

# Bebé

www.bebesetmamans.com

Année 6 - n° 60 - Septembre 2018

le magazine de la famille

# mamans

## PÉRIDURALE

QUAND ET  
COMMENT ?

## VERTIGES

ON DÉCRYPTE LA  
BAISSE DE TENSION

## HYGIÈNE INTIME

HALTE AUX  
INFECTIONS !

# Votre grossesse

Suivez son évolution semaine à semaine !

# Sommaire

## Septembre 2018



### GROSSESSE

#### CHIFFRES

70% des femmes enceintes n'ont pas des habitudes de vie saine...

#### FICHE

Prenez soin de votre peau pendant la grossesse.

#### GYNÉCO

Tout ce que vous devez savoir sur la péridurale.

#### VERTIGES

Comment reconnaître les premiers signes d'une baisse de tension.

#### HYGIÈNE INTIME

Nos conseils pour éviter les infections pendant la grossesse.



#### SAGE-FEMME

Exercice et santé émotionnelle.

#### POST-PARTUM

40 jours pour revenir à la normale.

#### GROSSESSE

Votre grossesse semaine à semaine.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de septembre.



# Moi



Dans ce numéro, découvrez comment agir face à une baisse de tension, comment prendre soin de votre peau et tout ce que vous devez savoir sur la péridurale.





**70%**

## des femmes enceintes n'ont pas des habitudes de vie saines



**S**elon 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 lxe 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.



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

# Soins de la peau pendant la grossesse

Apparition de taches et de vergetures, cheveux et ongles affaiblis... Nous vous expliquons comment prévenir et traiter les désagréments dermatologiques les plus courants chez la femme enceinte.



**L**a grossesse change votre vie, mais aussi votre peau ! Certaines hormones augmentent considérablement et, bien que toutes les femmes ne subissent pas ces changements, la grande majorité voit sa peau se modifier sous forme de taches ou d'éruptions cutanées, voire de rougeurs dans certaines zones. De plus, les femmes enceintes sont davantage prédisposées à développer de la cellulite pendant la grossesse.

## Prévenir les taches

Les taches touchent 90% des femmes enceintes, en particulier celles ayant un phototype élevé, une peau foncée. L'augmentation de l'œstrogène et de la progestérone produit une plus grande synthèse de mélanine, qui assombrit la peau. Ces changements de pigmentation se manifestent généralement dans des zones spécifiques, telles que les aréoles des seins ou la ligne centrale de l'abdomen (ligne blanche), ainsi qu'au niveau du visage, sur le front, les joues ou la lèvre supérieure. Il est recommandé d'utiliser un écran total adéquat pour prévenir l'aggravation de ces taches, qui sont généralement amplifiées pendant le deuxième trimestre de grossesse. Vous pouvez également utiliser des crèmes, toujours sous prescription médicale, avec des agents dépigmentants.

## Vergetures

Pendant la grossesse, l'augmentation du volume étire la peau du ventre, des cuisses, des hanches, des fesses, des seins, créant des vergetures disgracieuses, qui restent présentes sur le corps même après l'accouchement. Pour les éviter, vous devez vous hydrater avec des crèmes tonifiantes riches en vitamine A. Il est très important que la crème pénètre dans la couche la plus profonde de la peau et il est recommandé de la nourrir ainsi deux ou trois fois par jour.

## Cheveux et ongles affaiblis

Les cheveux et les ongles peuvent également montrer des changements pendant la grossesse. La grande majorité des femmes enceintes constatent une augmentation de leur pilosité, qui disparaît presque immédiatement après l'accouchement. Les cheveux sont affaiblis pendant la grossesse en raison de l'augmentation des hormones. Beaucoup de femmes remarquent même que leurs cheveux sont plus gras. Il n'y a pas de quoi s'inquiéter et on recommande d'utiliser des shampooings à pH neutre. Une attention particulière doit être portée à la perte de cheveux qui est généralement plus prononcée au cours du premier trimestre et doit être traitée après l'accouchement. La grande majorité des femmes souffre d'alopécie et leurs cheveux ne reprendront leur cycle normal que six mois après l'accouchement. Pour aider à récupérer la densité des cheveux, on recommande des traitements de mésothérapie. De plus, si les ongles sont affaiblis, ils doivent être hydratés avec des produits spécifiques.



## Croissance de grains de beauté

*C'est un changement très courant chez les femmes enceintes, mais qui nécessite une évaluation par un spécialiste. Il est très important d'analyser toute variation de la taille des grains de beauté ou des taches, qui peuvent également causer des démangeaisons importantes ou des saignements.*

## Traitements post-partum

La perte de poids après l'accouchement est accompagnée d'une flaccidité et de nodules de graisse accumulés. Les spécialistes en dermatologie et en médecine esthétique conseillent d'effectuer les traitements les plus appropriés à chaque besoin, deux à quatre mois après la naissance. En général, on recommande d'effectuer des massages adaptés aux besoins de chaque personne. Il est également très important que les jeunes mamans adaptent leur nouvelle routine à une alimentation conçue par un spécialiste, qui comprend les nutriments nécessaires, en particulier pour les femmes qui allaitent.

# Péridurale : ce qu'il faut savoir

Cette technique réduit la douleur pendant l'accouchement sans que la femme enceinte ne perde conscience, lui permettant de voir et de profiter de cette expérience unique.



L'anesthésie péridurale consiste à diffuser un anesthésique local autour des racines nerveuses à la sortie de la colonne vertébrale. Les anesthésistes placent un petit cathéter dans la zone de la péridurale pour y injecter le produit anesthésiant. La péridurale permet une analgésie dans la zone de diffusion du mé-

dicament, car seules les racines nerveuses sont endormies à ce niveau.

- **La péridurale peut être injectée à différentes hauteurs de la colonne vertébrale, en fonction de l'intervention à effectuer.** Dans le cas des femmes enceintes, étant donné que la zone à anesthésier est le bas-ventre et le bassin, la péridurale est habitue-

llement administrée dans la zone inférieure de la colonne, entre les vertèbres lombaires 3 et 4. Selon le médicament choisi, la concentration et la quantité utilisée, les effets peuvent varier d'une diminution de la douleur à une anesthésie beaucoup plus intense, qui pourrait être utilisée même si le travail évolue vers une césarienne.

