

# Bébé Mamans

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## CONTRACTIONS

Les réponses aux questions que vous vous posez

## POST-PARTUM

Que va-t-il se passer après l'accouchement ?

## AIMEZ-VOUS, DÉTENDEZ-VOUS!

10 minutes par jour pour être sereine

# RIRES, PLEURS, COLÈRE...

Enceinte, pourquoi les émotions varient-elles autant ?



#cequevousalleztrouver



## GROSSESSE

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | MON AVIS COMPTE : PERCER LES OREILLES DE BÉBÉ, OUI OU NON ?       | 20 | 10 QUESTIONS SUR LES CONTRACTIONS   |
| 6  | 10 MINUTES DE RELAXATION PAR JOUR                                 | 26 | GYNÉCOLOGUE : ENCEINTE AVEC UNE MALADIE CARDIAQUE ?                         |
| 10 | SAGE-FEMME : SE PRÉPARER POUR L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU           | 28 | QUESTIONS DE MAMANS SUR LE POST-PARTUM                                      |
| 12 | TROP DE SAUTES D'HUMEUR !   | 32 | LE CHIFFRE : 70% DES FEMMES ENCEINTES N'ONT PAS DES HABITUDES DE VIE SAINES |
| 18 | LA FICHE : FAIRE FACE À L'ACCOUCHEMENT AVEC LA WALKING PÉRIDURALE |    |   |

#2# BebesetMamans.com

SUIVEZ-NOUS SUR



[www.facebook.com/bebesetmamans](https://www.facebook.com/bebesetmamans)





# MOI

CE PRINTEMPS, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS,  
FAITES LE PLEIN D'INFOS SUR L'ACCOUCHEMENT : WALKING  
PÉRIDURALE, ACCOUCHEMENT DANS L'EAU, CONTRACTIONS...  
ON VOUS DIT TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR ABORDER LE  
GRAND JOUR SEREINE ET BIEN INFORMÉE. OUI, ON A BIEN DIT  
SEREINE : DÉCOUVREZ COMMENT GRÂCE À NOTRE ARTICLE  
SUR LA RELAXATION ENCEINTE !

OUI



NON

# PERCER LES OREILLES DE BÉBÉ, OUI OU NON ?

DANS CERTAINES FAMILLES, ON PERCE LES OREILLES DES PETITES FILLES PEU APRÈS LA NAISSANCE, PARFOIS, C'EST MÊME UNE TRADITION ! ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

## Oui, parce que...

... J'ai décidé de mettre à ma fille des boucles d'oreilles car je ne connais aucune femme qui n'en porte pas. Chanteuses de rap, hippies, chic... Peu importe le style. Toutes en ont et parfois même plusieurs.

**Laura**

... Je suis pour parce que, comme ça, les trous seront déjà faits et si, plus grande, elle ne veut pas les porter, qu'elle les enlève, pas de problème !

**Myriam**

... Je suis pour parce que je trouve qu'un bébé avec de petites boucles d'oreilles adaptées à leur taille c'est vraiment adorable ! Ça leur va si bien !

**Judith**

... On lui a percé peu de temps après sa naissance parce qu'à moi, on ne me les a jamais percées de peur de me faire mal. Je les ai fait percer à l'âge de 10 ans et c'était très douloureux. Un bébé ne se rend pas compte.

**Anne**

## Non, parce que...

... Je ne suis pas pour percer les oreilles de ma fille à peine née car je pense que c'est une décision qui doit lui revenir quand elle sera plus grande et de façon libre.

**Carine**

... En aucun cas je ne veux décider pour ma fille. Et si, un jour, elle veut le faire, très bien, mais ce sera sa propre décision.

**Esmeralda**

... Pourquoi lui mettre des boucles d'oreilles ? Pour la différencier des garçons ? Par tradition ? Est-ce là le seul but ? Je respecte toutes les opinions, mais la mienne consiste à dire que c'est une belle bêtise.

**Isabelle**

... C'est son corps et elle choisira elle-même si elle veut mettre des boucles d'oreilles et quand le faire. J'aime aussi beaucoup les tatouages, mais je ne lui en ferai pas !

**Delphine**



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

**#unepausenécessaire**



# 10 minutes de relaxation par jour

COMMENCER LA JOURNÉE PAR UN EXERCICE DE MÉDITATION EST UN GESTE D'AMOUR ENVERS VOUS-MÊME, INDISPENSABLE POUR POUVOIR ENSUITE TRANSMETTRE UNE ÉNERGIE POSITIVE ET SAINTE À VOTRE FAMILLE ET À VOS PROCHES.



## #unepausenécessaire



### UNE PAUSE POUR SE RESSOURCER

Pourquoi est-il si important de se détendre ? En vous arrêtant et en prenant le temps de vous relaxer, vous permettez à votre corps et à votre esprit de faire une pause, d'autant plus méritée pendant la grossesse compte tenu du travail considérable qu'ils réalisent. Ce moment de détente est également l'occasion de profiter pleinement de cette période magique et presque sacrée que vous vivez. C'est enfin une façon de vous montrer que vous vous aimez.

