

Bébes Mamans

Année 5 - n° 48 - Septembre 2017

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

**10 QUESTIONS
RÉPONSES**
SUR LE LIQUIDE
AMNIOTIQUE

RESPIREZ !
SAVOIR RESPIRER
POUR ÊTRE EN
PLEINE FORME

ALIMENTATION
L'IMPORTANCE DES
PROTÉINES

Accouchement
À chacune son accouchement !



Sommaire

Septembre 2017



GROSSESSE

GROSSESSE

10 questions sur le liquide amniotique.

SANTÉ

10 conseils pour la santé de bébé, dès la grossesse.

GYNÉCO

Le régime optimal pour être fertile.

ACCOUCHEMENT

À chacune son accouchement.

RESPIREZ !

Pour être en pleine forme.

PROTÉINES

Leur importance dans le développement du fœtus.

NUTRITION

Recettes sans frontières.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de septembre.



Moi



Dans ce numéro, vous découvrirez tout sur le liquide amniotique, les différents types d'accouchements et l'importance des protéines dans le développement du fœtus.



bebesetmamans.com

10 questions sur le liquide amniotique

C'est un airbag naturel qui, non seulement protège bébé des chocs et des infections, mais contribue également à son développement. Voici ses caractéristiques, dont certaines sont plutôt étranges.

1 Comment il se crée pendant la grossesse ?

L'organisme maternel commence à produire le liquide amniotique dès le début de la grossesse. Il est constitué de plasma, la partie liquide du sang de la mère. Puis, au bout de trois ou quatre mois, la quantité de liquide produite par les reins du fœtus devient plus importante. À partir de là, le liquide amniotique est principalement constitué d'urine du fœtus, avec de petites quantités de

méconium, les selles que le fœtus expulse par l'intestin. Bébé ingère en permanence une petite partie du liquide qui est absorbé par son intestin, équilibrant ainsi l'urine produite. De cette façon, bébé contrôle l'équilibre du liquide dans le sac amniotique et cela permet qu'il n'y en ait jamais ni trop, ni trop peu. Le liquide amniotique ne contient pas de nutriments. Ces derniers arrivent au

2 Qu'est-ce qu'une amnio-infusion ?

C'est le contraire d'une amniocentèse, à savoir un processus qui consiste en l'introduction de liquide dans le sac amniotique, qu'on utilise en cas d'oligoamnios sévère. Le liquide introduit dans le sac est une simple solution physiologique.



Quel genre d'information on obtient en analysant la matière extraite via **amniocentèse** ?

Le liquide amniotique contient des cellules fœtales qui proviennent de la peau du fœtus, de ses muqueuses intestinales, de ses reins et de ses poumons. Si on analyse un échantillon, on peut faire un examen cytogénétique et diagnostiquer d'éventuelles anomalies chromosomiques comme le syndrome de Down, ou des pathologies spécifiques d'origine génétique, comme la fibrose kystique.

4 Au cours des neuf mois, **il se renouvelle** ou c'est toujours le même ?

Il n'y a pas de remplacement depuis l'extérieur et le liquide n'est filtré que par le corps du fœtus lui-même. Cependant, le liquide ne se « salit » pas, puisque le métabolisme du fœtus est différent de celui du bébé ou d'un adulte, et son urine ne contient pas de déchets toxiques. La quantité de liquide contenue dans le sac amniotique augmente progressivement au cours de la grossesse : elle est d'environ 30 ml à la semaine 10, 350 ml à la semaine 20 et de près d'un litre à la semaine 37. À la fin de la grossesse, la quantité de liquide tend à diminuer car le placenta vieillit et le fœtus reçoit moins de substances nutritives et

Quel est son rôle ?

Tout d'abord, le liquide amniotique est une barrière de protection efficace contre les chocs et évite que le fœtus n'écrase le cordon ombilical. Il contribue également à maintenir la température constante du fœtus, en plus d'agir comme une barrière contre les infections. D'autre part, pendant la grossesse, bébé reçoit l'oxygène dont il a besoin par le cordon et n'a pas besoin de respirer ; si bien que ses poumons sont comme des sacs vides et écrasés. Cependant, de temps en temps, le fœtus gonfle soudainement ses poumons qui se remplissent alors de liquide amniotique. De cette manière, il se prépare pour les futurs mouvements de respiration et, grâce à certaines enzymes contenues dans le liquide, il favorise la maturation pulmonaire.



Faut-il que la femme enceinte boive beaucoup pour conserver la bonne quantité de liquide ?

La femme enceinte doit boire plus de liquides pour répondre aux besoins de son métabolisme modifié. Cependant, il n'y a pas de relation directe entre la quantité de liquide que la maman boit et la quantité de liquide amniotique.

Que se passe-t-il quand il y a trop ou trop peu de liquide ?

Une quantité excessive de liquide (polyhydramnios) peut indiquer une malformation fœtale ou une pathologie maternelle. Cela a lieu par exemple en présence de malformations du tube digestif ou de la bouche, comme un bec de lièvre, qui empêchent le petit d'ingérer le liquide et d'équilibrer celui qu'il produit par les reins. Cela peut aussi être un symptôme de diabète gestationnel, qui modifie le métabolisme du fœtus et l'amène à produire une quantité d'urine anormale. À l'inverse, une quantité de liquide inférieure (oligoamnios) peut indiquer une détresse fœtale chronique, ou le résultat d'une petite rupture des membranes.





Kiddy



	KIDDY
	Guardianfix 3
	9-36 kg
	très recommandé
Tests de sièges d'enfants	
www.test.tcs.ch 05/2017	
★★★★★	

 **Guardianfix 3**

Notre nouveau lauréat*

Une sécurité parfaite pour
les petits et les grands.

We love our kids.

*ensemble avec un autre fabricant

Que faire si le sac **se rompt** ?

La rupture de la partie basse du sac amniotique provoque la sortie brutale d'une quantité considérable de liquide. En règle générale, cette rupture a lieu à la fin de la grossesse et elle déclenche la dilatation, ou lors de l'accouchement lui-même. Cependant, pendant la grossesse, une petite fissure peut se former au sommet du sac et le liquide peut en sortir lentement. Dans ce cas, la fissure peut se refermer toute seule et le liquide perdu se régénère. En outre, avec les précautions appropriées et un traitement médicamenteux pour éviter les infections et les contractions, la grossesse peut continuer.

Le goût de la nourriture que mange la femme enceinte passe-t-il dans le liquide ?

Effectivement, le fœtus peut percevoir les saveurs dès les premières semaines, mais il n'a pas été démontré que l'arôme des aliments consommés par la mère influence significativement le goût du liquide amniotique. Il y a encore trop peu de données sur ce phénomène.



Que veut dire « **liquide teinté** » ?

