

Année 8 - n° 81 - Septembre 2020

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

LE GRAND MOMENT

Les 4 phases de l'accouchement

CHEVEUX, YEUX, TAILLE...

À qui va ressembler votre bébé ?

VERTIGES

Nos trucs pour vous en sortir !

FITNESS ET GROSSESSE

Être en pleine forme pendant 9 mois



#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : RENTRER À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE ?
- 6 LES 4 PHASES DE L'ACCOUCHEMENT
- 10 À QUI VA-T-IL RESSEMBLER ?
- 14 GYNÉCOLOGUE : LES VARICES ET LA GROSSESSE
- 16 GROSSESSE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE
- 24 SAGE-FEMME : PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE, PARTIE 1
- 28 VOUS AVEZ DES VERTIGES ? PAS DE PANIQUE !
- 32 TEST SUR LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?





MOI

EN SEPTEMBRE, VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS VOUS PROPOSE D'EN SAVOIR PLUS SUR LES 4 PHASES DE L'ACCOUCHEMENT, MAIS AUSSI SUR CERTAINS PETITS DÉSAGRÉMENTS COMMUNS PENDANT LA GROSSESSE : VARICES, VERTIGES ET ÉTOURDISSEMENTS. CE N'EST PAS TOUT, DÉCOUVREZ À QUI VOTRE BÉBÉ VA RESSEMBLER !

OUI



NON

RENTREZ À LA MAISON DÈS QUE POSSIBLE ?

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

Oui, parce que...

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

Lydie

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

Myriam

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

Sherezade

Non parce que...

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

Stéphanie

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

Noémie

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

Rose

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



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers Premium Protection New Baby*. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.


Pampers®
aimerdormir&jouer

#donnerlavie

ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES

NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QU'IL
SE PASSE DANS VOTRE CORPS
ÉTAPE PAR ÉTAPE ET COMMENT
BÉBÉ INTERVIENT.



1 LA PHASE DE LATENCE OU PRODROMIQUE

C'est plutôt une phase de préparation à la dilatation. Les contractions sont encore irrégulières : elles peuvent survenir toutes les demi-heures comme il peut y en avoir 2 ou 3 d'affilée, très légères ou particulièrement violentes. En général, ces contractions préparatoires surviennent la nuit et empêchent la future maman de dormir ; le matin, tout revient dans l'ordre. On ne sait pas vraiment alors s'il faut aller à l'hôpital ou rester chez soi en attendant d'autres signes. Cette phase génère souvent inquiétude et stress ; la maman a l'impression que ces contractions ne servent à rien, que cette douleur est « inutile ».

Au contraire, ces contractions irrégulières sont très importantes car elles préparent le col de l'utérus, qui se raccourcit et s'aplatit jusqu'à s'effacer. Ce n'est qu'à partir de ce moment que la dilatation à proprement parler peut commencer.

Cette phase préparatoire peut être accompagnée de l'expulsion du bouchon muqueux, de quelques pertes de sang et de la rupture de la poche des eaux.

Combien de temps ? Elle peut durer entre quelques heures et 2 à 3 jours.

Et pendant ce temps... Bébé est assez calme. Les douleurs ressenties dans le bas-ventre signifient qu'il commence à étirer bras et jambes pour essayer d'entrer dans le canal vaginal.

2 DILATATION

Pendant cette période, les contractions se font de plus en plus fréquentes et s'intensifient pour permettre la dilatation du col de l'utérus. C'est sans doute la phase la plus douloureuse.

Combien de temps ? Cela dépend de plusieurs facteurs : plus le col s'est raccourci et aplati dans les heures précédentes, plus rapide est la dilatation. Le fait d'avoir déjà eu des enfants accélère le processus. Il n'est d'ailleurs pas rare, dans ce cas, qu'une dilatation passive se produise car la conjonction d'une grossesse antérieure et du poids du bébé tend à dilater un peu le col, avant même que la phase de dilatation proprement dite n'ait commencé. Le soutien psychologique que la mère reçoit des personnes qui l'assistent joue également un rôle important : recevoir encouragements et soutien aide la future maman à se détendre et à se laisser porter par les contractions et les

#donnerlavie



poussées du bébé de la meilleure façon possible.

Et pendant ce temps... Bébé pousse avec sa tête sur le col de l'utérus et commence peu à peu à se diriger vers la voie basse, se préparant ainsi à sortir.

