

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

INCONFORT ENCEINTE

Que faire si vous
avez des vertiges ?

TRAVAIL ET GROSSESSE

Les précautions à
prendre

LE GRAND MOMENT

Les 4 phases de
l'accouchement

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Les premières heures avec bébé

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : RENTRER À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE
- 6 SI VOUS AVEZ DES VERTIGES, PAS DE PANIQUE !
- 10 PREMIERS MOMENTS APRÈS L'ACCOUCHEMENT
- 16 ACIDE FOLIQUE : ESSENTIEL POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ
- 20 GYNÉCOLOGUE : L'ÉCHOGRAPHIE 4D
- 22 ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES
- 26 LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL
- 32 LE CHIFFRE DU MOIS : 95% DES MAMANS ONT PEUR POUR LA SANTÉ DE LEUR BÉBÉ

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



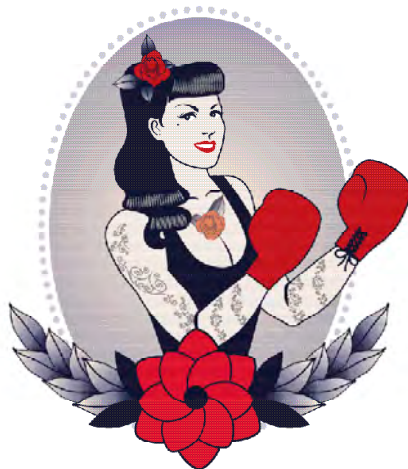
www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

BIENVENUE DANS VOTRE NUMÉRO D'OCTOBRE ! CE MOIS-CI, NOUS VOUS DÉTAILLONS LES 4 PHASES DE L'ACCOUCHEMENT POUR UNE NAISSANCE SANS SURPRISE. DÉCOUVREZ L'ÉCHOGRAPHIE 4D ET LES DIFFÉRENCES AVEC LES PLUS CONNUES, POUR FAIRE CONNAISSANCE AVEC BÉBÉ. L'ACIDE FOLIQUE, VOUS EN PRENEZ ? CETTE VITAMINE INDISPENSABLE POUR VOUS ET BÉBÉ N'AURA PLUS DE SECRET POUR VOUS.

OUI



NON

RENTREZ À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE

PENSEZ-VOUS QU'IL VAUT MIEUX QUITTER LA MATERNITÉ DÈS QUE POSSIBLE APRÈS L'ACCOUCHEMENT OU QU'IL EST PRÉFÉRABLE DE RESTER QUELQUES JOURS EN OBSERVATION ? NOS MAMANS DONNENT LEUR AVIS À CE SUJET.

Oui, parce que...

... Si tout va bien et qu'il n'y a pas de problème, il vaut mieux rentrer à la maison car c'est là où on est le mieux. Surtout s'il s'agit du deuxième. Mon fils aîné venait me voir tous les jours à la maternité, mais il m'a beaucoup manqué.

Lydie

... La nature est très sage et il faut toujours se laisser guider par son instinct. Si tout va bien dans les 12-24 premières heures alors... à la maison ! On y est bien plus à l'aise et, de toute façon, on vous donne toutes les indications avant de partir.

Myriam

... Si vous avez la chance d'être aidée par votre mari ou votre maman, il vaut mieux être à la maison parce que l'on s'occupera mieux de vous. À mon avis, rien de mieux qu'être chez soi et bien entourée de ses proches pour bien récupérer après l'accouchement.

Sherezade

Non parce que...

... À la maternité, on est plus tranquille. Outre le côté rassurant, du fait d'être en observation, ils s'occupent de tout et, pour les visites, c'est à des heures bien précises.

Stéphanie

... Après l'accouchement, on est crevée, et à la clinique, ils s'occupent de tout. Par contre, à la maison, il faut tout faire. J'ai eu deux césariennes et je suis restée cinq jours de plus à l'hôpital. J'ai vraiment apprécié parce que je n'avais même pas la force de marcher.

Noémie

... À l'hôpital, on vous apprend beaucoup de choses, surtout si c'est votre premier enfant. Cela a été mon cas. Mon fils est resté en couveuse quelques jours et les infirmières m'ont beaucoup appris sur la façon dont je devais m'occuper de lui.