Normalement, lorsque la femme enceinte perd les eaux, le liquide est transparent, d'une couleur plutôt jaune. On parle de liquide teinté lorsque la couleur est opaque, verdâtre et de consistance épaisse, en raison de la présence d'une quantité importante de méconium, expulsé par l'intestin du bébé. Un liquide teinté peut indiquer une détresse fœtale aiguë car, en cas d'hypoxie (manque d'oxygène), le bébé peut perdre le contrôle de ses sphincters et expulser tout le méconium. Cependant, cette situation peut également se produire pour d'autres raisons qui n'ont rien à voir avec le bien-être fœtal. Dans tous les cas, en présence de liquide teinté, vous devez aller immédiatement aux urgences afin de faire un diagnostic plus précis.

ENVIE *de* FRAISE
paris

SOLDES
-10%
supplémentaires

avec le code

10BBMAMAN

sur

www.enviedefraise.fr



Conseils pour une santé

10

La pollution est nuisible à la santé de tous, mais les enfants sont les plus vulnérables aux substances toxiques. Comment les protéger ? Voici un guide complet pour préserver la santé des plus petits et les protéger des agents les plus polluants.

1

PROTÉGEZ-LE PENDANT LA GROSSESSE

La pollution atmosphérique dans les zones urbaines et la pollution intérieure sont associées à une augmentation de l'incidence et de la gravité des pathologies respiratoires aiguës et chroniques chez l'enfant et l'adulte.

- **Les plus vulnérables sont les enfants** : 43% des pathologies liées à l'environnement affectent les enfants de moins de 5 ans, qui sont plus susceptibles de souffrir de bronchite, bronchiolite et pneumonie, puis de bronchite avec toux persistante. Chez les enfants asthmatiques, la pollution aggrave le trouble, en fréquence et en intensité de crises.

- La contamination peut également menacer le bien-être du bébé, avant même la naissance, car de nombreuses substances toxiques peuvent traverser le placenta et atteindre le fœtus. Des études ont mis en relation la pollution et un faible poids à la naissance ainsi que des risques de futures pathologies.
- Limitez l'utilisation de la voiture et passez du temps en plein air, de préférence dans les espaces verts et loin des grands axes. Modérez également l'utilisation de détergents et n'utilisez pas d'insecticides, pesticides, peintures, solvants et autres agents chimiques qui pourraient nuire au bébé.



2

BÉBÉ ARRIVE : DITES ADIEU À LA CIGARETTE !

Une cigarette contient environ 5.000 substances nocives pour l'organisme : beaucoup d'entre elles sont très toxiques et certaines cancérogènes.

- **Si vous fumez, les toxines atteignent le bébé à travers le placenta et le cordon ombilical, ce qui entraîne une altération des échanges nutritionnels et un danger pour la santé de l'enfant et le bon déroulement de la grossesse.** Fumer pendant la grossesse augmente le risque de naissance prématurée, de faible poids à la naissance et de syndrome de mort subite du nourrisson.

- **Cependant, il faut aussi faire attention au tabagisme passif. Si vous ne fumez pas, mais que votre compagnon, lui, fume, l'enfant est en danger.** Des études récentes ont montré que si une femme est exposée au tabagisme passif pendant sa grossesse, une diminution significative du poids du bébé à la naissance se produit.
- **Après la naissance, le tabagisme passif est non seulement l'un des facteurs de risque de mort subite du nourrisson, mais augmente aussi l'incidence des otites, bronchites et autres maladies des voies respiratoires.** Pensez que pour éliminer 95% des substances toxiques libérées par une cigarette, il faut aérer la pièce au moins 3h.

3

ALLAITEMENT : INVESTISSEZ DANS SA SANTÉ

- Le lait maternel améliore les fonctions immunitaires et assure un effet protecteur continu au fil du temps contre toutes les infections (diarrhée, otite, bronchite, etc.), les allergies et le risque de surpoids et d'obésité chez les enfants. Il a aussi des avantages pour la maman : l'allaitement réduit le risque d'ostéoporose et de développer un cancer du sein ou des ovaires.
- En plus d'être l'aliment idéal, le lait maternel ne représente pas de « coût » pour l'environnement, il offre une économie d'énergie remarquable (ce n'est pas le produit d'une production industrielle), il n'y a pas besoin de transport (donc pas d'impact sur la pollution atmosphérique) et il n'aggrave pas le problème de l'élimination des déchets.



4

LA POLLUTION PÉNÈTRE DANS LA MAISON

En général, quand on parle de pollution, on se réfère aux centres urbains, aux gaz toxiques ou aux rues à fort trafic. Et nous pensons que la maison est une oasis bienheureuse, où l'air est pur.

- **Pourtant, la concentration de certains polluants est beaucoup plus élevée dans la maison.** Selon l'agence américaine pour la protection de l'environnement, l'exposition aux agents toxiques dans la maison est de 10 à 50 fois plus élevée qu'à l'extérieur, à cause d'un effet de « piège » puisque la pollution atmosphérique pénètre dans la maison et s'ajoute aux substances potentiellement nocives d'origine « domestique » (peintures, isolants, détergents, poussière, moisissure et fumée s'il y a des fumeurs dans la famille).
- **Aérez souvent car même s'il est pollué, l'air extérieur ne contient pas les contaminants présents dans la maison.**
- **Sortez également pour permettre à votre enfant de passer du temps dehors, si possible tous les jours.**

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

5

LES PROMENADES : OÙ, QUAND, COMMENT ?

Être à l'extérieur est bon pour la santé, en particulier pour les enfants, qui passent généralement beaucoup d'heures à l'intérieur (maison, école, etc.).

- **Évitez cependant les rues les plus animées et les heures de pointe.** Si vous devez obligatoirement passer dans une grande rue, la poussette n'est pas le moyen de transport idéal car bébé est à la hauteur des pots d'échappement. Il est préférable de le prendre dans le porte-bébé, face à vous.

6

UN AIR PLUS SAIN DANS LA MAISON

Certaines mesures améliorent la qualité de l'air que nous respirons.

- **La décoration et les meubles :** utilisez des matériaux naturels et des peintures non toxiques, avec le label de qualité écologique de l'Union Européenne (Ecolabel). Révissez régulièrement les poêles, cheminées et radiateurs.
- **Réduisez l'utilisation de certains détergents** qui, en plus de polluer les sols et l'eau, sont une source importante de pollution domestique car ils s'évaporent dans l'air.
- **Limitez également l'utilisation de parfums d'ambiance, insecticides et pesticides.**



7

MÉFIEZ-VOUS DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Les électroménagers et les appareils qui produisent des ondes électromagnétiques pullulent dans les maisons. Aujourd'hui, il n'y a pas de preuve démontrant les effets possibles des champs électriques et magnétiques les plus fréquents. Il est donc conseillé de suivre le principe de précaution, en réduisant le plus possible les occasions et les temps d'exposition des enfants aux émissions électromagnétiques.

- **Évitez qu'ils restent à proximité d'appareils en cours d'utilisation** (micro-ondes, lave-vaisselle, lave-linge, etc.). Ces mêmes précautions valent pendant la grossesse.
- **La distance minimale entre le téléviseur et le canapé** est de 2m.
- **Réduisez au minimum l'utilisation du portable** par l'enfant et faites-le parler à travers des écouteurs.

