

Bébé Mamans

Année 12 - n° 125 - Octobre 2024

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

VERTIGES ET NAUSÉES

Comment les
soulager ?

ACCOUCHER SANS DOULEUR

4 techniques
émergentes

LES ÉMOTIONS ENCEINTE

Comment
affectent-elles
bébé ?

UNE NOUVELLE VIE

Les premiers moments après l'accouchement



#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | MON AVIS COMPTE : RENTRER À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE | 22 | SAGE-FEMME : QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS... |
| 6 | PREMIERS MOMENTS APRÈS L'ACCOUCHEMENT | 24 | ACIDE FOLIQUE : ESSENTIEL POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ |
| 12 | SI VOUS AVEZ DES VERTIGES, PAS DE PANIQUE ! | 28 | COMMENT LES ÉMOTIONS DE LA MAMAN INFLUENT SUR LE BÉBÉ |
| 16 | GYNÉCOLOGUE : LA VITRIFICATION DES OVOCYTES | 30 | 10 ÉTAPES POUR SE DÉBARRASSER DE LA CELLULITE |
| 18 | ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR : 3 TECHNIQUES « ÉMERGENTES » | | |





MOI

CE MOIS-CI, NOUS VOUS PARLONS DES TECHNIQUES POUR
ACCOUCHER SANS DOULEUR ! NOUS VOUS EXPLIQUONS
ÉGALEMENT COMMENT VOS ÉMOTIONS INFLUENT SUR
VOTRE BÉBÉ ET COMMENT SE PASSENT LES PREMIERS
MOMENTS APRÈS L'ACCOUCHEMENT. ENFIN, N'OUBLIEZ PAS
L'ACIDE FOLIQUE, ESSENTIEL POUR VOUS ET POUR BÉBÉ ;
NOUS VOUS EXPLIQUONS POURQUOI !

OUI



NON

RENTRE 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

Nouvelle année, nouvelle vie avec **(re) vertbaudet**



Je découvre

C'est le moment de faire du tri dans le dressing des kids !
Pour donner une nouvelle vie à leurs habits, rendez-vous
sur [\(re\)vertbaudet.fr](https://www.revertbaudet.fr) : le service seconde main qui fait
gagner du temps et de l'argent aux parents !

vertbaudet

En réalité, vous allez adorer être parents



#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

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®
aimer dormir & jouer



#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.

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 pertes de sang sont normales. Si tout va bien,

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.

#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.



LE CORPS MATERNEL PROTÈGE LE FOËTUS

• **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 TENSIONNÈTRES 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.