Rose

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



Partenaire de
sospréma
& 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

#nonauxdouleurs

*Si vous avez
des vertiges,
pas de panique !*

ÉTOURDISSEMENTS SOUDAINS, SENSATION D'INCONFORT ET BOURDONNEMENT DANS LES OREILLES SONT LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE TENSION ARTÉRIELLE BASSE. COMMENT CONTRÔLER LA SITUATION ?



Quand il fait chaud, il est très facile de s'évanouir et encore plus si vous attendez un enfant. Mais pourquoi les vertiges sont-ils plus fréquents en période de chaleur et pourquoi augmentent-ils pendant la grossesse ? Y a-t-il un moyen de les éviter ? Nos experts répondent à ces questions.

LA CIRCULATION SANGUINE CHANGE, À CAUSE DES HORMONES

- **Au cours du premier trimestre de grossesse, la quantité de progestérone augmente.** C'est une hormone sécrétée d'abord par le corps jaune, puis par le placenta, qui exerce un effet relaxant sur les muscles lisses de l'organisme. En conséquence, la paroi des vaisseaux sanguins a également tendance à se relâcher, ce qui dilate et fait circuler le sang avec moins de force.
- **De plus, pendant la grossesse, la production des neurotransmetteurs change, ces substances qui régulent le système végétatif** (qui exécute les fonctions involontaires telles que la fréquence cardiaque) et qui sont responsables des réactions subies par l'organisme face aux différentes émotions (par exemple la peur ou la colère). Ces substances, parmi lesquelles l'adrénaline et l'acétylcholine, sont modifiées lors des premiers mois de grossesse et ont tendance à baisser la tension artérielle.

Pendant la grossesse, une pression artérielle basse

Contrairement à ce qui se passe avec une hypertension artérielle, l'hypotension n'est pas une maladie, mais un simple trouble, très fréquent au cours du premier trimestre de la grossesse. Mais qu'est-ce que la tension ?

- **La tension est la force que le sang utilise pour circuler dans les artères et pour transporter l'oxygène dans tout l'organisme.** Par conséquent, la valeur de la tension est déterminée par la force du sang dans les artères et par la résistance qu'offrent ses parois. Cette valeur est mesurée en millimètres de mercure et en deux temps.
 - **La pression maximale est obtenue immédiatement après la contraction du cœur,** qui pousse avec force le sang qui circule dans les artères.
 - **La pression minimum indique, au contraire, la pression au moment successif,** c'est-à-dire lorsque le cœur se détend pour pouvoir recevoir le sang « en retour ».
 - **Les valeurs recommandées sont de maximum 120 et de minimum 80,** mais pour des valeurs allant jusqu'à 90-60, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

#nonauxdouleurs



LE CORPS MATERNEL PROTÈGE LE FOETUS

• **Au cours de la seconde moitié de la grossesse, une augmentation du trophoblaste intermédiaire a lieu.** Il s'agit du tissu qui compose le placenta qui, modifié, réduit la pression au niveau placentaire, permettant d'éviter d'éventuelles élévations qui pourraient entraîner des problèmes au fœtus.

CONSEILS ANTI-VERTIGE

Voici quelques conseils destinés à éviter les chutes de tension.

- **Consommer beaucoup de fruits et légumes**, car ils garantissent à l'organisme un apport équilibré en sels minéraux, indispensables pour élever la pression sanguine.
- **Les compléments de fer et de potassium sont conseillés pensant la deuxième moitié de la grossesse**, car ils compensent les pertes de ces éléments, utiles pour le développement du fœtus. Naturellement, c'est le gynécologue qui doit les prescrire.
- **Éviter les médicaments destinés à élever la tension**,

car ils sont contre-indiqués pendant la grossesse et ne sont pas nécessaires, puisque la diminution de la tension n'est pas une maladie, mais seulement un trouble.

- **Attention avec les changements soudains de posture.** Le matin, avant de vous lever, il est préférable que vous restiez assise quelques minutes dans votre lit avant de passer progressivement de la position horizontale à la position verticale.