8

LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

• **L'alimentation doit être variée et équilibrée** et les aliments doivent soigneusement se combiner pour assurer à l'enfant un apport suffisant en nutriments, peu de protéines, beaucoup de fruits et légumes, et des condiments végétaux plutôt que des graisses animales.

- L'idéal est de manger des fruits et légumes de saison produits dans le pays, ce qui garantit leur fraîcheur et indique également un moindre taux de pollution de l'environnement due au transport. En général, mieux vaut s'orienter vers les cultures écologiques.
- **Et que faut-il boire ?** La boisson la plus saine et rafraîchissante est l'eau.



9

ON BAISSÉ LE VOLUME

Nous vivons dans une société où le bruit de fond est permanent. Dehors, le bruit de la circulation nous entoure et, une fois à la maison, la télévision, la musique ou les jeux vidéo nous privent des bienfaits du silence. Résultat ? Une possible réduction de la capacité auditive à un âge précoce.

- **En assurant des « pauses » de silence à la maison, vous réduisez le risque de déficience auditive.** De plus, le silence a une influence positive : la pollution sonore influence négativement sur l'apprentissage et est liée à des troubles de l'humeur et une augmentation de l'incidence des maux de tête infantiles.

10

FAITES LE PREMIER PAS

Les gaz provenant des pots d'échappement sont un facteur majeur de pollution de l'air. Que faire pour protéger l'air que nous respirons ?

- **Limitez l'utilisation de la voiture et préférez les transports en commun.** Déplacez-vous à pied ou à vélo sur les petits trajets.
- Lorsque vous êtes en voiture, ne laissez pas tourner le moteur pour rien.
- Enfin, demandez aux administrations publiques des zones piétonnes et des pistes cyclables fermées à la circulation, en particulier à proximité des écoles.

Fertilité et alimentation

Le régime alimentaire des hommes et des femmes est essentiel pour augmenter la fertilité et pour une grossesse et un allaitement réussis.



Les problèmes de fertilité affectent 15 à 20% des couples en âge de procréer. 50% des causes de ces problèmes viennent des hommes et 50% des femmes. Dans les deux groupes, il y a 10% de causes inconnues.

UNE ALIMENTATION « FERTILE »

La nourriture est sans aucun doute l'un des facteurs qui influe le plus sur la fertilité. Dans le cas de l'homme, elle contribue à améliorer la qualité du sperme, principale cause d'infertilité dans le couple. Pour augmenter la quantité de sperme, l'homme a besoin d'une alimentation riche en acides gras Oméga-3, antioxydants, vitamines E, C et D, carotènes, sélénium, zinc et acide folique, ainsi

qu'une diminution de la consommation d'acides gras saturés. Pour augmenter la fertilité, son alimentation ne doit pas non plus manquer de fruits secs comme les noix et pignons pin et d'autres aliments comme les fruits de mer, les céréales, les fruits et les légumes et les produits laitiers à faible teneur en matières grasses. La diminution de la consommation de viande rouge et transformée, de bonbons, de boissons sucrées, d'alcool et de caféine est également très importante car certaines études associent ces aliments à la réduction du sperme en quantité et en qualité. Quant aux femmes, pour augmenter leur fertilité, il est important qu'elles maintiennent un poids adéquat avant et pendant la grossesse, qu'elles fassent une activité physique quotidienne et qu'elles aient des habitudes alimentaires et culinaires saines.

PENDANT LA GROSSESSE

Le fœtus puise les substances dont il a besoin pour son développement dans l'organisme de sa mère, il est donc important que vous ne manquiez d'aucun nutriment. L'alimentation de la jeune maman est également essentielle pour qu'elle puisse allaiter son petit sans problème. Le mot d'ordre : une alimentation saine et variée.

Les nutriments indispensables

CHEZ LA FEMME. L'acide folique, 6 mois avant la grossesse, pour éviter les problèmes neurologiques chez le bébé. La vitamine A pour le fonctionnement de la muqueuse utérine, où l'ovule s'implante, et le fer pour éviter l'anémie. Le manque de vitamine E peut neutraliser la fertilité.

CHEZ L'HOMME. Les acides gras polyinsaturés, qui agissent dans les cellules de Sertoli qui produisent les spermatozoïdes. L'acide folique, qui influe sur le nombre et la mobilité des spermatozoïdes. La vitamine A qui agit dans le processus de vieillissement du système reproducteur.



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

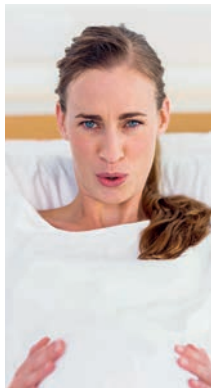
Beaucoup de femmes ont une opinion très claire de comment devra se passer leur accouchement et elles l'organisent longtemps à l'avance. D'autres, par contre, n'ont pas forcément pensé à ce moment si particulier et doivent s'adapter à la situation !

A chaque femme, son ACCOUCHEMENT

Accouchement naturel

« Je suis très heureuse d'avoir accouché de mes enfants de manière naturelle et si c'était à refaire, je le referais sans hésiter une seconde. »

Christine



Un accouchement naturel est un accouchement par voie basse qui ne présente pas de problème clinique particulier. Pour beaucoup de femmes, cela correspond à une philosophie de vie. Ce qui est important est de ne pas trop idéaliser cette option car les possibles

complications inhérentes à un accouchement peuvent vite apporter de nombreuses désillusions. Le personnel essaie donc de s'adapter aux besoins de la femme, notamment via l'adoption de positions dans laquelle elle est plus à l'aise, laissées au libre arbitre de la maman. De même, on lui laisse le choix de méthodes naturelles pour contrôler la douleur.

LE POUR ET LE CONTRE

Avec l'accouchement naturel, bébé naît dans des conditions de sécurité plus élevées, notamment des points de vue cardiovasculaire et circulatoire, mais aussi psychologique. Ceci est rendu possible grâce à l'ocytocine, une hormone sécrétée durant la dilation et qui favorise les contractions utérines, renforçant le lien entre la maman et bébé. De récentes études suédoises ont démontré que les bébés naissant de manière naturelle ont une meilleure température des pieds et des mains et un meilleur odorat que les bébés nés par césarienne. De même, on note un meilleur équilibre de la flore intestinale et une propension deux à trois fois plus faible de contracter des maladies respiratoires comme l'asthme et les otites, ou encore des maladies dermatologiques (allergies) ou immunitaires. Pour terminer, si le premier accouchement est naturel, il est probable que les suivants le soient aussi.

