*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

#questionsréponses



J'AI UN DOUTE...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5 PUIS-JE MANGER OU BOIRE PENDANT LE TRAVAIL ?

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



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

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

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

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

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

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



♡ Bébés & Mamans ♡



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

#dansleventre

LE PLACENTA : L'ARBRE DE VIE

PENDANT LES NEUF MOIS DE LA GROSSESSE, ON PEUT VÉRITABLEMENT DIRE QUE LE PLACENTA « DIRIGE LES TRAVAUX » PUISQU'IL PREND SOIN DU FŒTUS, L'AIDE À GRANDIR SAINEMENT ET COMMUNIQUE AVEC LA MAMAN L'INFORMANT, POUR AINSI DIRE, LORSQU'« ELLE SE TROMPE ». SON RÔLE S'ARRÊTE AU MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT, QUAND IL EST EXPULSÉ PAR L'ORGANISME APRÈS AVOIR FAIT NAÎTRE L'ENFANT.



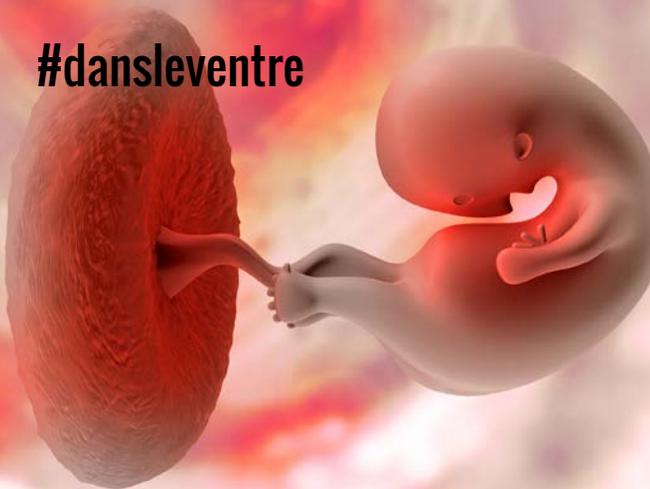
En latin, placenta signifie « gâteau », c'est d'ailleurs ainsi que les allemands l'appelle puisqu'ils le nomment Mutterkuchen, littéralement, « le gâteau de la mère ». Le placenta nourrit, oxygène et protège l'enfant au cours des neuf mois que dure la grossesse. Si les traditions les plus anciennes voyaient en lui l'arbre de vie, les dernières études scientifiques le considèrent comme le troisième cerveau, l'horloge interne ; son rôle est donc fondamental dans l'évolution de la grossesse. Un organe précieux... mais en même temps jetable puisqu'il est expulsé dès la naissance, sa fonction s'arrêtant à ce moment. Le placenta est alors habituellement détruit avec les autres produits sanguins, considéré comme un « déchet médical » ; la maman ne le voit d'ailleurs même pas. D'autres fois, il est utilisé dans les laboratoires de recherche médicale ou éliminé thermiquement.

IL PROTÈGE, ALIMENTE ET OXYGÈNE BÉBÉ

Au début de la grossesse, le placenta ne se distingue pas de l'embryon, qui est niché dans l'utérus, maintenu par les villosités choriales.

- **Au bout de trois mois, le placenta prend sa structure définitive pour assurer son rôle d'échange entre la mère et l'enfant.** À partir de ce moment, il va se développer avec le fœtus atteignant, à terme, 20 cm de diamètre et plus d'un demi-kilo. Il a un aspect spongieux, formé d'une multitude de vaisseaux sanguins qui s'introduisent dans la muqueuse utérine.
- **Du côté du fœtus, il forme une sorte de dôme de protection, comme un grand toit.** Il est composé de villosités (dans lesquelles circule le sang du fœtus) qui baignent dans le sang de la mère (amené sous pression au placenta par des artérioles) et qui agissent comme un filtre puisqu'elles ne laissent passer que quelques substances sans que le sang de la maman et celui de son bébé ne se mélangent jamais. C'est un

#dansleventre



peu comme si l'enfant

« prenait racine » dans le corps de sa mère.