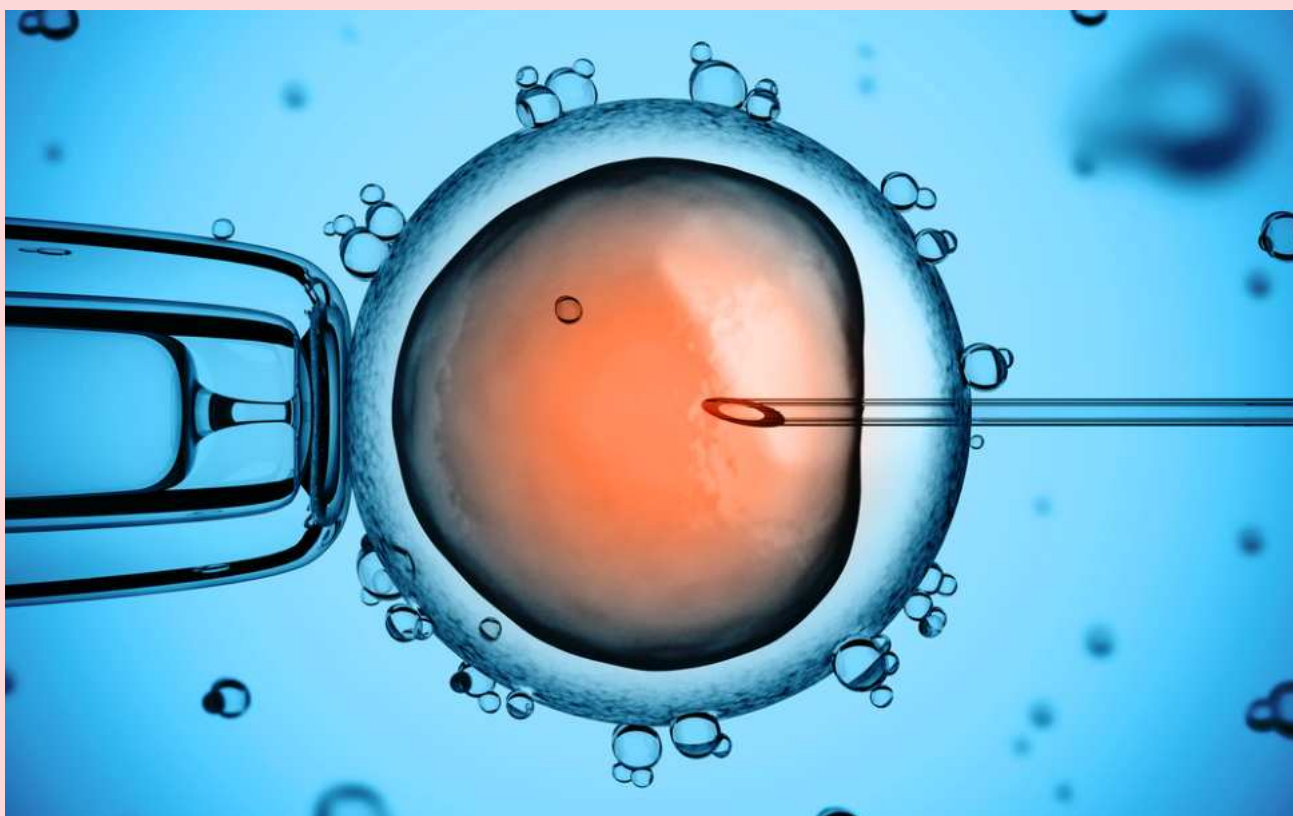
2. LES DISPOSITIFS NUMÉRIQUES

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.

LA VITRIFICATION DES OVOCYTES

CETTE TECHNIQUE PERMET DE CONGELER LES OVULES DE LA FEMME TANT QU'ELLE EST FERTILE, ET DONC, EN PRÉSERVANT SA CAPACITÉ DE REPRODUCTION, DE DEVENIR MAMAN DANS L'AVENIR.



La fécondité de la femme dépend d'une horloge biologique, qui commence à la puberté, avec la première ovulation, et se termine à la ménopause, lorsque les ovaires cessent d'ovuler. C'est le temps qui lui est permis pour se reproduire. Aujourd'hui, cependant, la médecine dispose de nouvelles techniques pour préserver la fertilité de la femme, au cas où elle soit dans l'obligation de retarder son désir de maternité, que ce soit pour des

La fécondité de la femme dépend d'une horloge biologique, qui commence à la puberté, avec la première ovulation, et se termine à la ménopause, lorsque les ovaires cessent d'ovuler. C'est le temps qui lui est permis pour se reproduire. Aujourd'hui, cependant, la médecine dispose de nouvelles techniques pour préserver la fertilité de la femme, au cas où elle soit dans l'obligation de retarder son désir de maternité, que ce soit pour des



La fécondité de la femme dépend d'une horloge biologique, qui commence à la puberté, avec la première ovulation, et se termine à la ménopause, lorsque les ovaires cessent d'ovuler. C'est le temps qui lui est permis pour se reproduire. Aujourd'hui, cependant, la médecine dispose de nouvelles techniques pour préserver la fertilité de la femme, au cas où elle soit dans l'obligation de retarder son désir de maternité, que ce soit pour des raisons personnelles, professionnelles ou même médicales (par exemple en cas de traitements contre le cancer). Il s'agit de la vitrification des ovocytes.

EN QUOI CONSISTE CETTE TECHNIQUE ?