Péridurale : les avantages sans les inconvénients

« Quand j'ai su que j'étais enceinte, les émotions débordaient dans tous les sens : joie, stupeur et beaucoup de doutes... la seule chose que je savais dès le départ est que je voulais la péridurale !!! »

Sophie



Le rêve de nombreuses futures mamans ? Accoucher sans avoir mal et vivre la naissance de leur enfant avec lucidité et conscience. Aujourd'hui, c'est une réalité grâce à l'anesthésie péridurale qui réduit les douleurs d'environ 95%.

Cependant, vous conservez la sensation des contractions (qui sont donc des stimuli non douloureux) et la possibilité de vous déplacer et de pousser durant l'expulsion. La péridurale est administrée par un anesthésiste avec l'aide d'une sage-femme qui suivra ensuite l'évolution de la dilatation. Elle consiste en l'introduction d'un cathéter très fin dans l'espace compris entre les deux vertèbres de la zone lombaire, à travers laquelle on administre un mélange de médicaments et qu'on retire 2 heures après l'accouchement.

LE POUR ET LE CONTRE

C'est une technique maîtrisée et sûre qui permet, entre autres choses, un temps de récupération très bref à la suite de l'accouchement et présente très peu de contre-indications. On recommande de ne pas y recourir si le niveau de plaquettes de la maman est bas, ou si elle souffre de problèmes de coagulation ou de scoliose. Dans ce dernier cas, il peut être délicat de trouver l'espace dans lequel insérer le cathéter. Plus rarement, la péridurale peut provoquer des céphalées dans les premiers jours après l'accouchement. Lorsqu'elle est utilisée durant l'expulsion, elle peut provoquer un allongement de la durée de l'accouchement.

Si nécessaire, césarienne programmée

« J'ai toujours pensé que je voulais une césarienne. Ensuite, après trois mois de grossesse, l'échographie nous a indiqué que j'attendais des jumeaux et le gynécologue m'a dit que si je voulais une césarienne, et bien j'avais eu de la chance ! ».

Nina



La césarienne n'a pas toujours bonne presse ou n'est pas toujours bien vue, mais parfois on ne peut pas faire autrement ! La décision d'effectuer une césarienne se prend durant la grossesse, avant même l'arrivée des premières contractions. D'abord, on découpe la partie abdominale puis l'utérus, après avoir déplacé les muscles. Cette intervention dure un maximum de 30 à 40

minutes et s'effectue de préférence en parallèle de la péridurale, plus sûre pour la maman et le bébé. En général, on retire les points de suture 4 à 5 jours après l'accouchement. Il peut être nécessaire d'avoir recours à la césarienne si l'on soupçonne une souffrance fœtale ou un retard de croissance grave, ou bien si le fœtus a adopté une position podalique (position en siège). La césarienne est le passage obligé en cas de placenta prævia (situé entre le bébé et l'orifice utérin, empêchant le passage du bébé), si la maman a eu de précédentes césariennes ou si elle a subi des interventions sur l'utérus, par exemple pour l'enlèvement de fibrome. Il est aussi préférable d'opter pour la césarienne lorsque le poids de l'enfant est supérieur à la moyenne (plus de 4,5 kilos). Enfin, dans le cas de grossesse gémellaire, si les bébés

LE POUR ET LE CONTRE

Même si tout se passe comme prévu et que la césarienne permet de solutionner une possible situation d'urgence, la césarienne peut faire émerger un sentiment de désillusion avec un mélange de colère, comme s'il avait manqué quelque chose. En effet, les mamans mettant au monde leur premier enfant par césarienne doivent recevoir plus de soutien concernant les soins à apporter à bébé. Dans la majeure partie des cas, cette sensation se dissipe très vite durant les premières semaines de bébé.

se présentent par le siège, la césarienne sera de mise, tout comme si bébé est prématuré en position podalique et quand maman souffre de pathologies spécifiques. Il peut aussi se présenter le cas où la maman demande elle-même à avoir une césarienne, plus rare cependant.

Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France

Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!



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

Dans l'eau : relaxation maximale

« J'avais tout prévu pour mon accouchement dans l'eau et les conditions étaient réunies. Malheureusement, ma tension était trop basse et je n'ai pas pu réaliser le rêve de ma vie. »

Sylvie



L'eau a un effet relaxant sur le corps de la femme et aide son esprit à se concentrer sur autre chose que la douleur, avec une réduction des hormones qui provoquent le stress et une augmentation des hormones liées au plaisir (ocytocine) et des endorphines. D'ailleurs, les

femmes qui vivent leur dilatation en baignoire ont moins tendance à demander la péridurale. Cette pratique a peu de contre-indications : lorsque bébé se présente en siège ou lorsque la maman souffre d'herpès ou de problèmes de coagulation, d'infections ou de pathologies comme la pré-éclampsie. De même, on conseille d'éviter l'accouchement dans l'eau en cas d'accouchement gémellaire ou prématuré (de plus de 2 semaines).

LE POUR ET LE CONTRE

Dans l'eau, la future maman peut bouger plus facilement car l'eau « l'aide » à porter son ventre. Elle peut se mettre d'une position fléchie à une position allongée, quasiment sans s'en rendre compte et en suivant son instinct, ce qui favorise la descente de bébé. Pour bébé, ce ne sont que des bénéfices car il naît ainsi de manière beaucoup plus douce et graduelle, en passant du liquide amniotique à l'eau. Pas de crainte, votre nouveau-né ne s'étouffera pas dans l'eau car il possède un réflexe d'apnée. Il s'agit cependant d'un mode d'accouchement peu fréquent, tout simplement car il existe peu d'informations à ce sujet, que c'est un accouchement assez onéreux et qu'il demande la présence d'une sage-femme rompue à ce type d'accouchement.

À la maison, une expérience unique

« Mon premier accouchement a eu lieu à l'hôpital et a été très médicalisé à la suite de 3 jours de contractions. Mon second accouchement s'est fait à la maison, dans notre intimité, avec mon compagnon, ma gygy et ma sage-femme. Ce fut un accouchement intense de moins de 4 heures dont je me rappellerai toute ma vie ! ».

Julie



Très peu de femmes souhaitent accoucher à domicile : environ 0,2%. La femme prenant cette décision a 30-40 ans, accouche de son deuxième et a un niveau socio-économique moyen-haut. Il est bon de savoir qu'accoucher à la maison est un droit

reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé.

LE POUR ET LE CONTRE

Les avantages sont évidents : la maman reste chez elle où elle se sent en confiance, entourée de personnes qui lui sont proches, dans un environnement protégé, tranquille et relaxant. Ce type d'accouchement n'est conseillé que pour les futures mamans n'ayant eu aucun problème lors de leur grossesse, qui jouissent d'une bonne santé et qui ne présentent pas de facteurs de risques qui pourraient mettre en danger bébé ou elles-mêmes lors de l'accouchement. De même, bébé doit avoir eu un développement sans soucis majeur, se trouver en position céphalique et la dilation de maman doit avoir débuté de manière spontanée. Toutes ces conditions doivent être réunies et votre sage-femme doit aussi pouvoir vous garantir une assistance continue et personnalisée, sachant que son rôle est déterminant dans les soins apportés à la maman, à bébé et à la famille, non seulement durant l'accouchement, mais aussi durant toute la grossesse et la période post-accouchement. Cependant, il existe toujours un risque potentiel : 22 % des accouchements à la maison (1 accouchement sur 5) se terminent aux urgences. Ce pourcentage se réduit lorsque les mamans ne sont pas primipares (10 %), mais le risque ne doit pas être pris à la légère.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Respirez !