• **L'arbre-placenta remplace tous les organes du fœtus, encore immatures** : comme un poumon il transporte l'oxygène respiré par la mère jusqu'au fœtus, comme un cœur il « pompe » le sang dans le cordon ombilical, comme un rein il filtre les substances nocives, comme un estomac il nourrit, etc...

UN ORGANE AUTONOME QUI PREND LUI-MÊME LES DÉCISIONS

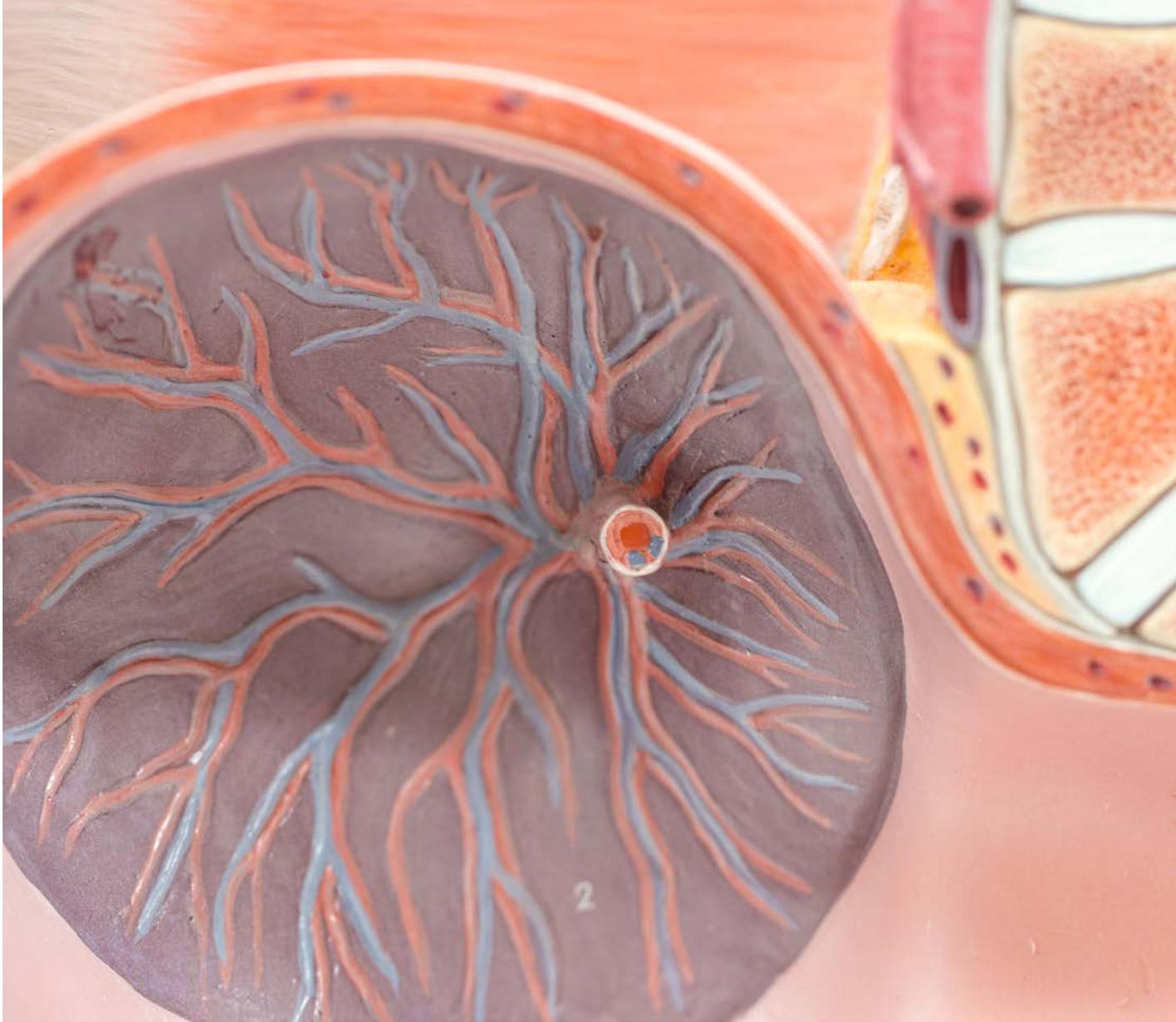
Une autre caractéristique du placenta est son « autonomie de décision ».