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

## Peut-elle être appliquée en cas de scoliose ou de tatouage dans le dos ?

Chez les patientes atteintes de scoliose, ce type d'anesthésie peut être un peu plus compliqué, tout comme chez les femmes enceintes obèses, pour qui de plus grosses aiguilles sont utilisées. Cependant, la péridurale peut être posée dans les deux cas. Cette procédure est plus complexe chez les femmes enceintes présentant des tatouages dans le

bas du dos, où il existe un risque d'introduction d'une partie de l'encre du tatouage dans l'espace péridural, ce qui peut provoquer des maux de dos. Dans ce cas, on tente l'injection dans une zone où il n'y a pas d'encre ou en faisant une petite incision au scalpel avant l'introduction de l'aiguille afin qu'elle ne pousse pas l'encre dans l'espace péridural.



## AVANTAGES POUR LA FEMME ENCEINTE

La péridurale est sûre car les médicaments injectés localement sont absorbés par les vaisseaux sanguins environnants et se métabolisent rapidement sans atteindre le fœtus.

- Il arrive que l'anesthésie péridurale soit accusée de réduire la capacité de la femme enceinte à aider pendant l'accouchement. Ce fait dépend de la dose de produit injecté. Plus les doses sont importantes, plus l'anesthésie sera élevée. Si l'analgésie est trop élevée, la femme enceinte peut perdre la force de pousser, ses jambes peuvent s'endormir ou

bien elle peut perdre la sensation de la pression abdominale. C'est pourquoi, aujourd'hui, on utilise des pompes à perfusion et c'est la femme qui décide de la quantité d'analgésique dont elle a besoin en appuyant à tout moment sur un bouton. Il s'agit de l'Analgésie Contrôlée par le Patient (ACP). Grâce à l'autonomie que la femme enceinte a dans sa gestion de la péridurale, cela lui permet de gérer la douleur sans perdre de force.

- Dans certains cas, la péridurale contribue également à ce que l'accouchement soit un succès si, par exemple, la femme souffre beaucoup, qu'elle est en hyperventilation et qu'elle arrête de pousser. La péridurale, en diminuant la douleur et en apportant du confort, permet à la femme enceinte de mieux collaborer. Actuellement, plus de 80% des naissances en France sont réalisées sous péridurale.

- Quand demander la péridurale ? Il est conseillé d'effectuer l'insertion du cathéter lorsque les contractions continues se produisent et que le gynécologue ou la sage-femme considère que le travail est lancé. À partir de là, la patiente peut demander la péridurale à tout moment.



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

# Vertige ? 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 ?

**Q**uand 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.

## ENCORE LES 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 suivant,** 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 FŒTUS

- **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.



### Conseil anti-vertige

Voici quelques conseils destinés à éviter les chutes de tension.

- **CONSOMMER BEAUCOUP DE FRUITS ET LEGUMES**, 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 PENDANT 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 BAISSE, LES DÉSAGRÉMENTS 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

## 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 TENSIOMETRES 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.



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.



# BABYBJÖRN®

Slow down.  
Snuggle up.

Le porte-bébé Mini  
- idéal pour nouveau-nés



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

# Hygiène

## prenez soin de vous

Pendant la grossesse et après l'accouchement, il faut prendre certaines précautions d'hygiène intime pour éviter les infections et autres problèmes.

**P**endant la grossesse, la future maman doit faire très attention à son hygiène intime. En effet, au cours de cette période, les tissus retenant plus de liquides, la peau est gonflée et sensible.

- Les parois du vagin, riches en liquides, produisent des pertes plus abondantes qu'en temps normal. Ces pertes constituent le principal moyen

de défense des parties génitales car elles contiennent et éliminent les germes qui pourraient causer des infections. Une bonne hygiène personnelle est donc indispensable car il ne faut pas les laisser stagner sur les organes génitaux externes au risque de créer un terrain fertile au développement de microorganismes.

### Utiliser un savon spécifique

Il est nécessaire, pour l'hygiène personnelle, de choisir un savon spécifique qui nettoie, mais ne modifie pas la flore vaginale. Choisissez un produit neutre, sans parfum (qui pourrait irriter les couches supérieures de la muqueuse génitale) et avec un pH proche de celui de la vulve et du vagin, situé entre 3,5 et 4,5.

- Malgré l'usage d'un produit spécifique, de légères irritations des couches supérieures de la muqueuse peuvent apparaître, en raison, par exemple, du frottement de la peau avec les sous-vêtements. Dans ce cas, utilisez des gels de protection spéciaux, à appliquer après le lavage.





# intime :

## Attention à maintenir l'acidité

L'intérieur de la région génitale abrite divers micro-organismes qui constituent ce que l'on appelle la flore bactérienne ; ils cohabitent pacifiquement grâce à l'action des lactobacilles de Doderlein. À partir des substances mises à disposition par la muqueuse vaginale, ceux-ci produisent de l'acide lactique qui fournit le degré d'acidité (pH bas) dont le milieu vaginal besoin.

- **Pendant la grossesse, en raison de l'action des hormones, le pH devient moins acide.** Les organes génitaux, alors moins bien protégés, nécessitent des soins particuliers.

## Quelques consignes pour se laver

- **Utilisez, deux fois par jour, un savon pour l'hygiène intime** ; le reste du temps, faites des rinçages à l'eau tiède.
- **Lavez les parties génitales à l'eau courante**, en évitant de remplir le bidet où l'eau stagne.
- **Commencez par la vulve puis passez à la région anale, et non l'inverse.** Vous éviterez ainsi que les micro-organismes présents dans le rectum n'entrent en contact avec le vagin.
- **Séchez sans frotter, en tapotant légèrement**, afin de ne pas irriter la peau ou les muqueuses.



# Exercice et santé émotionnelle

La pratique régulière d'une activité physique pendant la grossesse a des effets positifs sur la sphère émotionnelle et sur la santé mentale de la femme enceinte. Voici comment cela peut vous être bénéfique pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum.