Nous vous proposons ici quelques exercices simples pour transformer ce qui est un réflexe en un geste conscient, bénéfique tant pour la maman que pour son bébé.

Ces exercices permettent une bonne oxygénation de l'organisme de la maman et de son bébé. Ils facilitent en outre le développement des poumons et soulagent la détresse respiratoire, un phénomène typique des derniers mois

de la grossesse. Ajoutons que, grâce à eux, la future maman se sent plus dynamique et pleine de vitalité, à un moment où l'inquiétude et la fatigue ont tendance à dominer. Bref, ils relaxent pour amener au bien-être absolu.

Nous avons toutes une vie trépidante à laquelle même notre cœur et nos poumons doivent s'adapter en adoptant un rythme plus rapide. Rythme qui s'accélère encore pendant la grossesse, lorsque le cœur et les poumons doivent pomper plus de sang et d'oxygène pour permettre au fœtus de grandir. Si notre organisme est tout à fait capable de faire face à cette surcharge de travail, elle en sera d'autant plus facilitée avec une respiration calme et régulière. C'est d'abord un avantage pour la maman :

en respirant plus lentement et plus profondément, on ouvre le diaphragme, ce qui permet de ralentir le rythme cardiaque et entraîne presque automatiquement une sensation de détente et de bien-être. Pour le bébé également : une bonne respiration améliore la circulation sanguine et donc l'irrigation du placenta en sang bien oxygéné. Réussir à emmagasiner plus d'air sera également très utile lors des derniers mois de la grossesse lorsque bébé, occupant de plus en plus d'espace,

poussera le diaphragme vers le haut, empêchant sa pleine expansion et rendant de ce fait la respiration plus difficile.

QUATRE FONCTIONS IMPORTANTES

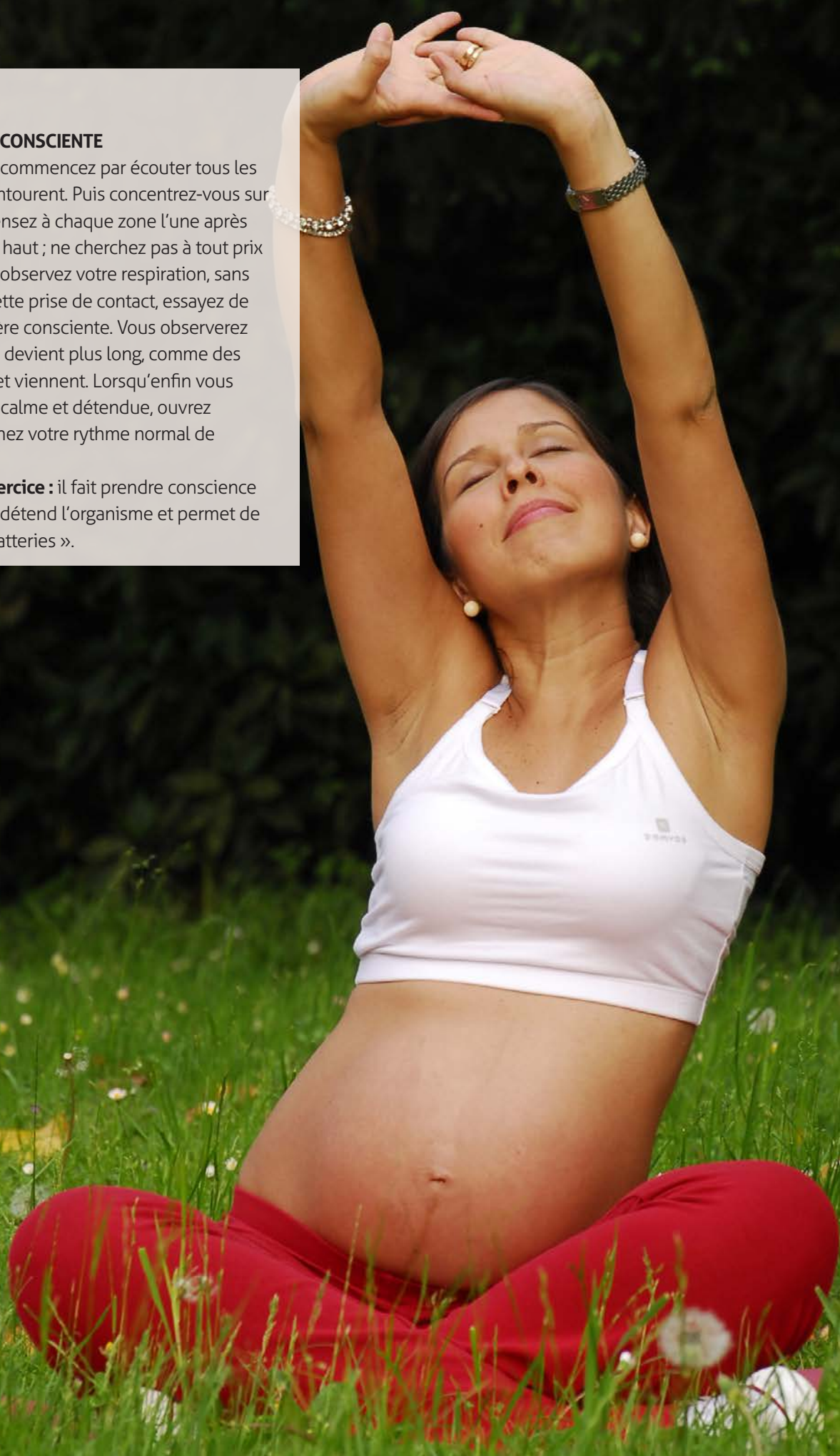
En plus d'oxygéner le sang et d'irriguer tous les organes, une bonne respiration assure quatre autres fonctions fondamentales, utiles tout au long de la vie mais encore plus particulièrement pendant les neuf mois de la grossesse.

Exercice 1

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Les yeux fermés, commencez par écouter tous les bruits qui vous entourent. Puis concentrez-vous sur votre corps, et pensez à chaque zone l'une après l'autre, de bas en haut ; ne cherchez pas à tout prix à vous détendre, observez votre respiration, sans la forcer. Après cette prise de contact, essayez de respirer de manière consciente. Vous observerez que votre souffle devient plus long, comme des vagues qui vont et viennent. Lorsqu'enfin vous vous sentez plus calme et détendue, ouvrez les yeux et reprenez votre rythme normal de respiration.

Intérêt de cet exercice : il fait prendre conscience de la respiration, détend l'organisme et permet de « recharger les batteries ».