AVEC LA CHALEUR, LES RISQUES AUGMENTENT

- **Lorsque la chaleur se ressent, les troubles liés à la diminution de la tension sont plus fréquents.** Ce phénomène est dû aux températures élevées, qui sont souvent accompagnées d'une forte humidité (en particulier dans les villes), qui empêche la transpiration et provoque la dilatation des vaisseaux sanguins (vasodilatation), donnant lieu à des variations consécutives de tension.
- Il se peut aussi que, si la femme enceinte se lève rapidement, ou passe rapidement d'une position couchée à une position assise, le cerveau reçoive soudainement moins de sang et moins d'oxygène. En conséquence, des évanouissements peuvent se produire.



QUAND LA TENSION BAISSÉ, LES DÉSAGREMENTS COMMENCENT

Voici quels sont les premiers symptômes typiques d'une baisse de tension :

- **Fatigue.**
- **Maux de tête.**
- **Sueur froide.**
- **Troubles de la vue** (la personne a la sensation de voir flou).
- **Baisse de l'audition** et bourdonnement dans les oreilles.
- **Tendance à bâiller.**
- **Pâleur du visage.**
- **Diminution soudaine de la fréquence cardiaque.**

Ensuite, vous avez le sentiment de vous évanouir, mais vous ne perdez pas connaissance. Cependant, ne vous inquiétez pas, car la situation a tendance à se résoudre toute seule en très peu de temps. Il suffit de vous coucher sur le sol, avec les jambes élevées, de sorte que le flux sanguin arrive vers le cerveau plus rapidement. Dès réception d'une plus grande quantité d'oxygène, le corps se remet à fonctionner normalement.

Contrôler la tension

Si vous savez que vous avez une pression artérielle basse, vérifiez-la régulièrement en vous rendant chez le médecin, à la pharmacie ou en la prenant vous-même à l'aide d'un tensiomètre.

1. LES TENSIOMÈTRES AU MERCURE

Ce sont ceux que les médecins utilisent habituellement. Ils sont les plus précis, mais nécessitent des connaissances. Pour obtenir des valeurs correctes, il faut savoir les utiliser de la bonne manière. Ils sont composés d'un brassard, qu'on place au-dessus du coude, d'une poire en caoutchouc pour l'introduction d'air et d'un appareil par lequel le mercure glisse, avec un système de lecture soit en forme de colonne, soit en forme d'horloge.

2. LES DISPOSITIFS NUMÉRIQUES

Ils sont beaucoup plus faciles à utiliser, même à la maison. Ils sont constitués de brassards reliés à une base informatisée qui enregistre les valeurs de la pression et les transmet à un écran qui permet de les lire facilement.

Attention : la tension doit toujours être prise en position assise.

#unenouvellevie

QU'IL EST MAGIQUE CE MOMENT OÙ MAMAN
ET BÉBÉ FONT CONNAISSANCE ! ALORS QUE
MÉDECINS ET INFIRMIÈRES LEUR APPORTENT
LES PREMIERS SOINS, ILS SE DÉCOUVRENT
ENFIN...

*Premiers
moments après
l'accouchement*



#unenouvellevie



UNE HEURE APRÈS

BÉBÉ...

Quelques minutes après la naissance, la sage-femme s'assure de la santé du bébé : rythme cardiaque, pulsation du cordon ombilical, couleur de la peau, tonus musculaire et respiration. C'est ce que l'on appelle le score Apgar, du nom du médecin américain qui l'inventa en 1952. Puis on coupe le cordon ombilical. L'OMS recommande un clampage tardif du cordon pour permettre au bébé de recevoir des globules rouges, riches en fer, en provenance du placenta. Si bébé présente des difficultés à expulser le liquide et les mucosités contenues dans ses voies respiratoires, la sage-femme pourra l'aider avec une sonde souple et mince.

... MAMAN

Une fois bébé sorti, la maman doit expulser le placenta. Dans les 10 ou 15 minutes qui suivent la naissance, elle ressent de nouvelles contractions qui vont entraîner son décollement et son expulsion. La

sage-femme l'examine pour s'assurer qu'il est entier et qu'aucun fragment n'est resté dans la cavité utérine ; si c'est le cas, elle retire manuellement ce qui n'a pas été évacué. Elle examine et nettoie ensuite la cavité utérine puis suture, le cas échéant et sous sédation, l'épisiotomie. Une fois le placenta expulsé, l'utérus se contracte et prend une forme sphérique (le globe de sécurité utérin) permettant ainsi l'occlusion des vaisseaux sanguins et donc le contrôle de l'hémorragie.