• **Apprendre à se détendre s'avère aussi particulièrement utile au moment de l'accouchement** : en vous concentrant sur votre respiration, sur l'instant présent, sans anticiper la douleur à venir, vous apportera tout le calme nécessaire avant la naissance.

### LE MEILLEUR MOMENT : LE MATIN

Quel est le meilleur moment pour pratiquer des exercices de relaxation ? Contrairement à ce que l'on pourrait penser, mieux vaut éviter de les réaliser le soir. En fin de journée, on se sent plus fatiguée et on n'a qu'une seule envie : dormir. L'idéal est de faire les exercices le matin : s'accorder une pause en début de journée permet de bien commencer, dans le calme et la sérénité, pour arriver plus facilement jusqu'au soir.

• **Si vous avez déjà des enfants, attendez qu'ils soient partis à l'école puis préparez-vous un bon petit déjeuner (c'est une importante source d'énergie**

**qu'il ne faut jamais sauter) et consacrez-vous à vos exercices de relaxation.** Si vous devez aller travailler, faites sonner votre réveil dix minutes à l'avance. Au début, cela pourra vous paraître très contraignant mais, à la longue, vous apprécierez les avantages de ce moment qui deviendra indispensable. Choisissez un endroit calme où personne ne viendra vous déranger et, confortablement assise dans un fauteuil, déconnectez pendant quelques minutes.

### SE CONCENTRER SUR LA RESPIRATION

En quoi consiste exactement la relaxation ? Elle est basée sur un exercice simple et difficile à la fois, qui consiste à fermer les yeux et à se concentrer sur sa respiration, sur l'air qui entre et sort par le nez. Peu à peu, vous sentez que vos épaules se détendent et qu'à chaque respiration la tension se relâche.

• **Il n'est certes pas facile de se vider totalement l'esprit, mais en vous concentrant bien sur votre respiration, vous arriverez progressivement à déconnecter du monde extérieur.** Chaque fois que votre esprit aura tendance à divaguer vers vos pensées et préoccupations, concentrez-vous de nouveau sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort. Vous apprendrez ainsi à entrer dans votre monde intérieur, à ne penser à rien, à ne ressentir que vous-même. Vous verrez, après cette séance de méditation, combien vous vous sentirez plus calme et détendue.





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

#rubriquesagefemme

# SE PRÉPARER POUR L'ACCOUCHEMENT DANS L'EAU

L'ENVIRONNEMENT AQUATIQUE PERMET À LA FEMME ENCEINTE DE RESTER EN FORME, DE SOULAGER CERTAINES GÊNES ET D'ATTEINDRE UN MEILLEUR SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE.



La préparation à l'accouchement consiste en une série d'exercices qui enseignent à la femme à avoir pleinement confiance en elle-même et dans sa capacité à contrôler et participer à la naissance de son enfant. Les femmes d'aujourd'hui sont ouvertes à des

changements et des nouveautés dans cette préparation à l'accouchement. C'est pour cette raison que ces cours ont évolué, tant dans leur conception philosophique que dans l'approche du travail corporel et de la physiologie respiratoire.



## LES AVANTAGES DE L'EAU

- **L'eau est un environnement idéal pour la femme enceinte.** Les propriétés hydrodynamiques et thermiques de l'eau permettent à la femme enceinte de faire travailler facilement son corps et son esprit, et ce de manière globale, mais aussi de profiter des avantages physiques et émotionnels que l'eau lui apporte.
- **Les pratiques aquatiques offrent la possibilité de développer des mouvements spécifiques pour apprendre et s'entraîner** aux techniques appropriées pour l'accouchement, comme différents types de respiration et de poussées. Les exercices du « avec » (flottaison) et du « contre » (en résistance), quand ils sont maintenus pendant un certain temps, permettent à la femme enceinte de travailler différents groupes musculaires, à la fois en force et en endurance, et en flexibilité. De même, le fait de flotter permet de décharger le poids de certaines parties du corps, facilitant les mouvements et permettant d'adopter des positions qui peuvent être inconfortables voire dangereuses hors de l'eau.

Les avantages de l'eau dans la préparation à l'accouchement sont les suivants :

- **Libération des articulations** grâce à la sensation de moins peser dans l'eau.
  - **Amélioration** du système cardiorespiratoire.
  - **Répartition idéale du poids**, ce qui évite de surcharger certaines parties du corps.
  - **Amélioration du tonus des muscles** des bras, du dos, du ventre et des jambes.
  - **Soulagement des inconforts** typiques de la grossesse comme la rétention d'eau, les varices et le mal de dos.
  - **Plus grande sensation de légèreté** et d'agilité en flottant dans l'eau.
- Bébé bénéficie également du bien-être de la mère et de la connexion qui s'établit entre eux en partageant le milieu aquatique.