1

Plus d'énergie

Chaque fois que nous respirons, nous absorbons de précieuses substances contenues dans l'air et qui constituent une source importante d'énergie pour notre corps. Une pratique d'autant plus bénéfique pendant la grossesse lorsqu'on se sent très fatiguée. Savoir bien respirer s'avère aussi particulièrement utile après la naissance pour compenser l'énorme dépense énergétique exigée par l'accouchement et par les soins que réclame bébé.

2

Éliminer les toxines

Une autre des fonctions stratégiques de la respiration est, lors de l'expiration, la purification de notre corps. Comme la peau, le foie, les intestins et les reins, les poumons sont d'importants organes chargés d'éliminer les impuretés et autres déchets du métabolisme. Il est essentiel, à travers l'expiration, de se débarrasser de tout l'air contenu dans les poumons pour éliminer les toxines...



Exercice 2

LA RESPIRATION THORACIQUE ET CLAVICULAIRE

Commencez comme dans le premier exercice, en vous concentrant sur votre environnement puis sur votre corps. Posez ensuite une main sur votre thorax, légèrement au-dessus de votre poitrine : au moment d'inspirer, faites entrer l'air uniquement dans la zone thoracique puis expirez en dégonflant cette même zone. Répétez plusieurs fois puis faites une pause : les mains sur les jambes, paumes tournées vers le haut, respirez normalement. Posez ensuite une main plus haut sur votre thorax, au niveau des clavicules, puis inspirez et expirez en laissant la poitrine le plus immobile possible pour ne travailler que la partie supérieure des poumons. Faites quelques respirations puis relâchez.

Intérêt de cet exercice : il augmente la capacité pulmonaire.

3 Conscience de l'instant présent

La respiration aide également l'esprit à se maintenir dans l'instant présent, surtout pour les femmes, dont l'esprit est submergé de pensées et d'obligations et oscille entre le passé et l'avenir. Nous oublions alors de vivre le présent, somme toute la seule véritable réalité. C'est encore plus vrai pendant la grossesse, période au cours de laquelle la future maman revient sur son existence passée et pense, parfois avec appréhension, à l'avenir.

La respiration est l'acte qui nous ramène au présent (on ne peut pas respirer pour hier ou pour demain !). En prendre conscience est l'un des meilleurs moyens pour faire revenir l'esprit à l'instant présent et ainsi savourer pleinement les émotions de ces neuf mois, se concentrer sur bébé, sentir et apprécier les changements de son corps. S'entraîner à vivre l'instant présent vous sera extrêmement utile lors de l'accouchement, d'abord pour vous concentrer, et ensuite pour profiter des pauses et recharger votre énergie.

Exercice 3

LA RESPIRATION COMPLÈTE (YOGA)

Après vous être concentrée comme indiqué dans les deux premiers exercices, poursuivez avec la respiration complète : inspirez en gonflant d'abord la cage thoracique puis la zone claviculaire ; expirez en vidant complètement les deux zones.

Intérêt de cet exercice : En plus d'augmenter la capacité à se concentrer sur l'instant présent, il permet de se purifier en profondeur et de se recharger en énergie.



4 Contrôler ses émotions

Certaines techniques de respiration peuvent également agir sur les émotions. On sait aujourd'hui qu'une bonne respiration peut avoir un impact notable sur le système nerveux. Il suffit d'observer comme notre respiration évolue en fonction des émotions que nous ressentons : la peur semble bloquer notre respiration, nous manquons d'air ; quand nous sommes

en colère, notre souffle est court, laborieux ; en revanche, lorsque nous sommes détendus, notre respiration est plus longue et plus profonde. En conclusion, si notre état d'humeur agit sur notre souffle, *a contrario* travailler notre respiration peut nous permettre de contrôler nos émotions. L'idée n'est pas de prétendre éliminer la cause, juste en respirant, mais plutôt de réussir à ne pas se laisser submerger par une émotion négative.

DES PROTÉINES pour nous “construire”

Imaginez notre organisme comme un immeuble : les protéines en sont les murs et les aminoacides les briques. Nous devons donc les consommer dans une quantité adéquate, surtout durant la grossesse.

Pour notre corps, les protéines sont comme les murs d'une maison. Sans eux, le bâtiment ne pourrait pas rester debout. Les briques qui les forment sont les aminoacides. Certains de ces aminoacides sont essentiels, c'est-à-dire que l'organisme n'est pas capable de les produire par lui-même et ils doivent être introduits grâce à notre alimentation. Ceci est d'autant plus vrai durant les neuf mois que dure la grossesse, quand la future maman doit aussi penser aux besoins de son bébé.

Trop de protéines ?

La digestion des protéines demande beaucoup de liquide (presque deux fois plus que dans le cas des hydrates de carbone et des graisses). Ceci implique un effort plus important pour les reins, effort cependant nécessaire afin d'éliminer le soufre que représente la partie « toxique » des aminoacides. Un excès de protéines augmente la perte de calcium. Si les systèmes d'élimination des excès de protéines sont efficaces, une consommation légèrement supérieure aux recommandations ne doit pas être considérée comme dangereuse.

POURQUOI ELLES SONT INDISPENSABLES ?

- **Les protéines sont nécessaires pour le développement de toutes les cellules.** Elles sont utiles pour construire les nouveaux tissus, pour régénérer ceux qui sont plus anciens et pour transporter les substances nutritives aux cellules de votre corps.
- **Durant la grossesse, vous avez besoin d'une grande quantité de protéines, non seulement pour le bébé et ses besoins annexes (placenta, membrane etc.), mais aussi pour les tissus maternels.**
- **On recommande d'augmenter la consommation quotidienne d'environ 6 g de protéines, afin qu'elle ne soit pas en dessous de la quantité nécessaire.** Une faible consommation de protéines génère un faible poids de bébé à la naissance et une pré-éclampsie maternelle (tension artérielle élevée et protéines dans les urines).





QUE MANGER ?

L'idéal est de manger de manière variée et de préférer des aliments avec un faible pourcentage de graisses saturées, comme peuvent l'être le poisson et les viandes maigres. Les repas typiques de la journée pourraient suivre le schéma suivant :

PETIT DÉJEUNER

Un verre de lait, 3 ou 4 biscuits ou 4 CS de copeaux de céréales. Si vous avez des nausées, très fréquentes au premier trimestre, il est possible que le lait ne soit pas très agréable le matin. Si c'est le cas, remplacez le lait par une tasse de thé vert et ajoutez une autre source de protéines et de calcium durant la journée (yaourt ou morceau de fromage).

L'ENCAS DU MATIN

L'idéal est de faire deux encas par jour, car entre les repas, de longues heures vous attendent. Vous pouvez manger un fruit ou un yaourt, une fois l'un, une fois l'autre, ou bien une poignée de fruits secs.

LE REPAS DE MIDI

Vous pouvez manger un plat de pâtes avec de la sauce tomate ou encore du riz avec des légumes.