JUSQU'À DEUX HEURES APRÈS

BÉBÉ...

Après avoir laissé bébé sur le ventre de sa maman pendant quelques instants, la sage-femme le reprend pour le laver, en collaboration avec le papa. Elle en profite également pour le peser, le mesurer et contrôler ses réflexes afin de s'assurer qu'il n'y a aucun problème d'ordre neurologique. Puis c'est au



#unenouvellevie


tour du pédiatre d'examiner l'enfant en commençant par la manœuvre d'Ortolani : bébé sur le dos, le médecin soulève ses jambes, les écarte et leur applique un léger mouvement de rotation pour s'assurer qu'il n'y a aucune luxation de la hanche. Après quoi il lui administre, par voie intramusculaire, une dose de vitamine K, pour prévenir les risques d'hémorragie, et un collyre antibiotique pour éviter l'infection due au contact avec des bactéries pathogènes présentes dans les muqueuses de la voie vaginale.

... MAMAN

Dans sa chambre, la nouvelle maman est gardée en observation pendant quelques heures. Le gynécologue contrôle régulièrement son état de santé général, prend sa tension et vérifie le tonus musculaire de l'utérus par palpation de l'abdomen. Sauf saignements anormaux, il ne procède à aucune exploration vaginale. Si le pédiatre considère qu'il est en bonne santé et ne nécessite pas un séjour en couveuse, bébé est amené à sa maman qui, avec l'aide de la puéricultrice, va pouvoir l'allaiter.

AU BOUT DE 48 HEURES

BÉBÉ...



Pour un accouchement par voie basse, la durée moyenne du séjour à l'hôpital est d'environ 3 jours. Le contact continu entre la maman et son bébé est très important dans les premiers jours car il permet d'établir une relation de confiance et de commencer l'allaitement dans les meilleures conditions. Ce n'est cependant pas une obligation : la maman doit décider elle-même ce qui lui convient, sans se sentir influencée. Le pédiatre examine le bébé, au-moins une fois par 24 heures, et le pèse pour évaluer la perte physiologique de poids.

... MAMAN

On examine la jeune maman plusieurs fois par jour ; il s'agit en général d'une auscultation rapide : pression artérielle, contrôle des pertes de sang et état de



contraction de l'utérus. En cas de suspicion d'anémie, on procède à une prise de sang pour analyse. On contrôle également la poitrine pour surveiller la montée de lait.

perles de sang sont normales. Si tout va bien, l'auscultation suivante aura lieu à la fin du post-partum, soit environ un mois après l'accouchement.

AVANT LA SORTIE

BÉBÉ...

La période de convalescence terminée, si bébé et maman se portent bien, ils peuvent rentrer à la maison. Avant de partir, on prélève à bébé, sur le talon, un petit échantillon de sang. Ce test permet de diagnostiquer très tôt certaines maladies rares, mais très graves comme la fibrose kystique ou l'hypothyroïdie congénitale qui doivent être traitées très précocement pour éviter de graves dommages.

... MAMAN

Le médecin examine une dernière fois la maman avant de la laisser rentrer chez elle ; il s'assure ainsi que la cicatrisation se fait correctement et que les

Que se passe-t-il en cas de césarienne ?

- Dès la naissance, la sage-femme examine le bébé et, à l'aide d'une petite sonde, aspire le liquide présent dans les voies respiratoires.
- Ensuite, le gynécologue termine l'intervention en procédant à l'extraction du placenta.
- Après une anesthésie, la récupération complète de la partie inférieure du corps a lieu 6 ou 7 heures après la dernière injection de liquide anesthésique. La jeune maman reste cependant allongée 24 h, le temps pour elle de se reposer et de récupérer de l'intervention. Le jour suivant, elle peut se lever avec un peu d'aide. Rien n'empêche de mettre bébé au sein alors que la maman est encore au lit. En l'absence de saignements ou de signes d'infection, on peut laisser pendant 2 ou 3 jours le pansement posé lors de l'intervention sur la zone d'incision. Les points de suture se résorbent tout seuls, il n'est pas nécessaire de les retirer.
- En cas de césarienne, le séjour à l'hôpital est habituellement de 5 jours.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix club **19€95**



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

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

#santédebébé





ACIDE FOLIQUE : ESSENTIEL POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ

C'EST UNE VITAMINE
FONDAMENTALE, AUSSI BIEN
POUR LA SANTÉ DE LA FEMME
ENCEINTE QUE POUR LE BON
DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT.
CEPENDANT, PEU DE FEMMES
PRENNENT LES QUANTITÉS
RECOMMANDÉES.