**L**a grossesse entraîne de nombreux changements chez les femmes dans des aspects liés à leur santé mentale, hormonale, sociale et physique. Parmi toutes ces transformations, les changements psychiques et émotionnels résultant des altérations hormonales propres à la

grossesse sont des aspects très importants dans lesquels se retrouvent les hauts et les bas émotionnels, l'anxiété et le sentiment d'ambivalence. La pratique régulière de l'exercice physique a des effets positifs sur la femme enceinte au niveau émotionnel, en lui offrant des avantages pendant la grossesse,

l'accouchement et la puerpéralité. Diverses études ont montré que l'exercice peut augmenter significativement l'humeur chez les femmes enceintes et les femmes en post-partum et devrait être considéré comme une option de traitement de première ligne plutôt que la prescription d'antidépresseurs.



## UN PLUS GRAND BIEN-ÊTRE PENDANT LA GROSSESSE

- L'effet de l'exercice physique sur la santé mentale est un sujet de recherche depuis plusieurs décennies. De nos jours, il y a de plus en plus d'études sur les effets positifs de l'activité physique sur l'humeur de la femme enceinte. Au cours de la dernière décennie, les systèmes de « prescription d'exercices » sont devenus populaires dans les soins primaires au Royaume-Uni, et bon nombre d'entre eux incluent la dépression comme critère de référence. Les programmes d'activité physique visent à modifier la qualité de vie et le

niveau d'anxiété-dépression chez les femmes enceintes présentant des troubles d'intensité légère ou modérée.

- L'activité physique s'avère efficace dans le traitement de la dépression pendant la grossesse. Elle diminue la peur de l'accouchement et accélère la récupération post-partum. Il est également prouvé que l'exercice d'intensité modérée contribue à améliorer le concept de soi, l'état psychologique, le sentiment de bien-être et l'humeur, améliorant ainsi la qualité de vie pendant la grossesse.

## MOINS DE DOULEUR LORS DE L'ACCOUCHEMENT

- Les niveaux de hormones bêta-endorphines, responsables de la production du bien-être, augmentent considérablement chez les femmes enceintes pendant l'exercice physique, entraînant un effet naturel contre la douleur et diminuant la perception de la douleur lors de l'accouchement. Selon certains experts, les femmes qui sont en bonne forme physique et qui font une activité physique pendant la grossesse ont tendance à éprouver moins de douleur pendant l'accouchement. Ce qui peut être lié à une augmentation des hormones bêta-endorphines.

- En conclusion, l'activité physique régulière pratiquée deux à trois fois par semaine pendant la grossesse, comme l'exercice d'intensité modérée ou aérobie (yoga, pilates ou activités physiques réalisées en milieu aquatique), chez les femmes enceintes en bonne santé, favorise la prévention des maladies mentales et a des effets positifs sur l'humeur. En effet, l'anxiété et la tristesse diminuent, l'adaptation aux changements s'améliore et la perception de la qualité de vie dans les domaines de la santé mentale et de la santé en général des femmes enceintes augmente.

# Le post-partum en 9 points

Il est possible qu'après la naissance de bébé vous souffriez, pendant quelques semaines, de troubles bénins : c'est le signe que votre corps revient progressivement à la normale.

## A-t-on aussi des lochies après une césarienne ?

Oui. Les lochies sont des saignements dont la fonction est de « nettoyer » l'endomètre, le tissu qui tapisse les parois intérieures de l'utérus, afin d'aider cet organe à retrouver sa taille normale.

- **Les lochies durent entre trois et six semaines.** Au cours des trois ou quatre premiers jours, elles sont de couleur rouge (sang) ; puis elles deviennent rosées (sérum sanguin) et finalement jaunes (séreux). Au bout d'environ deux semaines, elles sont plus denses et blanchâtres.

- **À ce stade, il est important d'avoir une excellente hygiène personnelle :** faites une toilette intime une ou deux fois par jour en allant toujours de la vulve vers l'anus, afin d'éviter de transporter des germes qui pourraient causer une infection, le canal cervical n'étant pas encore complètement fermé. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on déconseille l'usage de tampons hygiéniques au cours du premier mois qui suit l'accouchement ; préférez les serviettes hygiéniques hypoallergéniques en gaze ou en coton.

## Est-il normal que l'épisiotomie « tire » ?

- Il est normal, au cours des deux premiers jours, de ressentir une légère douleur là où l'épisiotomie a été pratiquée. Vous pouvez la calmer en « anesthésiant » la zone avec des compresses très froides.
- Si la suture a été réalisée avec du fil résorbable, les points disparaîtront en quelques jours.

## Les hémorroïdes disparaissent-elles après l'accouchement ?

- Non. Même si elles ont tendance à diminuer, les hémorroïdes ne disparaissent pas complètement après l'accouchement. Un conseil, aidez votre transit intestinal en consommant une alimentation riche en fibres et en buvant suffisamment d'eau.
- Le remède le plus efficace est de marcher car le mouvement favorise la circulation au niveau du plexus hémorroïdaire. Pour soulager la gêne, vous pouvez appliquer une pommade à base de marronnier d'Inde dont l'une des propriétés est de renforcer le tonus veineux.







## Est-ce que je risque d'avoir des fuites urinaires ?

Oui, mais il s'agit là d'un phénomène temporaire. Juste après l'accouchement (surtout s'il a eu lieu par voies naturelles) et pendant la période post-partum, la vessie n'est pas encore en mesure de se contracter et de percevoir son niveau de remplissage : cela est dû au stress subi par les muscles pelviens pendant l'accouchement, en particulier lors de l'expulsion. D'où la difficulté à contrôler la miction.

- Pour favoriser la diurèse, il est conseillé de boire beaucoup d'eau. Dans tous les cas, essayez d'uriner le plus tôt possible après l'accouchement afin que la vessie reprenne à nouveau l'habitude de se contracter.
- Pour tonifier le sphincter urinaire, vous pouvez aussi réaliser quelques exercices spécifiques (15 jours après la naissance, pas avant) qui consistent à contracter les muscles du plancher pelvien pendant quelques secondes puis à les détendre. L'exercice doit être répété plusieurs fois. Si, trois mois après l'accouchement, le trouble persiste, consultez votre gynécologue.

4  
5  
6

## Retrouverai-je un ventre plat ?

En général, oui, surtout si la prise de poids pendant la grossesse a été modérée. Il faut un peu de patience et attendre la fin du post-partum avant de reprendre une activité physique modérée.