3 EXPULSION

Elle commence lorsque la dilatation du col de l'utérus est terminée. On l'appelle aussi la phase de « séparation » car c'est le moment où la mère va se séparer de l'enfant qu'elle a porté. Cette étape exige un effort, mais il faut en profiter et la savourer car elle marque la naissance d'un enfant et des parents.

Combien de temps ? Chez les primipares, le délai entre la dilatation complète et la naissance du bébé est d'environ 1h. À partir du deuxième, ce délai se réduit.

Et pendant ce temps... Grâce aux contractions utérines et à ses poussées, le bébé va pouvoir engager sa tête. C'est à ce moment qu'il va procéder à la rotation interne, un mouvement lui permettant d'adapter le diamètre de sa tête au diamètre du

bassin de sa maman. Il va réaliser, avec l'os occipital, 1/8ème de tour pour placer sa tête en ligne avec l'os pubien, le dos et le cou face à la sortie, et la tête orientée vers l'intérieur. Puis, s'aidant de l'os pubien pour faire levier, bébé va réaliser des mouvements d'extension de la tête, la nuque va se détendre et les cheveux vont commencer à apparaître dans la région périnéale.

4 DÉLIVRANCE

Après l'expulsion, le placenta qui servait à alimenter bébé n'est plus d'aucune utilité et doit être expulsé : c'est la dernière phase du travail. Pour cela, l'utérus va encore se contracter, mais la maman ne s'en aperçoit généralement pas car la douleur est bien moindre que ce qu'elle vient de supporter.

Combien de temps ? Le placenta est expulsé 2 à 20 minutes après le bébé. Si, passé ce délai, il n'est toujours pas sorti, la sage-femme devra pratiquer un petit massage sur le bas-ventre de la jeune accouchée. Mettre bébé au sein immédiatement, dès la naissance, est aussi très efficace. La succion favorisant les contractions utérines, elle facilite l'expulsion du placenta.



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

#visagedebébé



À QUI VA-T-IL RESSEMBLER ?

BIEN QUE LA GÉNÉTIQUE NE SOIT PAS UNE SCIENCE EXACTE, DES TRAITS DOMINANTS PERMETTENT D'IMAGINER COMMENT SERA LE FUTUR BÉBÉ.

Garçon ou fille ? Quelle couleur de cheveux ? Et les yeux ? La question du sexe trouve habituellement sa réponse vers la 20^{ème} semaine de grossesse avec la deuxième échographie. Malheureusement, il faut attendre quelques mois, voire plus, pour répondre aux autres questions. Comme alternative, on peut utiliser les lois de Mendel qui expliquent comment et selon quelles probabilités les parents transmettent leurs caractéristiques morphologiques et psychologiques à leurs enfants.

DES COMBINAISONS UNIQUES

L'enfant reçoit et s'approprié l'information génétique de ses parents de deux façons distinctes. Dans certains cas (couleur des yeux ou forme des oreilles), si les caractéristiques des parents sont différentes, l'enfant va prendre l'une des deux et rejeter l'autre. Dans d'autres cas (couleur de la peau ou taille), les caractères des deux parents se mélangent pour aboutir à un « croisement ». Cependant, ce n'est qu'un principe générique. L'évolution de la science génétique a montré que ces mécanismes héréditaires sont bien plus complexes et parfois imprévisibles.

On sait maintenant que l'information transmise par la mère et le père se transmet de manière unique et inimitable à chaque individu, selon une série de combinaisons qui impliquent beaucoup plus de gènes que l'on croyait auparavant. En bref, le même caractère peut apparaître de façon très différente, même entre frères et sœurs. Faire des prédictions basées sur l'apparence physique de la maman et du papa est donc difficile.



#visagedebébé

Une bataille entre les gènes

Le corps humain est composé de milliards de cellules, dans le noyau desquelles est inscrit le patrimoine génétique de chaque individu. Toute l'information est contenue dans 23 paires de chromosomes. Dans chaque paire, un chromosome est hérité de la mère et l'autre du père, à travers l'ovule et le spermatozoïde qui contiennent 23 chromosomes chacun. Sur chaque chromosome sont présentes des milliers d'unités d'information appelées gènes. Qui gagne ? Cela dépend de la partie du corps. Parfois, c'est le caractère « dominant » qui gagne, face au « récessif », d'autres fois, une sorte de collaboration a lieu.