#santédebébé

Selon les dernières études menées à ce sujet, seules 10% des femmes françaises sont conscientes des avantages de l'acide folique avant la conception et pendant la grossesse. Et pourtant, c'est une vitamine essentielle pour la santé du bébé et celle de la femme enceinte. L'acide folique est la vitamine B9 du groupe B, qui joue un rôle clé dans la synthèse de l'ADN et dans la formation de l'hémoglobine, la protéine du sang responsable du transport de l'oxygène. L'organisme ne le produit pas, il doit donc être consommé à travers la nourriture.

- **Dans des conditions normales, la quantité quotidienne requise d'acide folique est de 0,2 milligramme.** Toutefois, pendant la grossesse, cette quantité est doublée et s'élève à 0,4 milligramme, étant donné que l'embryon, pour se développer, utilise la vitamine présente dans l'organisme maternel.

- **Une carence en acide folique au cours du premier trimestre de grossesse, période durant laquelle le système nerveux central du bébé se développe, augmente le risque de problèmes graves,** tels que le spina bifida et l'anencéphalie. Ces pathologies graves sont dues à la fermeture incomplète du tube neural, la structure du fœtus qui donne naissance au cerveau, à la voûte crânienne et à la colonne vertébrale.

- **L'absence d'acide folique au cours du premier trimestre de grossesse a également été liée à l'incidence d'autres malformations néonatales,** telles que le « bec de lièvre », ainsi que l'anomalie congénitale des voies urinaires et certaines malformations cardiaques.

- **Enfin, un faible niveau de vitamine B9 dans l'organisme de la mère tout au long de la grossesse peut augmenter le risque de retard de croissance intra-utérine,** de lésions placentaires et d'accouchement prématuré.

- **On a démontré que la consommation de compléments d'acide folique** avant la conception et au cours du premier trimestre de grossesse réduit les anomalies du tube neural de 50 à 70%, et les malformations cardiaques de 40%.

C'EST BON AUSSI POUR LA MAMAN

L'acide folique pendant la grossesse est bénéfique pour le bébé, mais aussi pour la femme enceinte.

- **La vitamine B9 réduit la concentration de l'homocystéine,** un acide aminé considéré comme un





facteur de risque de crise cardiaque et de maladies cardiovasculaires. Différentes études menées aux États-Unis ont montré que la consommation quotidienne d'aliments, renforcée avec un complément d'acide folique, réduit le risque de troubles cardiovasculaires.

- **De même, cette vitamine est essentielle à la synthèse de l'hémoglobine.** Par conséquent, l'acide folique est particulièrement important pour la santé des futures mères qui peuvent être confrontées à des problèmes d'anémie.
- **Le manque d'acide folique et de vitamine B12 est également la cause d'une forme grave d'anémie,** l'anémie mégaloblastique, qui consiste en une capacité réduite de la moelle osseuse à produire des globules rouges matures.

UN COMPRIMÉ PAR JOUR

De nombreux aliments sont riches en acide folique. Par exemple, il est présent dans les légumes verts à feuilles, les légumineuses, les céréales, les oranges, les fraises, les kiwis, les citrons et la viande, surtout le foie.