• **Cela peut paraître étrange, mais le placenta sécrète lui aussi des neuro-hormones**, exactement comme la glande hypophysaire dans le cerveau de la maman ou du bébé ; ses « ordres » font alors préséance sur les autres. Lorsque l'embryon doit par exemple se nicher dans l'utérus, les neuro-hormones placentaires « font taire » (seulement de façon périphérique) le système immunitaire de la mère, afin qu'il ne soit pas considéré comme un corps étranger et qu'il puisse s'implanter en toute tranquillité dans la cavité utérine. Dans les semaines qui suivent, le placenta va doser l'activité pancréatique de l'organisme maternel et réguler l'apport de nutriments de la mère au fœtus. Il met ainsi en circulation des hormones qui obligent le pancréas à produire plus d'insuline, permettant à la maman d'absorber plus rapidement le glucose ; en fin de grossesse, il donne l'ordre inverse pour que le fœtus puisse se développer rapidement : le pancréas produit alors moins d'insuline pour que le glucose reste en circulation et que bébé puisse se nourrir quand il le désire.

• **Les neuro-hormones produites par le placenta ont également une action sur l'humeur et le comportement de la future maman**. Au début de la grossesse, les neuro stéroïdes, aux propriétés anxiolytiques et anti-dépressives, lui permettent d'accepter facilement son nouveau statut ; à l'inverse, lorsque la naissance approche, le placenta prépare maman et bébé au stress du travail de l'accouchement.

C'EST LUI QUI DÉCIDE DU DÉROULEMENT DE L'ACCOUCHEMENT

Le placenta est une sorte d'horloge interne qui



Une précieuse réserve de cellules souches

Le placenta n'a pas encore fini de livrer tous ses secrets et fait encore l'objet de multiples recherches de la part des généticiens du monde entier, notamment quant à son potentiel thérapeutique. On sait en effet que le sang placentaire provenant du cordon ombilical est riche en cellules souches, des cellules hématopoïétiques (capables de former des milliards de globules rouges, globules blancs et plaquettes) et pluripotentes, c'est-à-dire capables de régénérer d'autres tissus en plus du sang. Elles ont en outre le même effet thérapeutique qu'une transplantation de moelle pour les maladies du sang. On les utilise d'ailleurs déjà pour le traitement de certaines maladies métaboliques et on espère, à l'avenir, dans les maladies neurodégénératives comme la sclérose en plaques.

compte les heures, les jours et les mois de la grossesse et est capable d'établir précisément le moment de l'accouchement.

- **Les hormones neuro-placentaires sont également cruciales dans le déclenchement des contractions :** produites en excès, l'accouchement aura lieu prématurément ; en revanche, si elles sont insuffisantes, la grossesse risque de se prolonger.
- **En cas de maladie, le placenta met en place des mécanismes de défense pour combattre toute modification qui pourrait mettre en danger la grossesse,** parfois, il est vrai, avec des effets indésirables. L'exemple le plus classique est celui de la pré-éclampsie, encore appelée toxémie gravidique. Le placenta, qui est le premier à la détecter, sécrète alors beaucoup plus de substances que la normale (on le mesure par une analyse de sang) jusqu'à perturber tout le métabolisme dont la pression artérielle et la

MOINS DE CANCERS DU COL DE L'UTÉRUS

POURQUOI, AU COURS DES DERNIÈRES ANNÉES, CE TYPE DE CANCER A DIMINUÉ ? QUELS SONT LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE ? COMMENT PEUT-IL ÊTRE ÉVITÉ ?