#desmontagnesrusse



# TROP DE SAUTES D'HUMEUR!





LA FAUTE AUX HORMONES ET AUX CHANGEMENTS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS TYPIQUES DE LA GROSSESSE ! VOICI QUELQUES CONSEILS POUR SURMONTER CES MOMENTS DIFFICILES.



# #desmontagnesrusses!

L'idée de mettre votre bébé au monde vous rend heureuse mais, parfois, vous vous sentez submergée par des sentiments contradictoires. Outre la joie, vous ressentez aussi de l'anxiété et de la peur. Les causes ? D'une part, la confusion liée aux changements physiques causés par votre nouvelle situation hormonale et, d'autre part, une émotivité marquée, parce que vous savez que votre vie est sur le point de changer radicalement avec la naissance de votre enfant. Il est important d'apprendre à reconnaître vos émotions pour pouvoir vivre avec tout au long de la grossesse. Nous vous proposons un petit guide pour affronter et surmonter les moments les plus délicats, basé sur les recommandations des psychologues.

## 1ER TRIMESTRE : ENTRE JOIE ET PEUR

### VOS ÉMOTIONS

Les changements de votre corps le confirment : vous êtes enceinte. Cependant, l'idée qu'un bébé est en route est encore très abstraite. Il est vrai que vous vous sentez un peu plus « ronde » mais, quand vous mettez votre main sur votre ventre à la recherche d'un signe tangible de grossesse, vous le sentez bien plat et vous vous demandez si le bébé est bien là. Durant ces premiers mois, une ambivalence de sentiments est notable : bonheur et tristesse, rejet et désir, dépression et euphorie. Vous voulez faire des projets, imaginer ce que sera la vie avec votre enfant et ce que cela signifie d'avoir une famille. Vous vous demandez si ce sera un bébé en bonne santé, si vous arriverez en forme à l'accouchement ou bien encore jusqu'à quand vous pourrez combiner grossesse et travail.

### VOS PEURS

La peur la plus commune n'a rien à voir avec le manque d'amour envers son bébé, mais avec la prise de conscience du nouveau rôle qu'elle va bientôt devoir assumer. En général, la future maman a trois inquiétudes :  
**1. Ai-je pris la bonne décision ?** Parfois, il vous arrive de vous demander si vous êtes complètement certaine de vouloir un enfant et si vous avez bien réfléchi à la question.







**2. Que se passe-t-il dans mon corps ?** Vous vous regardez davantage dans le miroir et vous vous interrogez sur votre prise de poids.

**3. Serai-je une bonne mère ?** Vous craignez de ne pas savoir comment prendre soin de votre enfant et de perdre l'indépendance à laquelle vous êtes habituée.

## Il n'y a pas de règles pour surmonter l'anxiété des premiers mois de grossesse

**1. Ne vous sentez pas coupable :** la grossesse est une période de transition entre un mode de vie autonome et celui dans lequel vous devenez responsable d'une autre personne. Par conséquent, il est tout à fait normal d'avoir peur et de ne pas être totalement heureuse.

**2. Donnez-vous un peu de temps :** l'insécurité et la peur devraient s'atténuer autour du troisième mois, quand vous commencerez à vous habituer à l'idée d'avoir un enfant.

**3. Prenez soin de vous,** optez pour une alimentation équilibrée et laissez-vous emporter par la tendresse de votre partenaire.

**4. Sentez-vous désirable :** continuez à mettre des vêtements sexy, si vous le souhaitez, et continuez à vous maquiller ou à porter des accessoires, si vous avez l'habitude d'en mettre.

## 2ÈME TRIMESTRE : MAINTENANT VOUS-Y CROYEZ VRAIMENT

### VOS ÉMOTIONS

À ce stade, vous commencez à être plus consciente de l'existence du bébé. C'est déjà une présence réelle : vous sentez comme il se déplace en vous et vous l'imaginez après la naissance. Si vous êtes particulièrement imaginative, vous commencez à imaginer à quoi ressemblera votre vie dans le futur. Pensez à son anniversaire ou aux premiers jours d'école.

Vous vous demandez souvent à qui il ressemblera et quel sera caractère ? Il se peut aussi que vous ayez toujours des doutes quant à savoir si vous serez une bonne mère et attentive aux besoins de l'enfant.

# #desmontagnesrusses!

## VOS PEURS

Les peurs qui apparaissent autour du deuxième trimestre de grossesse expriment, surtout, un peu d'insécurité autour du nouveau rôle de mère :

- 1. Vous craignez de faire une erreur qui pourrait nuire à l'enfant.** Vous vous demandez si votre alimentation est correcte. Vous vérifiez souvent s'il bouge et s'il va bien.
- 2. Vous ne vous sentez pas sûre de vous** et vous avez tendance à vous comparer aux autres mamans pour gagner en confiance.
- 3. Vous vous voyez plus ronde et « différente ».** Bien que le ventre ne soit pas encore évident, vous avez pris quelques kilos, votre taille a disparu, votre visage est plus rond et la cellulite et les vergetures ne sont pas loin.