- Cette technique commence par une stimulation ovarienne induite grâce à un traitement hormonal

La fécondité de la femme dépend d'une horloge biologique, qui commence à la puberté, avec la première ovulation, et se termine à la ménopause, lorsque les ovaires cessent d'ovuler. C'est le temps qui lui est permis pour se reproduire. Aujourd'hui, cependant, la médecine dispose de nouvelles techniques pour préserver la fertilité de la femme, au cas où elle soit dans l'obligation de retarder son désir de maternité, que ce soit pour des raisons personnelles, professionnelles ou même médicales (par exemple en cas de traitements contre le cancer). Il s'agit de la vitrification des ovocytes.

EN QUOI CONSISTE CETTE TECHNIQUE ?

- Cette technique commence par une stimulation ovarienne induite grâce à un traitement hormonal



#legrandmoment

GAZ HILARANT : UN MASQUE À GÉRER SOI-MÊME

Le gaz hilarant (moitié protoxyde d'azote et moitié oxygène) a un effet anxiolytique, analgésique et légèrement euphorisant. Il s'agit d'un gaz incolore et inodore, qui fait effet en quelques secondes. Bien que, une fois inhalé, il traverse le placenta, à ce jour, aucun effet négatif sur le bien-être foetal n'a été signalé. La réduction sur une échelle de la douleur peut varier grandement d'une personne à l'autre, mais elle est généralement de 30 à 40%. Après avoir reçu les instructions, la maman peut s'en servir toute seule ; elle a à sa disposition un masque relié à une bouteille dont

elle inhale le gaz lorsqu'elle en ressent le besoin (la présence d'un anesthésiste n'est pas nécessaire). Les effets secondaires possibles sont des vertiges et une sensation étrange (qui disparaissent quand on arrête d'inhaler le gaz). Quoi qu'il en soit, les contre-indications sont rares (emphysème, pneumothorax ou une carence en vitamine B12). Le gaz hilarant est le seul médicament que l'on utilise depuis plus d'un siècle, avec l'aspirine et la morphine. Bien sûr, il n'est pas aussi efficace que la péridurale, mais il peut fonctionner pour toutes les femmes qui ne veulent pas opter pour ce type d'analgésie, n'en ont pas besoin, ont peur de l'aiguille, ou quand il est trop tard pour qu'elle fasse effet. En Grande-Bretagne, les sages-

ACCOUCHEMENT SANS DOULEUR : 3 TECHNIQUES « ÉMERGENTES »

ACCOUCHER NATURELLEMENT, EN SOUFFRANT LE MOINS POSSIBLE, C'EST LE RÊVE DES FUTURES MAMANS DE CERTAINES MATERNITÉS QUI ESSAYENT DES MÉTHODES D'ANALGÉSIE ALTERNATIVES.

femmes apportent une bonbonne de protoxyde d'azote pour les accouchements à domicile.

HYPNOSE ET AUTO-HYPNOSE : LA LIBÉRATION DE L'INCONSCIENT

Les mamans qui veulent suivre cette méthode doivent s'adresser à des spécialistes privés. En général, ce sont les psychothérapeutes qui offrent ce service, mais il y a aussi beaucoup de gynécologues spécialisés dans cette technique.

L'hypnose est une altération transitoire de l'état conscient que l'esprit crée spontanément. Si entrer dans le

sommeil léger qui précède le sommeil est un acte involontaire, avec l'hypnose, on l'induit ou auto-induit après un signal spécifique. L'état de transe légère met au repos l'hémisphère gauche du cerveau, qui régit la pensée rationnelle, et libère l'inconscient, qui peut ainsi se concentrer sur des images positives et relaxantes. L'hypnose rompt la chaîne peur-anxiété-douleur et déclenche la production d'endorphines, capables de réduire la douleur.

En théorie, toutes les femmes enceintes peuvent apprendre l'auto-hypnose. Cependant, cette méthode ne fonctionne pas dans 20% des cas. Comme il n'y a aucun moyen de le savoir à l'avance, la seule façon est de l'essayer en personne. La méthode traditionnelle



#legrandmoment

comprend huit séances hebdomadaires, pour des groupes de dix mamans maximum. Les sages-femmes qui connaissent cette technique peuvent induire une hypnose « intempestive » chez les femmes qui ne se sont pas préparées à l'avance, mais qui sont particulièrement nerveuses ou angoissées au moment de l'accouchement.