Le cancer du col de l'utérus est le plus facile à prévenir, tout en étant le 12ème le plus fréquent chez la femme. Sa diminution en nombre de femmes touchées est due, sans doute, au fait que la majorité d'entre elles font un examen gynécologique annuel. Ces examens permettent de détecter les lésions du col de l'utérus sous leur forme bénigne, ce qui fait qu'elles ne parviennent pas à se transformer en formes

malignes cancérogènes.

En France, on diagnostique environ 2.800 cas tous les ans et un peu plus de 1.000 femmes en meurent chaque année.

L'un des facteurs de risque est l'infection du col de l'utérus par les familles du papillomavirus (on en connaît plus de 20), dont quatre ou cinq sont les plus répandus. Les contraceptifs oraux (pilule) pourraient aussi avoir un rôle dans le cancer du col, mais leur



prescription et leur surveillance amènent beaucoup de femmes à faire des contrôles annuels. Le tabac, l'alcool et les régimes alimentaires peu judicieux sont également des facteurs de risque.

RÈGLES DE PREVENTION

Aujourd'hui, pour lutter contre ce type de cancer, on a mis en place l'administration de vaccins contre les souches principales du papillomavirus, les 16 et 18. Ce vaccin protège de manière croisée contre les autres familles.

Lorsqu'un diagnostic de cancer du col utérin est établi, pour valider le pronostic et le traitement, il faut tenir compte de l'âge de la femme, afin de protéger autant que possible les femmes qui n'ont pas encore d'enfants et souhaitent en avoir, pour préserver leur utérus. Mais en plus des traitements chirurgicaux, dans certains cas, un traitement de chimiothérapie et de radiothérapie est nécessaire. De leur côté, les femmes doivent consulter leur gynécologue plus fréquemment entre 20 et 40 ans, âge où la maladie apparaît le plus. Toutes ces règles de prévention permettront peut être de faire disparaître la maladie un jour...



DES MAMANS DONNENT LE SEIN JUSQU'À SIX MOIS

Bien que plus de 50% des mamans allaitent exclusivement quand elles sortent de l'hôpital, trois mois plus tard ce chiffre tombe à 28%, pour arriver à 20% à six mois. La reprise du travail, le manque d'informations et la diminution de la quantité de lait sont les principales raisons invoquées par les mamans quand elles arrêtent d'allaiter. Les experts s'accordent sur l'importance de la mise en place d'une série de mesures visant à améliorer les chiffres de l'allaitement dans notre pays, comme de faire des campagnes ciblant les parents pour promouvoir les tétées et réduire l'abandon précoce ; d'améliorer la formation des professionnels de la santé pour que les mamans trouvent en eux

des interlocuteurs de référence qui puissent leur fournir des informations correctes et sans ambiguïté ; de promouvoir le développement de politiques hospitalières qui bénéficient à l'allaitement, comme le contact rapide peau sur peau entre la maman et son bébé ; ou d'encourager les entreprises qui facilitent l'allaitement sur les lieux de travail.

Le lait maternel est le meilleur aliment que vous pouvez donner à votre bébé. C'est pour cette raison que l'Organisation Mondiale de la Santé recommande l'allaitement exclusif jusqu'aux six mois du bébé, puis de continuer en le combinant avec d'autres aliments pendant au moins deux ans.

mustela®

Je veux
du naturel

MUSTELA S'ENGAGE

95 % d'ingrédients d'origine naturelle¹

100 % de nos formules lavantes biodégradables²

100 % de nos filières végétales responsables³

Nouvelle génération
de formules



Plus d'infos sur mustela.fr/nos-engagements



1. En moyenne 2. Selon méthodes OCDE 302B et 301F 3. Politique RSE Expanscience liée à ses actifs cosmétiques

0% PARABEN, PHTALATES,
PHÉNOXYÉTHANOL

FABRIQUÉ
EN FRANCE

60 ANS DE RECHERCHE
EN DERMATOLOGIE

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