Vous pouvez aussi manger des légumes cuits ou crus, avec des petits morceaux de parmesan. Deux fois par semaine, vous pouvez aussi combiner les céréales avec des féculents.

LE DÎNER

Le dîner peut inclure des protéines d'origine animale : 2 ou 3 fois par semaine, de la viande (par exemple, 2 fois de la viande blanche comme des blancs de poulet ou de dinde, et 1 fois de la viande rouge), et 2 ou 3 fois, du poisson. Deux fois par semaine vous pouvez manger des œufs (2, cuits sans graisse) et compléter le repas avec des légumes, un fruit et un morceau de pain. Si vous le souhaitez, vous pouvez terminer le repas par un verre de lait tiède avant d'aller vous coucher.

OÙ TROUVER LES PROTÉINES ?

Les sources idéales de protéines durant la grossesse sont les viandes maigres, le poisson, les œufs, le fromage, les légumes et le tofu, une espèce de fromage dérivé du soja.

- **Les aliments d'origine animale contiennent généralement tous les acides aminés essentiels en quantité considérable.** En revanche, les aliments d'origine végétale ont tendance à avoir peu d'acides aminés essentiels, raison pour laquelle leurs protéines se définissent comme incomplètes.
- **Cependant, en combinant correctement les différentes protéines**

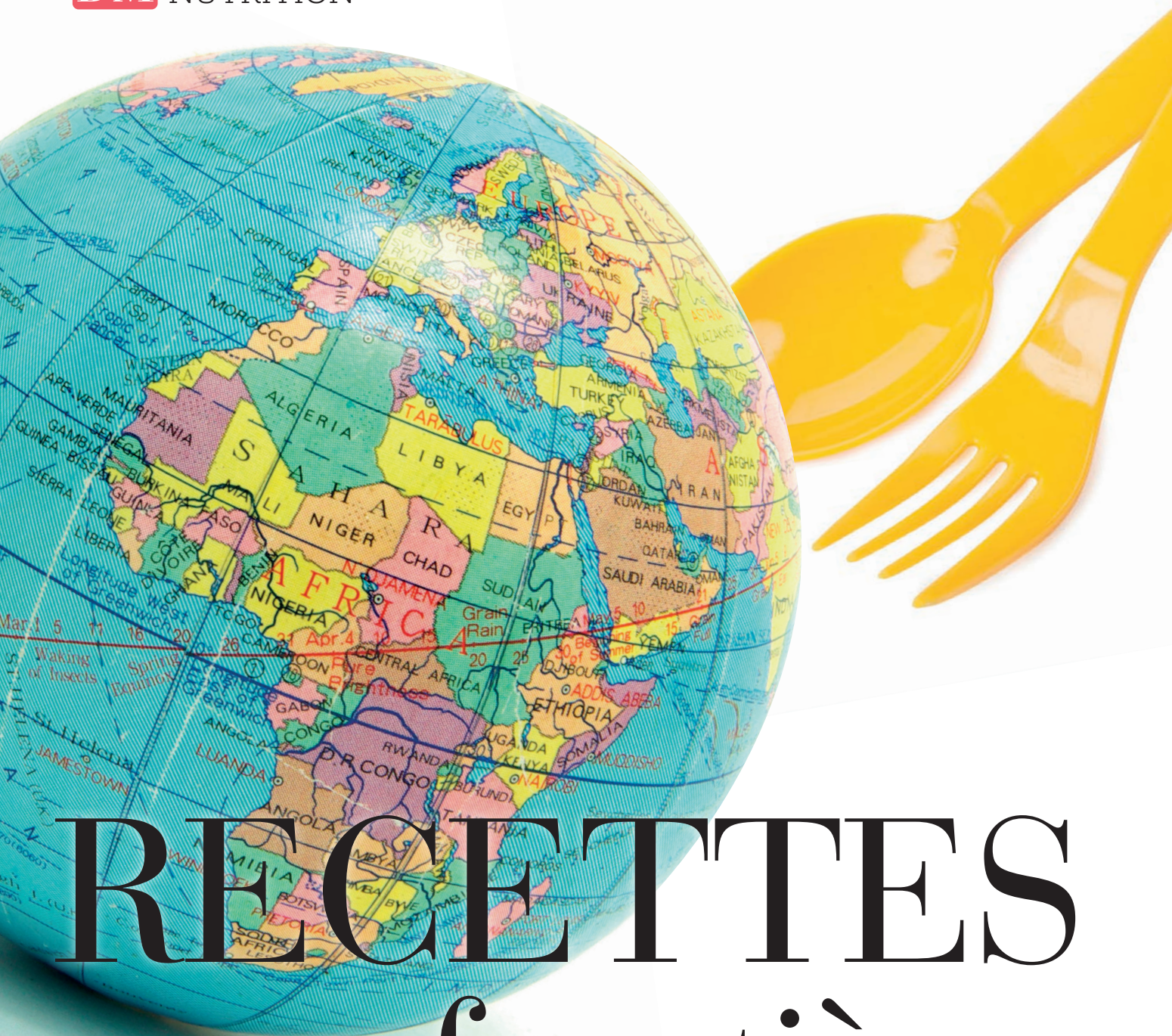
végétales entre elles, il est possible de compenser la carence des différents acides aminés. C'est pour cette raison que, si vous êtes végétarienne, les protéines végétales sont suffisantes pour garantir vos besoins, même durant la grossesse. Vous pouvez par exemple mélanger du riz avec des petits pois et du maïs avec des lentilles. Cependant, il est important de signaler qu'un régime alimentaire exclusivement végétarien ou vegan, peut être pauvre en vitamine B12, en fer et en calcium, ou bien en acides gras essentiels qui doivent être pris de manière complémentaire.

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



-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans : échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le Pédiatre et le Gynécologue répondent à vos questions !

CLIQUEZ ICI !

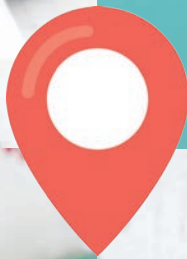


RECETTES sans frontières

Voici de délicieuses recettes de différentes parties du monde qui feront la joie des grands comme des petits de la maison !



Angleterre



Chine



Maroc

Mexique



Mini-crumbles de pommes

INGRÉDIENTS: 3 ou 4 pommes, le jus de 1/2 citron, 1 cc de miel liquide, 30 g de noix, 2 cc de copeaux d'avoine croustillants, 1 cc de raisins secs, 2 cc de sucre brun, 2 ou 3 cc de farine, un peu de cannelle, 80 g de beurre liquide.

Préchauffez votre four à 180°C. Beurrer 4 moules individuels allant au four. Éplucher les pommes, enlever le cœur et les couper en petits cubes. Mélanger avec le jus de citron et le miel puis mettre dans les moules. Casser les noix en petits morceaux et les mélanger avec les copeaux d'avoine, les raisins, le sucre roux, la farine et la cannelle. Ajouter le beurre puis mélanger pour en faire des miettes. Répartir ce mélange sur les pommes et mettre au four 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortir du four, laisser refroidir et servir tiède. Vous pouvez accompagner vos crumbles de glace à la vanille, un régal !