YEUX CLAIRS OU FONCÉS ?

La couleur des yeux est déterminée par la concentration de mélanine présente dans l'iris. Cette quantité est régulée par au moins trois gènes. La couleur foncée étant dominante, si un seul des parents a les yeux clairs, il est fort probable que l'enfant ait des yeux foncés.

Foncé + Foncé = Foncé

Foncé + Clair = Foncé

Clair + Clair = Clair

Mais il n'est pas possible de savoir si les yeux clairs seront bleus ou verts.

OREILLES DÉCOLLÉES

Certains traits physiologiques très marqués comme un menton proéminent, un nez aquilin, des oreilles décollées ou de grandes mains sont des caractéristiques héréditaires dominantes auxquelles on peut difficilement échapper. La bonne nouvelle est que, chez les filles, les lignes ont tendance à s'adoucir.

UNE CHEVELURE ABONDANTE OU PAS ?

La couleur et le type de cheveux sont régis par la compétition entre les caractères dominants (noir et bouclé) et récessifs (blond et lisse). Le pigment est toujours déterminé par la concentration de mélanine, mais, dans le cas des cheveux, les gènes chargés de résoudre le problème sont au moins au nombre de quatre. De plus, comme avec les phénomènes morphologiques tels que la constitution physique, la structure capillaire est également



déterminée, en partie, par un mélange de caractères maternels et paternels.

Si le père et le grand-père paternel ont souffert d'une calvitie précoce, il est probable que leurs enfants aient également ce problème.

CALCULEZ SA TAILLE

En général, la taille et le poids sont le résultat d'une moyenne entre les caractéristiques des deux parents. On peut prévoir la taille finale avec une certaine approximation. Les médecins spécialistes dans la croissance utilisent les formules suivantes :

Pour les garçons:

(Taille du père en cm + Taille de la mère en cm) / 2 + 13

Pour les filles:

(Taille du père en cm + Taille de la mère en cm) / 2 - 13

L'enfant atteint toujours cette stature génétique, à moins que sa croissance ne soit ralentie à cause de facteurs environnementaux (alimentation ou hygiène insuffisantes) ou biologiques (problèmes hormonaux ou anomalies chromosomiques).

EST-CE QU'ON NAÎT INTELLIGENT ?

Les scientifiques s'accordent sur un fait : tous les enfants naissent avec un patrimoine cérébral hérité de leurs parents, mais leur croissance intellectuelle ou psychique est largement conditionnée par

l'environnement dans lequel ils vivent et par les stimuli qu'ils reçoivent. 60 à 80% proviennent de la génétique, mais il s'agit là de calculs difficiles, voire impossibles. Par exemple, si on parle de talent musical, quelle part est prédéterminée du point de vue génétique et quelle part est due au fait qu'un enfant de musiciens vit immergé dans la musique et peut jouer d'un ou de plusieurs instruments depuis tout petit ?

Certaines formes d'intelligence sont plus liées à la génétique que d'autres, comme la capacité de calcul, la faculté cinétique et, dans une moindre mesure, la mémoire. La facilité avec laquelle un enfant apprend le vocabulaire d'une langue ou de plusieurs langues est également prédéterminée génétiquement.

LES VARICES ET LA GROSSESSE

LES PROBLÈMES DE CIRCULATION SONT TRÈS FRÉQUENTS PENDANT LA GROSSESSE, MÊME SI LA CONSTITUTION DE CHAQUE PERSONNE INFLUENCE GRANDEMENT SUR LEUR APPARITION.



Lorsque la femme n'est pas enceinte, l'utérus a à peu près la taille d'une poire. Tout au long de la grossesse, il augmente en volume et en poids, jusqu'à atteindre le bord des côtes. Cette simple augmentation de taille influe sur la circulation veineuse. En effet, le poids de l'utérus et du bébé peut comprimer les veines qui traversent le bassin et qui transportent le sang des jambes vers le cœur. Lorsqu'il est comprimé, le sang « stagne » dans les jambes et une partie de l'eau des veines part vers les tissus, provoquant le gonflement des jambes. Cela provoque une sensation de lourdeur et même de douleur. Les veines peuvent également se dilater pour ensuite former des varices.