- Si bébé est grand, ou dans le cas de jumeaux, les muscles grands droits peuvent avoir subi un étirement excessif : il faudra un peu plus de temps avant qu'ils ne se referment.

## Les contractions utérines sont-elles plus intenses au deuxième enfant ?

C'est possible, en effet : les fibres utérines étant plus élastiques, les contractions utérines (encore appelées « tranchées ») doivent être plus vigoureuses pour que l'utérus retrouve sa taille normale.

- Les « tranchées » se ressentent surtout pendant l'allaitement, car la succion stimule la production d'ocytocine, l'hormone qui provoque les contractions utérines. Donner le sein est donc l'une des meilleures méthodes pour faciliter le retour à la normale de l'utérus.



## Est-il normal d'avoir mal au dos et, en général, de se sentir toute endolorie ?

La tension accumulée pendant le travail et l'accouchement, ainsi que la difficulté à trouver une position confortable pour donner le sein peuvent donner mal au dos, aux épaules et aux extrémités.

- Pour l'éviter, installez-vous le plus confortablement possible pour allaiter, en calant des coussins dans le bas de votre dos (zone lombaire) et sous vos bras.

## Quand est-il possible de reprendre une vie sexuelle ?

En général, on peut recommencer à faire l'amour dès la fin du post-partum. Toutefois, si l'écoulement de lochies a cessé et que la plaie de l'épisiotomie a cicatrisé, vous pouvez reprendre avant.

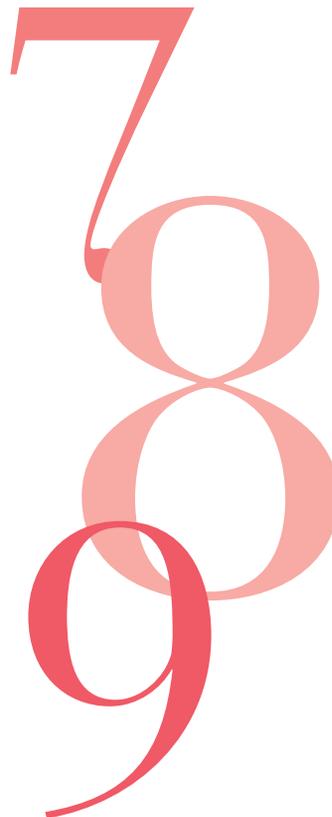
- Il est cependant souhaitable, au préalable, de consulter votre gynécologue qui vous conseillera un moyen de contraception : il est en effet tout à fait possible de tomber enceinte même en allaitant.

## Quels sont les risques d'avoir des obstructions mammaires et des crevasses ?

Il est normal qu'au cours des premiers jours la poitrine soit un peu dure et douloureuse car la production de lait doit encore s'ajuster aux besoins de l'enfant.

- Il est vrai cependant que si la poitrine n'est pas complètement vidée, il peut y avoir obstruction. Dans ce cas, vous ressentez une douleur en levant le bras, vos seins sont durs et la peau rouge. Pour les soulager, mettez bébé au sein pour vider votre poitrine de tout son lait ; assurez-vous toujours que la bouche de bébé couvre bien toute l'aréole.

- Les crevasses se produisent lorsque l'enfant prend mal le sein : la succion provoque alors des lésions sur le mamelon. Il faut corriger la position de bébé (n'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme) et laisser la poitrine exposée le plus souvent à l'air libre pour laisser la peau sécher. Vous pouvez aussi, après chaque tétée, humecter le mamelon avec quelques gouttes de votre propre lait qui contient des désinfectants naturels.





# Votre grossesse, semaine à semaine

La grossesse est une merveilleuse « aventure » à vivre à deux : 40 semaines, 280 jours pendant lesquels votre corps va se transformer pour donner naissance à un bébé et à une maman. Voici, semaine après semaine, comment votre grossesse évolue.

# L'évolution de bébé & de votre corps

## 1<sup>ère</sup> - 2<sup>ème</sup> SEMAINE

Ces deux semaines ne font, en fait, pas vraiment partie de la grossesse. Le jour exact de la conception étant habituellement difficile à établir, les gynécologues préfèrent utiliser comme point de référence une date certaine, en l'occurrence le premier jour des dernières règles, qui marque celui de la première semaine de grossesse.

**BÉBÉ.** Il n'existe pas encore...

**VOUS.** Votre corps se prépare pour la conception : un ovule mûrit dans les ovaires, pour être ensuite prêt à être fécondé par un spermatozoïde.

## 3<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** L'ovule est sorti des ovaires en direction des trompes de Fallope et se trouve face aux spermatozoïdes. Une fois que l'un d'eux est parvenu à pénétrer à l'intérieur, les noyaux de l'ovule et du spermatozoïde se fondent l'un dans l'autre et, au bout d'environ 30 heures, la cellule commence à se diviser. Six jours plus tard, une petite boule composée de 12 à 16 cellules (morula) pénètre dans l'utérus : c'est la nidification. Pour se développer, l'embryon (qui mesure entre 0,1 et 0,2 mm) doit être alimenté.

**VOUS.** Normalement, à ce stade, vous ne savez pas encore que vous êtes enceinte. Néanmoins, certaines femmes remarquent un très léger saignement qui est sans gravité.

## 4<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** L'embryon est complètement installé sur la muqueuse utérine (endomètre). Une partie de ses cellules se détache pour former le futur placenta, qui le nourrira jusqu'à la fin de la grossesse. Les cellules restantes vont servir à « construire » le corps de bébé et sont divisées en trois couches : la couche interne donnera les poumons, le foie et l'appareil digestif ; la couche moyenne : les os, les muscles, les reins, les organes sexuels et le cœur ; et enfin la couche externe : la peau, les cheveux, les yeux et le système nerveux.

**VOUS.** Vous remarquez que votre poitrine est plus tendue (elle commence à augmenter de volume) et vous vous sentez un peu fatiguée. Cependant, les symptômes étant assez proches de ceux précédant la menstruation, peu de femmes se rendent compte qu'elles attendent un bébé ; celles qui s'en doutent et font un test de grossesse constatent qu'il est positif. À partir de cette semaine, on peut détecter dans l'urine la présence de l'hormone qui indique qu'une grossesse est en cours : la HCG, l'hormone Gonadotrophine Chorionique Humaine.