### Un peu de tension est plus que justifié

Vous devez apprendre à vivre cette étape de votre vie avec tranquillité.

- 1. Faites part de vos doutes au gynécologue.** Il saura vous répondre de manière compétente et complète.
- 2. Écoutez de la musique relaxante,** par exemple des morceaux de Mozart ou de Beethoven.
- 3. Essayez de visualiser des scènes de la Nature** (rivières, mers, montagnes ...) qui ont toujours un effet relaxant. Promenez-vous dans la nature ou dans un parc chaque fois que vous le pouvez.

## 3ÈME TRIMESTRE : LE GRAND JOUR APPROCHE

### VOS ÉMOTIONS

Vous retombez peut-être dans la dichotomie de la joie et de la peur, comme durant les premières semaines de grossesse. L'incertitude de la date d'accouchement vous rend nerveuse. Malgré les calculs basés sur vos dernières règles, vous savez que bébé peut naître plus ou moins tard. Vous prenez plaisir à préparer sa chambre et ses vêtements. Vous avez besoin de parler avec d'autres personnes. En effet, même si vous parlez habituellement au téléphone avec vos amis et votre







famille, pour les tenir au courant de vos petits problèmes quotidiens, vous avez besoin d'exprimer vos émotions les plus profondes. En parallèle de ces peurs, il vous tarde de plus en plus de rencontrer votre enfant, de le prendre dans vos bras, de lui donner le sein et de le caresser.

## VOS PEURS

Durant les dernières semaines de grossesse, le fait que bébé soit en bonne santé, et la pensée de l'accouchement, sont les deux choses qui vous préoccupent le plus.

- 1. Vous êtes nerveuse à l'idée d'accoucher.** Vous avez peur de ne pas reconnaître les contractions à temps, de ne pas pouvoir faire face à la douleur et les expériences racontées par vos amies ne vous rassurent pas.
- 2. Vous vous sentez fragile, vulnérable, avec la peur que quelque chose de mauvais vous arrive.** Vous avez peur de tomber ou de trébucher en marchant, donc vous n'osez pas sortir de chez vous.
- 3. Vous craignez que votre relation avec votre partenaire ne change.** Vous savez que toute l'attention sera concentrée sur le bébé, que vous serez tous les deux très occupés, et que votre couple risque d'en souffrir. Vous vous demandez aussi si vous pourrez retrouver votre complicité sexuelle.

### Vous avez besoin de temps juste pour VOUS

1. Essayez l'entraînement autogène ou la musique classique : la fréquence cardiaque ralentit et la respiration se calme.
2. Cultivez vos intérêts. Par exemple, si vous aimez lire ou cuisiner, intensifiez ces activités car elles vous aideront à éloigner les pensées négatives.
3. Évitez le café, le thé et le cola, car ils contiennent de la caféine et peuvent causer de l'insomnie.
4. Rédigez un journal dans lequel vous pouvez exprimer vos émotions et soulager votre anxiété. Ainsi, vous pouvez réorganiser vos pensées et vous vous habituerez à analyser vos humeurs en profondeur.

# FAIRE FACE À L'ACCOUCHEMENT AVEC LA WALKING PÉRIDURALE

CETTE VARIANTE DE L'ANESTHÉSIE PÉRIDURALE CONVENTIONNELLE OFFRE DE NOMBREUX AVANTAGES LORS DE L'ACCOUCHEMENT, C'EST DONC UNE OPTION DE PLUS EN PLUS DEMANDÉE PAR LES MAMANS.



**E**n plus de la péridurale conventionnelle, si répandue aujourd'hui, il existe une autre variante pour soulager l'accouchement, adaptée à la demande actuelle de nombreuses femmes enceintes : la péridurale mobile ou walking péridurale. C'est une modalité dans laquelle des doses minimales d'anesthésiques sont utilisées pour atteindre deux objectifs fondamentaux : la diminution de la douleur et l'absence de blocage moteur (perte de force dans les membres inférieurs). C'est une autre option qui n'exclut pas la péridurale classique, mais qui permet de répondre à une demande des femmes

qui souhaitent avoir un accouchement plus participatif et avec une plus grande autonomie.

## UN ACCOUCHEMENT PLUS ACTIF

Étant donné que les seules techniques d'anesthésie qui se sont avérées efficaces pour soulager la douleur dans toutes les étapes du travail sont les techniques sur l'axe cérébro-spinal (péridurale et/ou anesthésie rachidienne), le grand défi des anesthésistes par rapport à





l'analgésie obstétricale est d'appliquer une technique qui garantisse le contrôle maximum de la douleur tout en respectant la physiologie de l'évolution de l'accouchement, avec le minimum d'effets sur le fœtus, et en permettant une participation active de la femme tout au long du processus.