• **Un autre facteur qui affecte l'apparence des varices est l'augmentation du flux sanguin artériel vers l'utérus.** Les artères qui irriguent l'utérus (artères utérines) se dilatent et grossissent tout au long de la grossesse, afin d'augmenter la quantité de sang qui traverse le placenta. Ce sang doit revenir vers le cœur par les veines utérines et ovariennes. Par conséquent, ces veines se dilatent et, parfois, elles provoquent une stagnation du sang dans le bassin ce qui, à son tour, empêche le retour du sang depuis les veines des jambes. Pour ces raisons, les jambes des femmes enceintes gonflent plus au cours du dernier trimestre, lorsque l'utérus et le bébé sont plus gros.



POUR L'ÉVITER

- **Pour prévenir ce gonflement et l'apparition des varices, il faut éviter de rester debout ou assise trop longtemps.** Levez-vous et marchez un peu à intervalles réguliers. Si cela n'est pas possible, l'utilisation de bas de contention peut aider.
- **Tout exercice léger qui implique les jambes améliore le retour veineux.** La natation est particulièrement recommandée car elle permet de garder le corps en position horizontale, ce qui facilite le retour veineux, en plus de travailler les muscles des jambes. La contraction des muscles facilite le « pompage » du sang des veines vers le bassin et, par conséquent, vers le cœur.
- **Il est important de souligner que les varices s'estompent un peu après l'accouchement, mais qu'elles ne disparaissent pas complètement.** Il faut consulter un chirurgien vasculaire pour trouver le traitement idéal pour chaque cas.

HÉMORROÏDES ET VARICES VULVAIRES

- **Les hémorroïdes sont un type spécifique de varices produites par la dilatation des veines au niveau de l'anus.** Ils sont plus fréquents à la fin de la grossesse et une partie de leur traitement sont les médicaments veinotoniques (qui augmente le tonus ou la contraction des veines).
- **Chez certaines femmes, les veines qui se dilatent le plus sont celles de la vulve.** Des varices apparaissent sur les grandes lèvres, s'amplifient tout au long de la journée et diminuent la nuit, lorsque la femme est allongée, puisque cette position facilite le retour veineux. Le traitement, comme celui des hémorroïdes, est symptomatique, c'est-à-dire qu'on ne peut qu'essayer de soulager les symptômes. Ces varices s'estompent dans la période qui suit l'accouchement, mais peuvent réapparaître lors de grossesses suivantes.

#fitmoms





GROSSESSE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

CE N'EST PAS PARCE QUE VOUS ÊTES ENCEINTE QUE VOUS DEVEZ DIRE ADIEU À VOTRE SALLE DE SPORT ! AU CONTRAIRE, SI VOTRE GROSSESSE SE PASSE BIEN, UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST PLUS QUE SOUHAITABLE. MAIS QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ? DANS TOUS LES CAS, N'OUBLIEZ PAS DE DEMANDER SON AVIS À VOTRE GYNÉCOLOGUE !

#fitmoms



DANS L'EAU

Les activités dans l'eau, que ce soit à la piscine ou à la plage, sont toujours agréables et relaxantes, d'autant plus en période estivale lorsqu'il fait chaud dehors...

- **Une sensation de légèreté** : le poids du corps dans l'eau est d'environ un sixième du poids sur terre, un gros avantage dans les derniers mois de la grossesse pour soulager le travail du dos et éviter sciatiques et lombalgies.
- **L'eau permet de réaliser des mouvements difficiles, voire contre-indiqués pendant la grossesse, en dehors de l'eau** : ainsi, vous pouvez faire des petits sauts ou même de rapides courses sans risque de déclencher des contractions.
- **En outre, la pression hydrostatique favorise le retour veineux**, améliore la vascularisation des membres inférieurs et aide à combattre la sensation de lourdeur et de gonflement grâce, en partie, à l'action vasoconstrictrice du froid.
- **En plus d'être moins difficiles à réaliser qu'en dehors de l'eau**, les exercices aquatiques assurent aussi une meilleure tonification musculaire.
- **Sur le plan émotionnel aussi, l'environnement aquatique est bénéfique** puisque bouger dans l'eau stimule la

production d'endorphines, les hormones du bien-être.

- **Enfin, les mouvements lents et les sons étouffés aident à se détendre** et à entrer en contact avec le bébé, notamment lors des exercices d'immersion (position du fœtus).