## 5<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** La masse des cellules commence maintenant à prendre forme et l'on distingue la tête et le tronc de l'embryon qui mesure entre 1,5 et 2,5 mm. Le cerveau et les vaisseaux sanguins s'ébauchent : c'est le résultat de l'action des gènes « Hox », des gènes architectes qui indiquent aux différentes cellules où elles doivent se placer.

**VOUS.** Le niveau des hormones dans le sang est de plus en plus élevé. De nombreuses femmes ne remarquent encore aucun des symptômes de la grossesse, car ce sont les parois utérines qui nourrissent l'embryon. Mais une chose est sûre : à ce stade, vous savez que vous êtes susceptible d'être enceinte car vos règles n'arrivent pas.





## 6<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Son cœur (qui est un minuscule tube) commence à battre, ses yeux et ses oreilles se dessinent, et sur son petit corps (qui, à la fin de cette semaine, atteindra 4 mm) on commence à discerner comme des bourgeons, les futurs bras et jambes. Les gènes « Pax », d'autres gènes constructeurs, indiquent au cœur qu'il doit se placer à gauche et guident le foie vers la droite.

**VOUS.** Le placenta commence à se former ; afin de le recevoir, l'utérus modifie la consistance de ses tissus.

## 7<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il a un nez et une bouche ; à l'extrémité supérieure de ses bras, les mains (qui n'ont pas encore de doigts) commencent à se former. Bébé est maintenant relié par le cordon ombilical et sa taille a doublé : il mesure environ 8 mm et pèse 0,8 grammes. Son appareil digestif et ses poumons se forment.

**VOUS.** Le bouchon muqueux se constitue au niveau du col de l'utérus, protégeant l'embryon des invasions externes (virus, bactéries, etc.). Certaines mamans ont quelques pertes de sang qui pourraient être confondues avec des règles : elles s'expliquent par l'implantation chaque fois plus profonde de l'embryon dans la paroi utérine.

## 8<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Tandis que les pieds apparaissent, également sous forme de bourgeons, on commence à distinguer les doigts de la main qui restent cependant encore collés entre eux. L'embryon ne mesure que 13 mm, mais il ne ressemble plus à un « haricot » : la tête, les yeux, les bras et les jambes lui donnent maintenant l'aspect d'un petit être humain. Les organes sexuels commencent à se développer ; il est néanmoins encore impossible de distinguer s'il s'agit d'une fille ou d'un garçon. Les premiers os commencent à se former et on devine les dents à l'intérieur des gencives.

**VOUS.** Les hormones qui circulent dans le sang peuvent entraîner l'apparition sur la peau, devenue plus grasse, de furoncles.

## 9<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il réalise des mouvements : s'il touche la paroi de l'utérus, il se rétracte automatiquement. Si c'est un garçon, il a déjà des testicules, qui ne sont cependant pas encore sortis ; chez la fille, les ovaires sont aussi présents. Les orteils commencent à se développer et l'anus s'ouvre.

**VOUS.** Certaines futures mamans souffrent d'une sorte de « rhume » s'expliquant par la congestion des muqueuses nasales due aux changements hormonaux.

9 months  
of b

# La nouvelle gamme spécialement dédiée aux futures mamans

Garantie  
À VIE\*

CO-CRÉÉE AVEC DES  
SAGES-FEMMES  
MIDWIVES  
DESIGNED WITH



Dream Belt

Disponible en 2 tailles

XS/S

M/XL



Mum & b



3 modèles et coloris assortis

La 1<sup>ère</sup> ceinture qui révolutionne le  
sommeil de la future maman !

L'essayer c'est l'adopter !

Dotwork



Gold Pink



Fresh\*



\* Tissus et composants respirants  
et rafraîchissants

Le seul coussin de maternité évolutif et  
nomade.

A combiner avec la Dream Belt pour un  
maximum de confort !

## Découvrir la gamme

et la vidéo de  
présentation



« Cette ceinture pour dormir est vraiment très  
bien, depuis que je l'ai je ne me réveille plus la nuit.  
Je conseille vraiment cet achat. »

Audrey - enceinte de 7 mois

Avis recueilli sur [www.babymoov.com](http://www.babymoov.com) ou sujet de  
la Dream Belt

\*Garantie soumise à conditions. Activation et renseignements : [www.service-babymoov.com](http://www.service-babymoov.com)

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



## 10<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Tous les organes vitaux de bébé sont formés. Cette semaine, c'est le cerveau qui se développe le plus avec une production pouvant atteindre 250.000 neurones par minute. Les doigts se séparent et la minuscule queue qu'avait encore l'embryon disparaît.

**VOUS.** La plupart des futures mamans commencent à avoir un petit ventre qui s'explique par la distension de l'utérus. Le volume de sang circulant dans le corps augmente : à la fin de la grossesse, il sera 40 à 50% plus important qu'au début.



## 11<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Votre petit n'est plus un embryon mais un fœtus. Son apparence est très similaire à celle du nouveau-né, mais en miniature, et sa tête est aussi longue que son tronc. Les ongles des doigts et des orteils, ainsi que l'iris de l'œil se forment. Bébé bouge dans l'utérus, mais sa maman ne ressent encore rien.

**VOUS.** Les nausées s'atténuent peu à peu et le placenta fonctionne ; les échanges sanguins entre le fœtus et l'utérus commencent. De nombreuses mamans ont plus d'appétit.

## 12<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Les traits du visage se définissent et le menton apparaît. Bébé fait pipi : il boit le liquide amniotique puis l'élimine et ainsi de suite, en cycle continu. Il sécrète de la bile et l'intestin commence à travailler simulant les mouvements digestifs.

**VOUS.** À partir de cette semaine, la future maman se sent un peu mieux : le corps s'est adapté à la grossesse et le métabolisme à la « tempête hormonale ». Elle se sent moins fatiguée.

## 13<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il est capable de porter son pouce à sa bouche, même s'il ne le suce pas encore. Le pancréas sécrète de l'insuline et les villosités intestinales se forment. Les organes génitaux sont complètement différenciés, même si l'échographie ne permet pas encore de distinguer si c'est un garçon ou une fille.

**VOUS.** Le deuxième trimestre commence. C'est la meilleure période : la future maman est très peu gênée et elle « sent » son enfant. Le système vasculaire utérin est en activité constante et le liquide amniotique est changé toutes les trois heures.