Ces derniers temps, on a démontré que l'utilisation de faibles doses de péridurale est aussi efficace pour le contrôle de la douleur dans la phase de dilatation que la dose utilisée lors de péridurales classiques. Cela permet, en plus, une participation plus importante et une plus grande satisfaction de la mère pendant tout l'accouchement.

## OBJECTIFS DE LA WALKING PÉRIDURALE

Ce type d'anesthésie a deux objectifs : obtenir une anesthésie efficace et préserver la mobilité de la mère, afin de lui donner une plus grande autonomie et de lui permettre de participer davantage durant la naissance. Le point fondamental est que la femme enceinte

puisse rester debout afin que la marche soit une option possible. De cette façon, elle profite des bénéfices qu'apportent aussi bien la position debout que la position assise sur le ballon, utilisé lors de la période de dilatation.

Si ces objectifs sont atteints, cela permet à la femme enceinte de ne pas rester clouée au lit et elle profite des avantages que la posture verticale est censée apporter pour l'accouchement.

Grâce à l'effet de gravité, le réflexe de Ferguson (mécanisme physiologique qui régule la réponse neuroendocrine dans la phase de dilatation du travail) est plus rapide et améliore le flux utéroplacentaire.

## AVANTAGES POUR LA FEMME ENCEINTE

- 1) Contractions moins douloureuses, mais plus intenses et efficaces.
- 2) Diminution du temps de dilatation.
- 3) Moins d'accouchements avec instruments et moins de dystocies.
- 4) Sonde urinaire moins utilisée.
- 5) Plus grande satisfaction maternelle.

#lemomentestproche



# 10 QUESTIONS SUR LES CONTRACTIONS



## COMMENT RECONNAÎTRE LES CONTRACTIONS ANNONÇANT L'ACCOUCHEMENT ? SI LES DOULEURS APPARAISSENT AU DÉBUT OU ENCORE AU MILIEU DE LA GROSSESSE, QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ? IL EST BIEN NORMAL QUE VOUS VOUS POSIEZ CES QUESTIONS ET BÉBÉS ET MAMANS EST LÀ POUR VOUS DONNER LES RÉPONSES !

Les contractions sont les signaux avant-coureurs indiquant que l'accouchement se rapproche et que bébé est prêt à naître. Cependant, des contractions peuvent aussi apparaître au cours de la grossesse, lorsqu'on ne les attend pas. Que signifient ces contractions ? Faut-il s'en inquiéter ou pas ?

### 1 QUE SONT LES CONTRACTIONS DE L'UTÉRUS ?

Il s'agit d'un mouvement involontaire des muscles du corps et du col de l'utérus. Les contractions sont traditionnellement présentes durant la grossesse, mais aussi à d'autres moments de la vie de la femme. Par exemple, tous les mois, avec l'arrivée des règles lorsque le sang est expulsé, ou encore durant les relations sexuelles, à la suite de l'orgasme. Ces contractions sont déclenchées par une hormone, l'ocytocine, connue comme « l'hormone de l'amour ». L'aspect émotionnel est étroitement lié à la sécrétion de cette hormone, ce qui peut augmenter la quantité que votre corps produit et, par voie de conséquence, provoquer des contractions, même lorsque vous vivez des moments intenses, comme des périodes de colère, de jalousie ou de passion.

### 2 SI LES CONTRACTIONS ONT LIEU DURANT LE PREMIER TRIMESTRE, EST-CE EST UN SIGNAL D'ALARME ?

Pas forcément, car pour laisser de l'espace au bébé, l'utérus a besoin d'augmenter de volume. Ses fibres se tendent, comme s'il s'agissait d'une paroi plastique et souple, et c'est à ce moment que vous pouvez ressentir des contractions. De fait, vous noterez des douleurs qui indiqueront que votre corps, et en particulier votre utérus, est en train de se modifier pour s'adapter au développement de bébé. En revanche, il peut s'agir d'un signal d'alarme indiquant que quelque chose ne va pas si les contractions se présentent de manières répétitives ou s'accompagnent de pertes de sang.

### 3 J'AI LE VENTRE DUR, EST-CE QUE CE SONT DES CONTRACTIONS ?

Plus que des contractions à proprement parler, on parle de contractures. À la différence des contractions qui sont provoquées par une augmentation du niveau d'ocytocine dans le corps, les contractures sont dues à des stimuli mécaniques. Ce sont ces contractures qui sont à l'origine de cette sensation de ventre dur, sensation qui se manifeste lorsque votre vessie est pleine, lorsque vous vous levez de votre lit, ou encore lorsque vous soulevez un poids ou tousssez.