LA POSITION FOETALE

- **Les deux solutions sont bonnes**. Néanmoins, compte tenu de la flottabilité plus importante dans l'eau de mer, certains mouvements peuvent s'avérer plus difficiles à réaliser ; d'autre part, il faudra remplacer le bord de la piscine qui sert parfois d'appui, par une planche de liège ou de polystyrène... ou par votre partenaire!
- **L'eau doit vous arriver au niveau de la poitrine**, il n'est donc pas indispensable de savoir nager.
- **Vous pouvez réaliser les exercices que nous vous proposons ici tout au long de la grossesse**, deux ou trois fois par semaine (voire plus), et dans l'ordre que vous le souhaitez ; dans tous les cas, il est conseillé de commencer par un petit échauffement. Ne forcez jamais et tenez compte de votre condition physique antérieure.
- **Finalement**, pensez à toujours réaliser ces exercices doucement, sans à coup !

EXERCICES DANS L'EAU

PLAGE OU PISCINE ?

En partant de la position debout, installez-vous en position fœtale, tête dans l'eau, genoux repliés dans vos bras ; relâchez quand vous avez besoin de respirer. Le fait de rester sous l'eau en position de fœtus est non seulement relaxant, mais permet aussi à la maman de se rapprocher de son bébé en vivant des sensations similaires à celles qu'il vit dans son ventre.

LE VÉLO

À califourchon sur une « frite » (tube de mousse) que vous tiendrez de vos deux mains, effectuez des mouvements de bicyclette. Variante pour détendre la région lombo-sacrée : le dos contre le bord de la piscine, les bras tendus en croix, en appui, soulevez les jambes et pédalez. À la plage, vous pouvez demander à votre partenaire de vous maintenir sous les aisselles ou vous allonger sur le sable au bord de l'eau, en appui sur les coudes. Cet exercice améliore la circulation sanguine et lymphatique dans les membres inférieurs.



LA CHAISE

Asseyez-vous sur la « frite », en la maintenant latéralement de vos deux mains. Balancez-vous d'avant en arrière en serrant les jambes et en contractant le périnée pour garder l'équilibre. Dans la même position, faites de petits mouvements de ciseaux avec les pieds : vous remarquerez que le périnée se rétracte automatiquement. Comme précédemment, vous pouvez réaliser ces exercices sur la plage avec l'aide de votre partenaire qui vous maintiendra sous les aisselles, même si l'effort sera moins intense. Ce mouvement améliore la circulation des membres inférieurs et fait travailler les muscles abdominaux et le périnée.

LE TOBOGGAN

Sur le ventre, la plante des pieds contre le bord de la piscine, les genoux pliés et les bras tendus vers l'avant, propulsez-vous vers l'avant, la tête dans l'eau en expirant, puis relevez la tête et recommencez. Si vous ne savez pas nager ou que vous ne vous sentez pas complètement sûre de vous dans l'eau, n'hésitez pas à vous aider d'une planche. Cet exercice donne une agréable sensation d'abandon et de détente.

#fitmoms

ET LA NATATION ?

Vous pouvez combiner les exercices d'aquagym avec de la natation pure, par exemple du crawl ou du dos :

- **Le crawl** : ce style peut s'avérer un peu difficile si l'on n'y est pas habitué. N'hésitez donc pas à utiliser une planche pour faciliter le mouvement : bras tendus et mains appuyées sur la planche, faites des mouvements de battement avec les jambes ; vous pouvez respirer en élevant la tête latéralement ou de face. Le crawl est excellent pour stimuler la circulation des membres inférieurs et travailler les muscles du périnée.
- **Le dos** : c'est un style de nage qui nécessite moins d'efforts que le crawl, du fait que l'on ne respire pas sous l'eau. Nager sur le dos soulage la colonne vertébrale, renforce les épaules et la poitrine, et améliore la posture. Vous pouvez réaliser le mouvement de façon asymétrique (dos crawlé) ou ensemble (type papillon sur le dos).

AU PARC

Voici comment transformer une simple promenade en une séance d'entraînement utile et saine pendant la grossesse.