**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 !**

## 14<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Les organes du fœtus sont formés et ses proportions se rééquilibrent. Il mesure environ dix centimètres. Le corps grandit plus vite que la tête et les membres, en particulier les bras, s'allongent. Bébé s'entraîne à respirer même si, pour le moment, dans ses poumons, n'entre que du liquide amniotique.

**VOUS.** Entre le nombril et le pubis, une sorte de ligne brune peut apparaître sur la peau : c'est la « linea alba ». Parallèlement, les aréoles des mamelons s'élargissent.

## 15<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Le fœtus peut sucer son pouce. Il pèse 70 grammes et son cœur fait circuler environ 25 litres de sang par jour. Ses muscles se développent et bébé peut maintenant faire de grands mouvements avec ses bras.

**VOUS.** Pour permettre à votre bébé de s'oxygéner, votre cœur pompe 20% de sang de plus qu'avant la grossesse.

## 16<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Les jambes sont maintenant plus longues que les bras et le fœtus bouge continuellement. Son visage devient expressif (il plisse les yeux, tord sa bouche, etc.), son cou s'allonge et il tourne la tête vers la droite ou vers la gauche. Si c'est une fille, les ovules se forment dans les ovaires.

**VOUS.** Certaines femmes peuvent ressentir pour la première fois les mouvements de leur enfant, comme des battements d'ailes. C'est surtout le cas à partir de la seconde grossesse et si la future maman est plutôt mince.

## 17<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Un peu de graisse se forme sous sa peau : elle permettra à bébé de conserver sa chaleur au moment de la naissance. À ce stade, il est capable d'entendre certains bruits comme les battements cardiaques et les sons internes émis par sa maman, ainsi que quelques bruits extérieurs.



**VOUS.** Les veines deviennent apparentes sur la poitrine ; c'est précisément l'augmentation de la vascularisation qui entraîne celle du volume des seins.

## 18<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il mesure plus de 20 cm et ses empreintes digitales se forment. Certaines études ont montré qu'à partir de cette semaine, le fœtus est capable de « voir » la lumière : ses yeux, même s'ils sont fermés, se rétractent lorsque l'on approche une lumière violente près du ventre de sa maman. Le méconium s'accumule dans l'intestin. Si c'est un garçon, la prostate commence à se développer.

**VOUS.** L'utérus, en augmentant de volume, appuie sur la vessie, vous obligeant à uriner plus souvent tandis que les hormones de la grossesse, en détendant les parois intestinales, entraînent de la constipation.

## 19<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Sa peau se recouvre d'une sorte de vernis ou de « crème », maintenu par un fin duvet (lanugo) et qui protège la peau du liquide amniotique. Les contours des dents définitives apparaissent dans les gencives, au-dessus des dents de lait.

**VOUS.** La plupart des futures mamans ont déjà ressenti les mouvements du fœtus ; une autre sensation apparaît aussi, comme si bébé sursautait : il a le hoquet !

## 20<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il commence à avoir un rythme de sommeil/veille qui, bien souvent, ne correspond pas au vôtre. Il mesure 25 cm et pèse 260 gr. Si c'est une fille, son utérus est en train de se former.

**VOUS.** De nombreuses femmes observent une modification bien curieuse : leur nombril « sort » et devient pointu. L'estomac, comprimé par le l'utérus devient plus petit : il faut fractionner vos repas en mangeant peu et plus souvent.

## 21<sup>ème</sup> SEMAINE

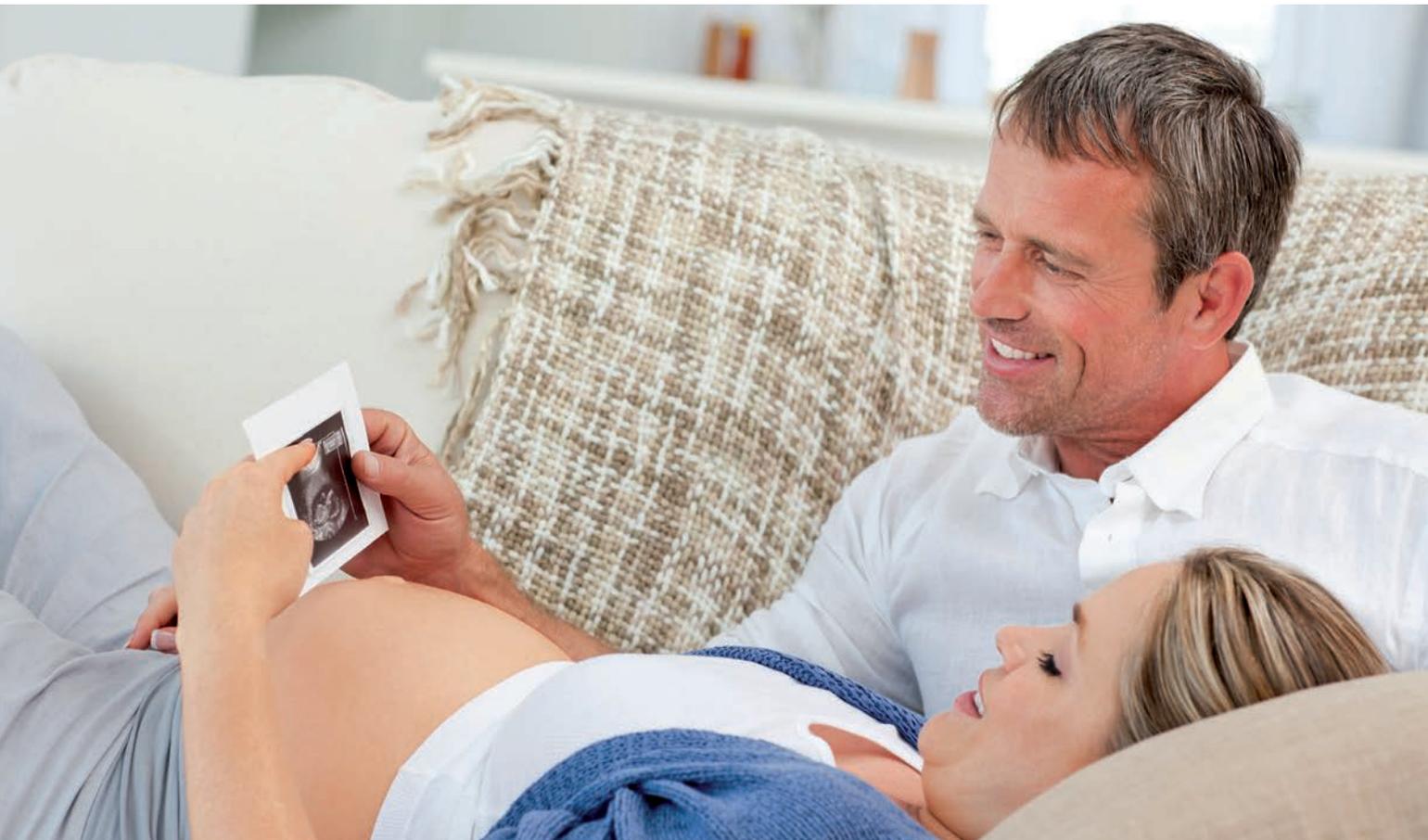
**BÉBÉ.** Le rythme de croissance du fœtus ralentit un peu, mais durant cette semaine, son débit cardiaque augmente considérablement et la proportion des jambes par rapport au reste du corps atteint celle qu'elle sera à la naissance.