#lemomentestproche



## 4 EST-CE QUE LES CONTRACTIONS SONT PLUS DOULOUREUSES AU 3ÈME TRIMESTRE ?

Aux alentours de la 28ème semaine de grossesse, vous allez traverser une période de 3 ou 4 jours durant laquelle vous allez sûrement connaître des contractions et sentir votre ventre lourd et dur. Pour la sage-femme qui vous suit, ces indications sont révélatrices que tout va bien (ouf!) car cela indique un développement de la cavité utérine, précisément lorsque bébé prend du poids. Vous noterez alors une diminution de l'envie de faire du sport, vous aurez plus envie d'intimité et de protection vis-à-vis de votre bébé. À partir de la 36ème semaine de grossesse, vous pouvez percevoir des contractions avec des caractéristiques particulières : elles apparaissent en « rafale » de 4, 5 ou 6 et durent environ 30 secondes. Ces contractions peuvent aussi faire leur apparition lorsque vous êtes au repos, en général tôt le matin ou au coucher. On les appelle les contractions de Braxton Hicks et elles révèlent le début d'une période de préparation durant laquelle la partie du corps située entre le nombril et le pubis, à savoir le segment inférieur de l'utérus, commence à s'élargir pour permettre au bébé de mettre sa tête dans la position adéquate en vue de l'accouchement.

Il s'agit donc de contractions qui, non seulement indiquent une préparation du corps de la maman, mais aussi du bébé qui commence à comprendre que ce muscle qui l'a accueilli pendant neuf mois va aussi l'aider à sortir.

## 5 SI LE MOMENT DE L'ACCOUCHEMENT N'EST PAS ENCORE ARRIVÉ, FAUT-IL PRENDRE DES MÉDICAMENTS POUR FREINER LES CONTRACTIONS ?

Si l'action des contractions ne modifie pas de manière significative l'état du col de l'utérus (à confirmer via une exploration gynécologique par votre gynécologue), elles sont considérées comme normales et physiologiques et n'entraînent donc pas la prise de médicaments. S'il y a un risque d'accouchement prématuré, c'est-à-dire si les contractions ont une action dilatante sur le col de l'utérus, il est indispensable d'hospitaliser la maman afin de pouvoir lui administrer un traitement pharmacologique adapté.



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

#lemomentestproche



## 6 QU'EST-CE QUE LA PHASE PRODROMIQUE ?

Normalement, la phase de début de la dilatation est précédée par une période préparatoire qui peut durer 2 à 3 jours et qu'on appelle période prodromique. La future maman ressent des contractions régulières qui peuvent être assez douloureuses, mais de courte durée. Elles ne dépassent pas 20 à 30 secondes et cela signifie que le col de l'utérus commence à s'effacer.

## 7 COMMENT SAVOIR QUE L'ACCOUCHEMENT EST IMMINENT ?

Les sensations typiques du jour précédent l'accouchement sont une légère sensation de nausée, l'envie de dormir et le fait de se sentir dans un état second, un peu comme si vous étiez sur un nuage ! Il est classique aussi que vos intestins aient besoin de se vider avec plus de fréquence et que votre bébé bouge de manière inhabituelle, en général un peu moins que d'habitude. Le signal le plus sûr indiquant que la dilatation a commencé sont, bien entendu, les contractions. Au fur et à mesure que le temps passe, les contractions sont plus rythmées, leur durée s'allonge peu à peu (les contractions de l'accouchement ont une durée de 60 à 70 secondes) et leur intensité augmente peu à peu (comprenez que la douleur est de plus en plus intense), avec un rythme très précis : montée en puissance, diminution, pause... et on recommence.

## 8 QU'EST-CE QUI DÉCLENCHE LE TRAVAIL ?

Lorsque l'organisme considère qu'il est prêt, c'est-à-dire lorsque le col de l'utérus est mou, un peu effacé et que bébé y a positionné sa tête, un processus hormonal se met en marche déclenchant le début de la dilatation. Les glandes surrénales de bébé commencent à produire des hormones spéciales qui se mélangent au liquide amniotique et traversent le placenta puis arrivent dans le corps de la maman, envoyant alors au cerveau l'ordre de produire de l'oxytocine qui déclenchera les contractions. En définitive, la Nature déclenche un mécanisme parfait dans lequel nous n'avons pas à intervenir. C'est pour cette raison que les accouchements déclenchés via l'injection d'oxytocine (pour déclencher les contractions plus tôt), doivent être évités et limités aux seuls accouchements médicalisés.



## EST-CE QUE LES CONTRACTIONS SONT DOULOUREUSES POUR LE BÉBÉ ?

L'accouchement est une expérience très forte pour votre bébé comme pour vous ! Bébé a besoin de produire un effort important qui le fatigue, pendant lequel il a la sensation d'être poussé vers l'extérieur. Cependant, en même temps, ce moment représente une étape de développement pour bébé, au même titre que la poussée des dents, les premières purées ou les premiers pas. Si les contractions sont d'origine physiologiques, que l'environnement est favorable, que vous avez la liberté de vos mouvements et que vous recevez de l'aide, votre bébé sera capable de supporter ces étapes. Entre autres choses, la stimulation des contractions, que bébé ressent comme un massage vigoureux, prépare ses poumons à la respiration. De cette manière, lorsqu'il naîtra, il pourra s'adapter plus rapidement à l'environnement extérieur. De fait, les bébés naissant par césarienne programmée sont, en général, plus faibles lorsqu'ils naissent et ont un indice Apgar plus petit.