- **Cependant, le manque de vitamine B9 est une situation assez fréquente,** car la chaleur de la cuisson détruit la plus grande partie de la substance présente dans les aliments. En outre, la maladie coéliqua, le diabète sucré et la consommation de certains médicaments entravent l'absorption et le métabolisme de cette vitamine.
- **Pour s'assurer de consommer une quantité suffisante d'acide folique,** les médecins recommandent à toutes les femmes ayant un projet de grossesse et aux femmes enceintes, de prendre chaque jour un comprimé de 0,4 mg de cette vitamine.
- **Le tube neural de l'enfant se ferme 30 jours après la conception, très souvent lorsque la femme ignore encore qu'elle est enceinte.** Pour cette raison, il est important que la consommation d'acide folique commence au moins 3-4 mois avant la conception, afin de garantir à l'embryon une réserve optimale de vitamine B9 dans le plasma sanguin maternel. En outre, les experts recommandent de continuer à prendre le complément tout au long de la grossesse, et surtout au cours du premier trimestre, afin d'éviter d'autres malformations néonatales liées à une carence en acide folique (maladies cardio-vasculaires, bec de lièvre, etc.).

L'ÉCHOGRAPHIE 4D

L'ÉCHOGRAPHIE EST UN INCONTOURNABLE DU SUIVI DE GROSSESSE. ELLE PERMET NON SEULEMENT AUX PARENTS DE VOIR LEUR ENFANT DE MANIÈRE PLUS RÉALISTE, MAIS ÉGALEMENT DE DÉTECTER DE FAÇON PRÉCOCE LES MALFORMATIONS POSSIBLES.



Pendant les neuf mois que dure une grossesse, les contrôles échographiques périodiques sont marqués en rouge dans presque tous les calendriers des femmes enceintes, puisqu'ils offrent la possibilité de voir le bébé et d'observer son développement petit à petit. Beaucoup de femmes sont un peu mal à l'aise de savoir et ressentir qu'elles ont un petit être dans le ventre alors qu'elles ne peuvent pas le voir... Le jour de l'échographie, elles peuvent alors ressentir une explosion de sensations, parfois difficiles à contrôler, lorsqu'elles découvrent pour la première fois le visage ou les mains de leur bébé, lorsqu'elles découvrent son sexe ou qu'elles le voient bouger !

• **En plus de cet aspect très émotionnel, les échographies sont également un outil essentiel pour les gynécologues afin d'analyser la morphologie du fœtus et de vérifier son bon développement.**

Ces dernières années, les progrès technologiques dans ce domaine ont permis à la pratique clinique

de disposer de nouveaux équipements haute résolution permettant de visualiser le mouvement réel des structures fœtales, telles que le visage ou les extrémités, tout en offrant la possibilité de réaliser une étude morphologique complète du bébé. Celles-ci sont appelées échographies 3D et 4D.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES AVEC LES ÉCHOGRAPHIES 2D ET 3D ?

• **Contrairement aux échographies classiques, qui offrent des images en 2D obtenues à partir de coupes d'images ou de parties du fœtus**, cette nouvelle technologie parvient à réunir des centaines de ces coupes pour reconstruire la surface externe du fœtus, comme si toutes les parties d'un gâteau étaient assemblées pour voir sa forme originale. Mais il s'agit toujours d'une technique d'ultrasons sans rayonnement, ce qui la rend



parfaitement sans danger pour la mère et le fœtus.

• **En outre, la différence entre la 3D et la 4D est le « temps ».** Au début, la technologie était plus lente et ne permettait de faire que des reconstructions obtenues à un moment donné, sans mouvement. Dorénavant, on peut reconstruire la surface du bébé en un minimum de temps pour le voir en temps réel, tout comme ses mouvements. Alors que l'échographie 3D ne donnait qu'une photo, l'échographie 4D permet de voir bébé bouger en direct !

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE UNE ÉCHOGRAPHIE 4D ?

• **Bien que ces échographies puissent être réalisées à tout moment de la grossesse, il est toutefois conseillé de les faire entre les semaines 26 et 30 afin de bien voir le fœtus.** À ce stade de la grossesse, bébé peut encore bouger et ses caractéristiques sont assez semblables à celles qu'il aura à la naissance. On considère également que c'est le meilleur moment car la quantité de liquide amniotique est optimale. En effet, les ultrasons ont besoin de liquide pour bien

retransmettre les images et, s'il y en a peu, il est plus difficile d'obtenir un bon résultat. De plus, s'il y a peu de liquide, le fœtus est davantage collé aux parois de l'utérus et il est plus difficile d'accéder aux parties intéressantes à regarder.