**VOUS.** Les ligaments entre les os se détendent. La pression de l'utérus sur les veines abdominales peut faire gonfler les jambes et les pieds.

## 22<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Les terminaisons nerveuses des doigts terminent de se former : bébé a maintenant la sensation tactile ; il se touche continuellement le visage, les bras et les jambes. Si c'est un garçon, ses testicules commencent à descendre vers le scrotum. Si c'est une fille, le vagin se forme.

**VOUS.** L'afflux sanguin dans l'utérus affecte les organes génitaux externes et le vagin, augmentant ainsi la libido.



## 23<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** La peau se pigmente peu à peu : elle s'obscurcit légèrement, elle est moins transparente. Le duvet aussi s'assombrit. Bébé pèse maintenant environ 500 g.

**VOUS.** La future maman commence à ressentir quelques contractions utérines tout à fait indolores. Bien qu'il reste encore 4 mois avant l'accouchement, l'utérus commence déjà à se préparer.

## 24<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il gagne en poids car ses masses musculaire, et surtout osseuse, augmentent. Les poumons commencent à produire un tensioactif, une substance qui empêche les alvéoles de s'effondrer lorsque l'air est expiré.

**VOUS.** Les poumons ne pouvant s'ouvrir au maximum, la respiration se fait plus difficile ; l'oxygène circule cependant parfaitement à travers le corps, aidé en cela par les hormones de grossesse qui fluidifient le sang.

## 25<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** L'ossification se poursuit, les os deviennent plus « durs ». Le sens de l'ouïe est maintenant complètement développé : en plus des bruits forts, bébé entend les voix.

**VOUS.** L'utérus est maintenant grand comme un ballon de rugby et commence à appuyer sur les os du bassin qui peut, ainsi que le dos, faire souffrir la future maman.

## 26<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Pour la première fois, il ouvre les yeux et peut voir autour de lui. De fait, il a été démontré que l'environnement utérin n'est pas complètement obscur et qu'une faible lumière traverse la peau du ventre de la maman.

**VOUS.** Le fond de l'utérus se situe maintenant à 7-8 cm au-dessus du nombril. Vous avez besoin de consommer 250 à 300 calories de plus par jour.



## 27<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il peut atteindre 900 grammes et son corps correspond, dans l'ensemble et à l'exception de la taille, à ce qu'il sera à la naissance. Cependant, les poumons, le foie et le système immunitaire sont encore immatures.

**VOUS.** Vous entrez dans le troisième trimestre. La prise de poids est plus rapide, non seulement du fait de la croissance du fœtus, du placenta et du liquide amniotique, mais aussi de la graisse qui se dépose sur les hanches et la poitrine, afin de vous aider à porter bébé et vous préparer à l'allaitement.

## 28<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il pèse plus d'un kilo et mesure 30 cm. Les dépôts de graisse représentent 2 à 3% de son corps et ses poumons sont en mesure de respirer l'air.

**VOUS.** Votre poitrine commence à produire du colostrum, un liquide épais et jaunâtre, riche en anticorps et protéines, et qui nourrira parfaitement bébé pendant les premiers jours de vie.

## 29<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** La tête atteint la même proportion qu'à la naissance. Le fœtus est capable de réguler sa température corporelle bien que pas encore parfaitement. Il fait 500 ml de pipi par jour.

**VOUS.** À partir de cette semaine, vous remarquerez que les mouvements de votre bébé n'ont plus la même intensité, l'espace dont il dispose dans l'utérus commençant à se réduire.

## 30<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Sa peau perd le duvet qui la recouvrait. Il pèse maintenant environ 1.400 grammes et mesure, en moyenne, 37 cm.

**VOUS.** Vous pouvez vous sentir plus constipée.

## 31<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Sa peau prend une couleur rosée. L'iris se dilate et se contracte en fonction de l'intensité de la lumière. Bébé pèse maintenant 1,5 kg.

**VOUS.** Les ovaires sécrètent de la relaxine, une hormone qui assouplit les ligaments du bassin pour faciliter l'accouchement ; la future maman adopte alors inconsciemment une étrange démarche, en canard.

## 32<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il mesure entre 42 et 43 cm. Si c'est un garçon, les testicules, qui avaient commencé leur descente, atteignent le scrotum.

**VOUS.** L'utérus se situe à environ 12 cm au-dessus du nombril. L'estomac, de plus en plus comprimé, s'irrite facilement et vous pouvez ressentir des brûlures d'estomac et de l'acidité gastrique.

## 33<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** La plupart du temps, il dort avec des phases de sommeil paradoxal (périodes de sommeil pendant lesquelles on rêve). Pendant la semaine, il gagne environ 2 cm.

**VOUS.** Bébé est maintenant suffisamment grand pour distinguer avec quelle partie de son corps il vous donne des coups, vous permettant ainsi, si vous touchez votre ventre, de localiser le genou et le coude.

## 34<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Les ongles atteignent le bout de ses doigts et il pèse plus de deux kilos. Il garde les yeux ouverts pendant les phases d'éveil, et les ferme lorsqu'il dort.