## EST-CE VRAI QUE SI LA FEMME REÇOIT PEU D'ATTENTION DE LA PART DE SON ENVIRONNEMENT, LES CONTRACTIONS PEUVENT STOPPER ?

Oui, c'est tout à fait vrai ! Les meilleures conditions pour la dilatation sont très similaires à celles d'une rencontre amoureuse : intimité, chaleur, pénombre... Ce n'est pas pour rien que tout ce mécanisme est déclenché par la même hormone que lors des relations sexuelles ! Dans un environnement peu accueillant, voire froid, avec trop de lumière et avec un passage incessant d'étrangers dans la salle d'accouchement, les contractions peuvent s'arrêter et l'accouchement connaître un arrêt, même si la dilatation a eu lieu.

# ENCEINTE AVEC UNE MALADIE CARDIAQUE ?

LES MALADIES CARDIAQUES NE SONT PAS INCOMPATIBLES AVEC LA GROSSESSE, DANS LA MESURE OÙ UNE ÉQUIPE MÉDICALE ASSURE UN SUIVI ADÉQUAT. VOICI LES CONTRÔLES QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR QUE VOTRE CŒUR NE FREINE PAS VOTRE ENVIE DÉSIR DE MATERNITÉ.



La maternité entraîne de nombreux changements physiologiques et la plupart des organes doivent adapter leur fonctionnement pour que la grossesse se déroule bien. En commençant par le cœur, l'un des organes qui « souffre » le plus au cours de ces 40 semaines. 9 mois durant lesquels le débit cardiaque augmente de 50%, avec 10 à 20 battements supplémentaires par minute, tandis que la quantité de sang expulsée pour chaque contraction, appelée aussi le volume systolique, est 30% plus élevé. L'accouchement entraîne aussi une demande plus importante puisque la douleur et les contractions de l'utérus entraînent généralement une augmentation de la pression artérielle.

• **Compte tenu de ce travail supplémentaire**, la présence de cardiopathies congénitales ou acquises pourrait

être considérée comme un obstacle à la procréation mais, en réalité, il n'en est rien. De la même manière que les progrès de la médecine ont permis à 90% des personnes atteintes de cardiopathie congénitale d'atteindre l'âge adulte, celles désirant être mère le peuvent, mais une bonne maîtrise de la grossesse est alors cruciale.

## SUIVI MULTIDISCIPLINAIRE DÈS LE DÉBUT

• **La première chose à faire pour les femmes souffrant de cardiopathie est d'en informer leur médecin**, car bon nombre d'entre elles le font en silence, de peur





d'en être dissuadées en raison de leur problème de santé. Une fois enceintes, la coordination du travail des cardiologues et des gynécologues est essentielle pour permettre un suivi approprié dans l'adaptation des traitements. Parfois, il suffit d'adapter le traitement selon la patiente et le stade de la grossesse.

- **S'il existe une maladie cardiaque de base ou des facteurs de risque pouvant la déclencher pendant la grossesse**, il convient, lors de la première consultation, de réaliser un électrocardiogramme et un échocardiogramme, afin d'évaluer le risque de complications cardiovasculaires et ainsi d'établir un protocole de suivi et d'action durant toute la grossesse et la période post-partum. En fonction du risque (léger, modéré ou élevé), un calendrier de visites sera établi pour évaluer la nécessité de repasser les deux tests, ainsi que pour évaluer l'état hémodynamique et clinique de la patiente.

- **Concernant l'accouchement, les cardiologues, les obstétriciens et les anesthésistes doivent élaborer ensemble un plan d'action pour que la naissance se déroule de la meilleure façon possible.** La présence d'une maladie cardiaque n'implique pas nécessairement une césarienne. L'accouchement vaginal est plus recommandé chez ces femmes qu'une césarienne, à condition que les précautions adéquates soient prises et que la cardiopathie le permette. Enfin, ne renoncez pas aux nombreux avantages que l'accouchement vaginal apporte, tant pour la mère que pour le bébé.

- **Ce travail multidisciplinaire doit se poursuivre après la naissance, puisqu'il doit y avoir un suivi au cours des trois mois suivants pour vérifier qu'il n'y a plus de complications ou que l'état de santé de la mère ne s'aggrave pas.** De plus, il est nécessaire de contrôler les médicaments administrés à la mère pour faciliter l'allaitement et s'assurer qu'il soit sans risque pour le nouveau-né. Un travail d'équipe fondamental pour que les deux cœurs battent au bon rythme.