OPIACÉS « NON OFFICIELS » : À L'ÉTUDE

Bien qu'il y a des années, les opiacés étaient utilisés pour l'analgésie pendant la dilatation, aujourd'hui, on ne les utilise pratiquement plus. Tous les opiacés peuvent traverser le placenta et atteindre le bébé. Par

conséquent, pendant l'accouchement, on ne les utilise plus, sauf dans les cas recommandés par les autorités sanitaires. Dans certains pays, cependant, on en utilise encore certains, comme la mépéridine ou le fentanyl. Le seul opiacé « évanescent », c'est-à-dire qui s'élimine en quelques minutes, est le rémifentanyl, en phase expérimentation dans certains centres hospitaliers européens. Il s'agit d'un médicament très puissant qu'il faut doser très soigneusement et strictement, pour éviter un surdosage. Son application est moins invasive que la péridurale, mais les paramètres vitaux de la maman (pression artérielle, fréquence cardiaque et oxygénation) doivent être étroitement surveillés. Le rémifentanyl est contre-indiqué chez les patients présentant une hypersensibilité ou une allergie



diagnostiquée à d'autres opiacés. Dans le protocole de l'étude, ont été introduits des critères d'exclusion (comme le retard de croissance intra-utérin du fœtus, la gestose, etc.), pour éviter d'ajouter des variables qui pourraient modifier les données finales.

PÉRIDURALE : RECOURS CONTRE LA DOULEUR

C'est la méthode qui gère le mieux la douleur de l'accouchement (sans l'éliminer complètement). Elle permet de sentir les contractions et même, dans certains cas, de marcher. Bien que ce ne soit pas une anesthésie, mais une analgésie à faible dose (inférieure

à celle utilisée par le dentiste pour une extraction dentaire), la péridurale médicalise l'accouchement, qui doit être surveillé plus attentivement, et suppose la présence d'un ou de plusieurs anesthésistes. Cette technique implique l'insertion d'une longue aiguille dans l'espace péridural entre les vertèbres du bas du dos et la membrane qui entoure la moelle épinière, un peu au-dessus de la ceinture. Les médicaments injectés (anesthésique local et opiacé) ne fonctionnent pas directement, mais se fixent sur les fibres nerveuses impliquées dans la transmission de la douleur pendant le travail. Souvent, l'anesthésiste laisse une petite sonde dans la ponction, au cas où il faille en introduire une plus grande quantité au cours de l'accouchement.

QUAND ON NE PEUT PAS PRENDRE SON BÉBÉ DANS SES BRAS...

PARFOIS, LORSQUE LE BÉBÉ NÉCESSITE DES SOINS SPÉCIFIQUES, LA MAMAN DOIT ATTENDRE AVANT DE POUVOIR LE PRENDRE DANS SES BRAS. NOUS VOUS EXPLIQUONS COMMENT FAIRE POUR FAVORISER L'ALLAITEMENT DANS DE TELLES SITUATIONS, ET CE QU'IL FAUT SAVOIR DES SERVICES DE NÉONATOLOGIE.



Dès l'annonce de la grossesse, on commence à imaginer le visage de notre bébé (à qui il ressemblera, son premier regard...) et, bien sûr, à penser à la première fois où l'on va pouvoir le prendre dans nos bras. Mais ce moment peut parfois être retardé lorsque des complications surviennent qui obligent à hospitaliser le nouveau-né comme, par exemple, dans le cas d'une naissance prématurée. Dans ces difficiles situations, la

Dès l'annonce de la grossesse, on commence à imaginer le visage de notre bébé (à qui il ressemblera, son premier regard...) et, bien sûr, à penser à la première fois où l'on va pouvoir le prendre dans nos bras. Mais ce moment peut parfois être retardé lorsque des complications surviennent qui obligent à hospitaliser le nouveau-né comme, par exemple, dans le cas d'une naissance prématurée. Dans ces difficiles situations, la



maman a besoin du soutien de sa famille et de plus d'informations sur les services de néonatalogie, afin de savoir comment prendre soin de son bébé.