**VOUS.** Les contractions utérines de « préparation » sont plus fréquentes, mais toujours indolores. Votre ventre volumineux et l'approche de l'accouchement vous empêchent de dormir.



## 35<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Son poids augmente considérablement, jusqu'à 2,5 kg, et un peu de graisse s'accumule, surtout autour de ses bras et de ses épaules.

**VOUS.** Le col de l'utérus commence à s'effacer. Au cours de cette semaine, la plupart des bébés se placent tête en bas, se préparant ainsi à l'accouchement.

## 36<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il prend un peu de graisse autour des genoux et des coudes.

**VOUS.** De nombreuses futures mamans remarquent qu'elles ont plus d'appétit : en effet, bébé commençant à descendre, il fait moins pression sur l'estomac.

## 37<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Ses mouvements sont plus coordonnés et il continue à prendre du poids : près de 50 grammes par jour !



**VOUS.** Il est possible que les pertes vaginales augmentent, tant en quantité qu'en consistance. Le bouchon muqueux peut également contenir des « filets » de sang.

## 38<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Du méconium (premières selles) s'accumule dans ses intestins : il est composé de cellules mortes, de duvet (lanugo) et de cheveux que bébé avale avec le liquide amniotique. Le méconium sera éjecté au cours des premières heures de vie.

**VOUS.** Certaines futures mamans ont comme des « crampes » qui partent du vagin et descendent vers les jambes. Elles sont dues à la pression de la tête du bébé sur les terminaisons nerveuses du bassin.

## 39<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il pèse environ 3,2 kilos et a les poings fermés. Le cordon ombilical mesure environ 50 cm.

**VOUS.** Vous ressentez de plus en plus souvent le besoin d'uriner. Les contractions se font douloureuses mais elles sont encore irrégulières. C'est la phase préparatoire à la dilatation.

## 40<sup>ème</sup> SEMAINE

**BÉBÉ.** Il pèse environ 3,5 kilos, et son corps est prêt pour la vie extérieure. Il envoie alors le signal qui déclenche les contractions pour la naissance.

**VOUS.** C'est le moment : les contractions se font de plus en plus douloureuses, rapprochées et régulières. Et puis vous entendez le premier cri de bébé ! Après 280 jours, maman et bébé vont enfin faire connaissance.

**Bebes et Mamans.com**



ENTREZ DANS LA SECTION PRATIQUE, ET DÉCOUVREZ L'ÉVOLUTION DE VOTRE GROSSESSE SEMAINE À SEMAINE...

**BÉLIER****(21/03 au 20/04)**

Grâce aux influences du Soleil, de Mars et de Mercure, le petit Bélier est sûr de lui et a la confiance nécessaire pour réaliser ses objectifs, développant de manière exponentielle ses capacités cognitives.

**TAUREAU****(21/04 au 20/05)**

Coquin, il fait de petites blagues à ses proches et s'amuse avec ses petits frères et sœurs. Il a besoin de se détendre et de dépenser son énergie au grand air. Faites-lui profiter de la nature autant que possible.

**GÉMEAUX****(21/05 au 21/06)**

Votre enfant est très réceptif et sensible. Emmenez-le chaque fois que vous le pouvez dans la nature, pour qu'il se détende et qu'il se connecte à l'environnement. Les paysages bucoliques l'aident à se calmer.

**CANCER****(22/06 au 22/07)**

Avec le retour à l'école, il se sent à l'aise avec ses camarades de jeu, avec qui il se montre enjoué et affectueux. Le Cancer est un signe très maternel : il aime prendre soin des autres et les protéger.

**LION****(23/07 au 23/08)**

Assurez-vous qu'il joue avec ses amis, autant que possible, dans une ambiance joyeuse et une énergie positive, à l'abri du bruit et de la pollution. À la maison, l'harmonie familiale règne.

**VIERGE****(24/08 au 22/09)**

L'automne lui apporte une sagesse accrue et le désir d'observer la nature d'un point de vue scientifique. Les influences de la planète Mercure favorisent cette curiosité intellectuelle.

**BALANCE****(23/09 au 22/10)**

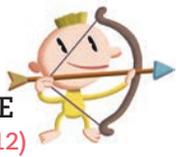
La Pleine Lune du 25 lui est bénéfique en lui donnant force, confiance en soi et clarté dans ses objectifs. Grâce aux influences de Mercure, il est intéressé par la communication dans différentes langues.

**SCORPION****(23/10 au 22/11)**

Il est heureux et perspicace. Soyez affectueux avec lui mais, pour éviter d'avoir un enfant sans limites, ne lui dites pas oui à tout. Dans les jeux avec ses amis, il doit apprendre à harmoniser et à coopérer.

**SAGITTAIRE****(23/11 au 21/12)**

Vif et très curieux, il aime explorer les éléments de son environnement et s'interroge sur mille choses : « Pourquoi cela fonctionne-t-il comme ça ? ». Aidez-le à découvrir avec calme et affection.

**CAPRICORNE****(22/12 au 20/01)**

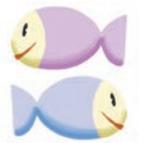
Content et enthousiaste, stimulez autant que possible son goût pour les différentes activités. Il vous accompagne volontiers dans les tâches de la maison. Prêtez-lui attention et donnez-lui de la tendresse.

**VERSEAU****(21/01 au 19/02)**

Grâce à la grande clarté mentale fournie par la planète Mercure, il est intellectuellement très actif et sait très bien ce qu'il veut et comment l'obtenir. Énergique, il veut diriger les jeux avec ses amis.

**POISSON****(20/02 au 20/03)**

Neptune, souverain des Poissons, représente les rêves, le psychique, l'intuition, le mysticisme et la spiritualité. Assurez-vous que l'environnement soit lumineux et joyeux afin qu'il se sente à l'aise et heureux.



## Le mois des VIERGES !

**Le petit Vierge aime être propre et qu'on s'occupe de lui, il se révèle pragmatique dès le début. Les petits Vierges sont des enfants calmes et réservés. Ils n'aiment pas les jeux violents ou la compagnie bruyante. Ils font des efforts pour atteindre leurs objectifs et bien faire les choses.**

Bebes  Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