## CONTRÔLE FOETAL ACCRU PENDANT LA GROSSESSE

Si la femme enceinte souffre d'une maladie cardiaque, il est nécessaire de réaliser une échographie fœtale pour analyser deux complications principales :

- 1- **Aux premier et deuxième trimestres, on évalue le risque de malformations fœtales.** Les patientes atteintes de cardiopathie congénitale ont un risque plus élevé que les autres de transmettre une cardiopathie congénitale à leurs enfants.

- 2- **Aux deuxième et troisième trimestres, on évalue la croissance fœtale.** Les patientes cardiaques courent un risque plus élevé d'avoir un bébé avec un retard de croissance intra-utérin (environ 15-25%) par rapport aux autres femmes. Ce fait nécessite un suivi strict par échographie pendant la grossesse.

#larécupération





A man with a beard, wearing a blue and white plaid shirt, is shown from the chest up, holding a baby. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

# Questions de mamans sur le post-partum

APRÈS L'ACCOUCHEMENT VIENT LA PHASE DE RÉCUPÉRATION. VOYONS EN QUOI ELLE CONSISTE EXACTEMENT.

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

# #larécupération

## QUE SONT LES LOCHIES ?

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

## QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ?

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

## LES CHANGEMENTS AU NIVEAU DE L'UTÉRUS

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

## EST-IL POSSIBLE DE FAIRE L'AMOUR ?

- **En raison des lochies, on déconseille les relations sexuelles pendant les 15 à 20 jours suivant**







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

- **En cas d'épisiotomie**, la douleur ressentie peut également constituer un frein à l'envie de faire l'amour.
- **Concernant l'hygiène personnelle, vous pouvez vous doucher à l'eau chaude dès le 2ème jour**. Pour permettre la cicatrisation des tissus internes du vagin, il suffit de nettoyer les parties externes avec des produits neutres ou naturels.

## QUAND TOUT REVIENT-IL À LA NORMALE ?

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

- **Cela provoque une sensation de lourdeur et « d'ouverture »**, qui se prolonge encore deux semaines après la naissance. Puis vient une sensation de « vide » due à l'arrêt brusque de la production d'hormones liée à l'expulsion du placenta.
- **40 à 50 jours après l'accouchement, le vagin retrouve sa tonicité et son élasticité naturelles et la glaire cervicale réapparaît** : c'est le signe que l'activité hormonale reprend et que la femme est de nouveau fertile.

## COMBIEN DE TEMPS POUR RETROUVER LA LIGNE ?

- **À la naissance, l'expulsion du bébé, du liquide amniotique et du placenta permet de perdre déjà 4 à 5 kilos**. Il est possible d'en reprendre 1 ou 2 au cours des premières semaines car, le corps se préparant à la montée de lait, il tend à retenir les liquides. Ces kilos seront facilement perdus car allaiter exige un gros effort physique et favorise la perte de poids.
- **Au bout de 8 à 10 semaines**, la jeune maman perd encore 4 à 5 kilos et, entre le troisième et le sixième mois, elle peut encore mincir.
- **Et n'oubliez pas ce que disaient les grands-mères** : « 9 mois pour faire un bébé, 9 mois pour s'en remettre »...



70%

## DES FEMMES ENCEINTES N'ONT PAS DES HABITUDES DE VIE SAINES

Selon l'étude de CinfaSalud, 7 femmes enceintes sur 10 n'ont pas de bonnes habitudes alimentaires et ne font pas suffisamment d'exercice au quotidien. Cette étude, à laquelle ont participé 2.436 femmes, a montré que 1 femme sur quatre (26,7%) n'adapte pas ses habitudes alimentaires pendant la grossesse, voire les empire, en mangeant en grandes quantités ou selon ses envies. Seules 58,3% des femmes évitent les aliments considérés comme à risque pendant la grossesse, comme la charcuterie, les produits laitiers non pasteurisés, les viandes et les poissons insuffisamment cuits ou les fruits et légumes frais non lavés ou pelés. De la même manière, seules 3 femmes enceintes sur 10 s'hydratent correctement, c'est-à-dire en buvant la quantité de liquides nécessaire lors

de cette période.

En ce qui concerne l'activité physique, 70% des femmes interrogées pratiquent un exercice modéré ou adapté, tandis que 3 personnes sur 10 ne pratiquent aucune activité physique. En revanche, 0,4% pratiquent un exercice intense, bien que cela soit déconseillé pendant la grossesse.

Rappelons l'importance d'avoir une alimentation saine, variée et équilibrée pendant la grossesse, sans aliments à risque, afin de fournir au bébé tous les nutriments dont il a besoin pour se développer correctement et de le protéger des infections possibles. Soulignons également l'importance de pratiquer régulièrement un exercice modéré, car cela augmente le bien-être de la femme enceinte et prépare mieux son corps à l'accouchement.





♡ Bébés & Mamans ♡

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