Nouilles asiatiques

INGRÉDIENTS: 200 g de nouilles chinoises aux œufs, 200 g de crevettes, 2 cives, 1 courgette, 1 piment de piquillo, 2 tomates, 1 cc d'huile de noix de coco, poudre de curry non épicée, 50 ml de jus d'orange, 100 ml de bouillon de légumes, 100 ml de lait de coco, 8 mini épis de maïs, 1/2 poignée de germes de soja, jus de citron, sel et sucre brun.

Faire cuire les nouilles, les égoutter, les passer sous l'eau froide et les laisser égoutter. Décortiquer les crevettes. Peler les cives, les couper en anneaux très fins. Laver les légumes. Couper la courgette en fines lamelles, le piment en petits cubes et les tomates en tranches fines. Faire frire les cives dans l'huile de coco, incorporer la courgette, le piment puis les crevettes. Assaisonner avec le curry et diluer avec le jus d'orange, le bouillon et le lait de coco. Ajouter le maïs et le soja puis les pâtes et réchauffer le tout. Assaisonner avec le jus de citron, le sel et le sucre. Servir bien chaud.



Tajine marocain d'agneau et semoule

INGRÉDIENTS: 800 g d'épaule d'agneau, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 CS d'huile d'olive, 1 cc de gingembre râpé, 1 cc de curcuma, 1/2 cc de cumin moulu, 1 pincée de cannelle, sel, poivre, 250 ml de bouillon de bœuf, 2 citrons confits, 300 g de pommes de terre, 1 tomate, 2 carottes, 2 courgettes, 200 g de pois chiches, 2 CS de miel, coriandre pour décorer.

Couper la viande en cubes. Peler et émincer les oignons. Peler l'ail et le hacher finement. Faire revenir la viande dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter oignon, ail, gingembre, curcuma, cumin, cannelle, sel et poivre et verser le bouillon. Laisser mijoter à feu doux à couvert pendant 45 min. Si besoin, ajouter un peu d'eau. Égoutter les citrons et les couper en morceaux. Peler les pommes de terre et les carottes, les laver et les couper en morceaux. Laver les tomates, enlever les graines et les couper en cubes. Incorporer le tout à l'agneau et faire cuire 20 min. Laver les courgettes et les couper en tranches. Ajouter courgettes, pois chiches et miel et laisser mijoter 15 min. Décorer avec la coriandre et déguster avec de la semoule.



Ragoût de pois chiches et galettes

INGRÉDIENTS: 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 3 cm de gingembre, 200 g de chou-fleur, 500 g de pois chiches en conserve, 2 CS d'huile de noix de coco, sel, 1 CS de curry de Madras un peu piquant, 1/2 cc de curcuma, 1 CS de pâte de curry jauné, 300 ml de bouillon de légumes, 250 ml de lait de coco, 250 g de blanc de poulet, 2 tomates, 4 tiges de basilic, du poivre, 4 CS de jus de citron vert, 4 petites galettes de farine de blé.

Hacher les échalotes, l'ail et le gingembre. Laver et couper le chou-fleur en morceaux. Laver les pois chiches et les laisser égoutter. Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter échalotes, ail haché et gingembre et faire revenir 3 min en remuant. Incorporer chou-fleur, sel, poudre de curry et curcuma puis la pâte de curry et faire réduire le tout avec le bouillon. Verser ensuite le lait de coco et faire cuire pendant 10 min à feu doux, jusqu'à ce qu'ils deviennent mous. Couper la viande en cubes. Laver les tomates et les couper en tranches. Faire une purée avec la sauce et le chou-fleur. Ajouter la viande, les pois chiches et les tomates et laisser mijoter 3 min. Ajouter la basilic et le jus de citron. Servir avec les galettes.





BÉLIER

(21/03 au 20/04)

Un cycle positif commence pour le petit Bélier : il se sent libre, indépendant et sûr de lui. La pleine Lune du 6 évite qu'il se disperse et lui donne la force de surmonter ses défis.



GÉMEAUX

(21/05 au 21/06)

Un événement unique se produit en septembre : Jupiter quitte la matrice de la constellation de la Vierge (comme pour un accouchement), ce qui aide le petit Taureau à être plus attentif et concentré.

Enthousiaste, il a envie de faire plein d'activités et, ce mois-ci, il risque de se disperser. Aidez-le à se concentrer en parlant avec lui. Il adore faire des farces avec ses copains.



LION

(23/07 au 23/08)

Le Soleil passe par l'équinoxe de septembre le 22, marquant le début de l'automne dans l'hémisphère nord et du printemps dans le sud, ce qui contribue à un regain d'intérêt du petit Cancer pour la faune et la flore.

Les 16 et 17, on peut voir Mercure et Mars avec des jumelles juste avant le lever du Soleil. Cette influence apporte au petit Lion une plus grande conscience de soi et une meilleure capacité d'introspection.

Tendre et affectueux, l'entrée du Soleil dans son signe augmente sa capacité d'analyse et d'association logique. Les influences lunaires lui offre de beaux rêves et renforcent son attachement à sa famille.



BALANCE

(23/09 au 22/10)

L'excellente énergie de Vénus, sa planète d'influence, fait que le petit Balance se sent heureux et détendu. Une nouvelle qui va réjouir toute la famille pourrait arriver. Soyez attentif !

Les cinq planètes visibles en Septembre (Mercure, Vénus, Mars, Jupiter et Saturne) l'inspirent à partir à la conquête des objets de son quotidien. Il adore la spontanéité et les surprises.



SAGITTAIRE

(23/11 au 21/12)

En Septembre, Jupiter, la reine des planètes qui régissent le petit Sagittaire, renaît de façon spectaculaire et lui offre une énergie positive supplémentaire pour obtenir tout ce qu'il désire.

Un mois très intéressant pour le petit Capricorne, puisque sa planète d'influence, Saturne, lui ouvre les yeux sur de nouvelles façons d'observer son environnement, plus matures et réfléchies.



VERSEAU

(21/01 au 19/02)

La pleine Lune du 6 stimule son penchant pour la musique et les arts car le petit Verseau appartient à un signe qui manifeste son talent prolifique dans des domaines comme la musique ou la technologie.

Neptune, régent moderne du petit Poisson, se retire, n'oubliez donc pas de vous reposer et de maintenir l'harmonie familiale. Des problèmes peuvent découler de petits malentendus.



TAUREAU

(21/04 au 20/05)



CANCER

(22/06 au 22/07)



VIERGE

(24/08 au 22/09)



SCORPION

(23/10 au 22/11)



CAPRICORNE

(22/12 au 20/01)



POISSON

(20/02 au 20/03)

Bebes et Mamans.com

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