QU'EN EST-IL DE L'ALLAITEMENT ?

- **Une question préoccupe souvent les mamans** : comment mettre en place l'allaitement lorsque l'enfant est admis dans un service de néonatalogie ? Le lait maternel est extrêmement important dans ce genre de situation car c'est le seul à fournir au bébé les défenses nécessaires, immunoglobulines (IgA, IgG, IgM) et antimicrobiens (lactoferrine, interféron, leucocytes). Le lait est un trésor, car il protège le bébé contre les infections présentes dans ces services.
- **Pour que la « montée de lait » se produise, il est nécessaire que le bébé tète.** Par conséquent, chaque fois que vous avez l'occasion d'aller voir votre bébé en néonatalogie, et que l'état de celui-ci le permet, prenez-le, peau contre peau, et approchez-le de votre sein pour lui permettre

de téter et de stimuler ainsi la production de colostrum. Le reste du temps, le tire-lait sera votre grand allié (pour favoriser la production de lait, il faut stimuler le sein toutes les trois heures, dix minutes chacun). Ne vous inquiétez pas si vous avez peu ou pas de lait : c'est normal au début de la lactation, lorsque la montée de lait n'a pas encore eu lieu. De plus, le nouveau-né n'ayant pas encore forcément acquis le réflexe de succion-déglutition, il peut s'avérer nécessaire de le nourrir à l'aide d'une petite sonde. Vous pourrez toujours tirer votre lait avec un tire-lait et l'offrir à votre bébé, ce qui sera bien plus bénéfique pour lui que le lait artificiel.

UNITÉ DE NÉONATOLOGIE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

- **Connaître la réglementation du service.** La plupart des hôpitaux permettent aux parents d'accéder librement au service ; si ce n'est pas le cas, il faudra respecter les horaires indiqués.
- **Le bruit est particulièrement gênant pour un prématuré** : il faut donc parler doucement, à voix basse et faire le moins de bruit possible.

#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 coéliquue, 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.).



#lienmamanetbébé



COMMENT LES ÉMOTIONS DE LA MAMAN INFLUENT SUR LE BÉBÉ

LES ÉMOTIONS DE LA MÈRE PEUVENT AFFECTER LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE DU BÉBÉ DÈS LES PREMIERS MOIS DE LA GROSSESSE. UNE SAGE-FEMME NOUS EXPLIQUE POURQUOI ET COMMENT FAIRE POUR TRANSMETTRE DES SENSATIONS POSITIVES AU BÉBÉ.

De nombreuses références historiques mentionnent l'influence de la vie intra-utérine sur le développement de l'individu. Ainsi, dans des écrits très anciens de la liturgie juive, on parle de « l'Ange de l'oubli » qui laisserait sa marque sur tous les êtres humains : ce petit renfoncement que nous avons sous le nez, au-dessus de la lèvre supérieure serait la marque de son passage... « Pour nous faire oublier tout ce qui se passe avant la naissance ». De la même façon, les chinois considèrent depuis plus de 1.000 ans que le psychisme maternel a une influence sur le développement du fœtus.

L'INFLUENCE DE LA MÈRE

Différentes études montrent que ce que le fœtus ressent et perçoit dans l'utérus conditionne ses attitudes et le comportement qu'il aura face à lui-même. Suivant les messages qu'il recevra pendant son séjour dans l'utérus maternel, le bébé se verra et se percevra comme quelqu'un d'heureux ou de triste, d'agressif ou de docile, sûr de lui ou anxieux. La mère est la principale source de ces messages.

Les émotions que ressent la maman (la gaieté, la joie, etc.) peuvent contribuer de manière assez significative au développement affectif du bébé.

Freud a écrit : « Il existe entre la vie intra-utérine et la petite enfance une continuité que l'acte de naissance aussi drastique soit-il ne peut effacer ». N'ayez donc pas peur de communiquer avec votre bébé, vous l'aidez ainsi à bien se développer.