UNE NOUVELLE DIMENSION POUR LE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

De nombreux parents associent les échographies 4D à la possibilité de voir leur enfant de manière plus réelle, sans avoir besoin de lunettes de réalité virtuelle. Mais les échographies 4D ne servent pas qu'à cela puisqu'elles ont une grande valeur diagnostique pour étudier le système nerveux central comme le cœur du fœtus, le palais, les lèvres en cas de fente labiale et, bien entendu, toutes malformations des extrémités. En outre, la valeur thérapeutique pour la mère est également remarquable : il a été prouvé que la possibilité de voir le fœtus renforce les liens entre la mère et son enfant ainsi que l'instinct maternel et que cela contribue à réduire les peurs liées à la grossesse.

#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.

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

#avantlecongématernité



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.

#avantlecongématernité

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 trop longtemps assise. 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. Comment y remédier ?

- **Lorsque vous êtes assise, le bassin doit toucher le dossier de la chaise et le dos doit être droit.** Afin d'éviter les tensions, vous pouvez pratiquer quelques exercices simples :

1. Assise, les pieds bien à plat sur sol et les bras relâchés le long du corps, faites quelques flexions latérales modérées du tronc, d'abord à droite, puis à gauche. Répétez 20 fois l'exercice.

2. Toujours assise, tournez lentement le torse vers la gauche, en agrippant le bord gauche du dossier de la chaise avec votre main droite. Faites de même de l'autre côté. Répétez l'exercice dix fois de chaque côté.

3. Assise ou debout, avec les jambes légèrement





écartées, les genoux légèrement fléchis, les bras au repos le long du corps et le menton légèrement vers le bas, faites quelques rotations des épaules en alternant l'une et l'autre (en décrivant d'abord un cercle vers l'avant, puis vers l'arrière).

4. Debout, les genoux légèrement fléchis, inclinez le tronc vers l'avant, les bras vers le sol en courbant lentement la colonne vertébrale.

BOIRE SUFFISAMMENT

Il faut aussi faire attention dans le choix de la boisson. 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. Vous pouvez aussi apporter quelques infusions saveurs agrumes ou fruits des bois.

SOYEZ ATTENTIVE À VOTRE ALIMENTATION

Pour la pause-déjeuner, vous avez deux solutions : soit apporter votre repas de la maison, soit aller au restaurant ou à la cantine.

- **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 au restaurant, demandez un plat de pâtes par exemple avec des légumes,** et si vous allez dans un bar commandez un sandwich avec des légumes et du fromage, ce qui sera relativement équilibré.
- **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

#avantlecongématernité



entraîner de graves conséquences si elle est contractée pendant la grossesse. Il vaut mieux, dans ce cas, se préparer un sandwich à la maison.

• **Évitez les sandwiches trop gras qui rassasient rapidement mais n'ont pas une valeur nutritive suffisante.**

Par exemple : 10 grammes de mayonnaise, c'est-à-dire, une cuillère à soupe, fournissent environ 70 calories et digérer un œuf dur nécessite deux heures et demi.

• **La meilleure option est encore le sandwich classique au fromage et à la tomate, qui apporte calcium et protéines (le fromage) ainsi que du fer et des minéraux (la tomate).** Il suffit de compléter ce repas avec d'autres légumes et un jus de fruits : ils sont riches en vitamine C et aident à absorber le fer végétal. Un sandwich au thon (naturel) avec quelques feuilles de laitue assure aussi 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, agrémentée d'une boule de crème glacée sera le complément parfait, car elle fournit des vitamines et du potassium.

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, ce qui peut être le cas dans certaines industries chimiques. Si les conditions de travail présentent un risque pour la



santé de la mère ou du fœtus, celle-ci peut demander à l'entreprise qui l'emploie un changement provisoire d'emploi. Si cela n'est pas possible, la mère peut bénéficier d'une suspension de contrat pour risque pendant toute la durée de la grossesse. C'est le médecin qui se chargera de la demande d'arrêt de travail jusqu'à ce que le congé maternité commence.

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

PRUDENCE DANS LES DÉPLACEMENTS

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, partez quelques minutes à l'avance pour éviter la cohue.** Si personne ne vous propose son siège spontanément, n'hésitez pas le réclamer. Dans tous les cas, vous devez toujours 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.

#lechiffredumois



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 troisième 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 internet, en particulier 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.



♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