UNE EXPÉRIENCE QUI SE CONSTRUIT À TRAVERS LES SENS

La richesse de la vie fœtale démarre avec le développement du premier sens, le toucher, à 7 semaines et demie de grossesse. Différents auteurs soulignent également la maturation précoce du système auditif du fœtus, une base importante du développement psychique. On sait, en outre, qu'il existe des échanges entre le fœtus et le liquide amniotique, l'utérus, les sons et les changements hormonaux et qu'il répond à tous leurs stimuli. Ces activités sont essentielles pour le bon développement du cerveau.

Les émotions de la mère peuvent affecter le développement psychologique du bébé dès les premiers mois de la grossesse. Une sage-femme nous explique pourquoi et comment faire pour transmettre des sensations positives au bébé.

#beauté



A close-up photograph of a person's back and arm. A yellow measuring tape is wrapped around the upper arm and back. The person is wearing a white tank top. The background is a plain, light color.

10 ÉTAPES POUR SE DÉBARRASSER DE LA CELLULITE

LA CELLULITE EST UN TERRIBLE ENNEMI QUI ATTAQUE SANS PITIÉ, QUAND ON S'Y ATTEND LE MOINS, ET QU'IL EST SOUVENT TRÈS DIFFICILE, VOIRE IMPOSSIBLE D'ÉLIMINER. ELLE EST TOTALEMENT INESTHÉTIQUE MAIS, SI CELA PEUT VOUS SERVIR DE CONSOLATION, ELLE N'EST ABSOLUMENT PAS DANGEREUSE POUR LA SANTÉ.

La cellulite n'est ni plus ni moins que de la graisse accumulée sous la peau. Elle ne dépend aucunement du poids, puisqu'une personne mince peut aussi en avoir, mais il est vrai que notre relation avec la balance influence son apparition. Nos petits péchés alimentaires (glaces, bonbons, sodas sucrés ou snacks industriels) favorisent le développement de la cellulite, de même que la plupart des aliments transformés et raffinés. Notre mode de vie sédentaire en est encore une autre cause, à laquelle s'ajoutent les changements hormonaux, la déshydratation de la peau ainsi que son épaisseur et sa couleur.

Bien sûr, les régimes « yo-yo » affectent aussi négativement la cellulite par leur rapidité d'action et leur « effet rebond ». Si vous souffrez de la cellulite, mais que vous êtes prête à la combattre ou à en éviter l'apparition, suivez ces quelques conseils.

COMMENT LUTTER CONTRE LA CELLULITE EN 10 ÉTAPES :

- **Pratiquez une activité physique**, de préférence de musculation, car un muscle fort neutralise la couche de cellulite qui le recouvre.
- **Des fibres, des fibres et encore des fibres !** Les fibres présentes dans les fruits et légumes rassasient et fournissent une alimentation saine.
- **Maigrissez progressivement.** Si vous perdez du poids trop vite, la cellulite sera d'autant plus visible sur les zones où la peau est plus lâche.
- **Abandonnez la cigarette.** Le tabac affecte la circulation sanguine et favorise la cellulite.
- **Hydratez-vous de l'intérieur en buvant beaucoup d'eau !** Attention, le café, les jus de fruits et les boissons isotoniques ne vous hydratent pas.
- **Massez-vous chaque jour avec des appareils adaptés pour activer la circulation sanguine et drainer les liquides.** La cellulite sera moins visible.
- **Essayez les crèmes anticellulite.** Celles à base de caféine étirent la peau à court terme. On recommande plutôt les crèmes avec 0,3% de rétinol.
- **Les crèmes auto-bronzantes dissimulent très bien la cellulite** et vous évitent de vous exposer au soleil.
- **Renseignez-vous sur les traitements esthétiques tels que le lipo-massage**, les ondes et les soins en spa.
- **Ayez recours à la chiropratique qui améliore votre métabolisme** et permet de lutter contre la cellulite.

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

Bébes Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