La marche présente beaucoup d'avantages pendant la grossesse. De nombreuses études montrent en effet que les mamans qui pratiquent une activité en aérobie, comme la marche, souffrent moins de troubles physiques au cours de ces neuf mois. On signalera notamment celle menée par l'Université de Liverpool (Royaume-Uni) qui révèle que les femmes enceintes qui sortent régulièrement promener leur chien contrôlent mieux leur poids et se sentent en meilleure forme du fait de cette activité physique quotidienne... il va sans dire, bien entendu, que cet exercice n'est bénéfique que s'il est réalisé très régulièrement, comme une routine et non pas de façon sporadique.

Nous vous expliquons ici comment procéder pour que vos promenades soient efficaces.

LA RANDONNÉE : UN SPORT COMPLET

Les randonnées en montage pendant la grossesse sont tout à fait autorisées, dans la mesure où vous choisissez des chemins sûrs, peu accidentés et sans





risques de chutes. Marchez à un rythme tranquille et n'hésitez pas à vous reposer chaque fois que vous en ressentez le besoin. Vous pouvez vous aider de deux bâtons de marche nordique : ils permettent d'atténuer la charge du poids sur les articulations du bassin et des jambes et de travailler les muscles des jambes, le dos, l'abdomen et le périnée.

CONTRÔLEZ VOS PULSATIONS

- **Pour que la marche devienne un exercice, il faut atteindre le seuil d'aérobie**, c'est-à-dire le moment à partir duquel le travail permet de « brûler » non seulement les sucres qui viennent juste d'être assimilés, mais également ceux qui sont stockés dans les tissus adipeux.
- **Comment savoir à quel moment on a atteint le seuil d'aérobie ?** Il suffit de contrôler son rythme cardiaque. Dans la première phase de l'exercice physique, le pouls a tendance à augmenter naturellement, puis il diminue peu à peu pour atteindre un seuil minimal : ce seuil indique le nombre minimum de pulsations nécessaires pour réaliser un exercice. Au-delà du seuil maximal, on entre en anaérobie, un type d'exercices non seulement inutile pendant la grossesse, mais qui pourrait en plus fatiguer excessivement le muscle cardiaque. Le seuil minimal et le seuil maximal se calculent très simplement en tenant compte de l'âge de la personne. Le moniteur de fréquence cardiaque permet de s'assurer que l'on ne dépasse pas ces seuils.

LES BONS GESTES

- **Commencez à marcher tranquillement en augmentant progressivement votre vitesse de façon à laisser à votre organisme le temps de s'adapter à ce nouvel exercice.** Le bon rythme est celui qui ne fatigue pas et qui n'essouffle pas ; si c'est le cas, ralentissez.
- **Assurez-vous que vos pieds sont parallèles, et non pas tournés vers l'extérieur, et que la plante de vos pieds est bien en contact avec le sol :** cela est fondamental pour éviter les douleurs dans les jambes ou dans le dos. Veillez à garder votre dos bien droit : au début la position pourra vous paraître exagérée, mais ensuite elle vous semblera naturelle.
- **Pendant la marche, laissez vos bras se balancer librement** et assurez-vous que vos épaules et vos bras restent détendus.

DE NOMBREUX AVANTAGES

DES JAMBES LÉGÈRES

Marcher active la circulation périphérique : la contraction rythmique des muscles des pieds et des jambes aide à faire circuler les liquides de bas en haut, soulageant la sensation de lourdeur et de gonflement typique des derniers mois de la grossesse.

RÉGULER LA RESPIRATION

Pendant la grossesse, le cœur et les poumons sont soumis à un plus grand effort puisque le corps de la mère doit transporter l'oxygène et la nourriture pour lui-même, mais aussi pour le bébé. Une activité en aérobic, comme la marche, fait travailler les systèmes cardiovasculaires et respiratoires pour leur rendre la tâche plus facile et éviter le surmenage.



CONTRÔLE DU POIDS

Pratiquer une activité physique constante permet de brûler les calories en excès pour éviter de prendre trop de kilos et retrouver ainsi plus rapidement son poids après l'accouchement. Une activité physique douce, comme la marche, est en outre parfaite pour la prévention ou le traitement de maladies telles que le diabète, car elle aide à contrôler le niveau de glucose dans le sang.

BIEN-ÊTRE

Du point de vue psychologique, bouger active la production de substances telles que les endorphines, qui procurent un sentiment de bien-être auquel s'ajoute la satisfaction de sentir son corps agile et léger malgré un ventre tout rond. Cette sensation sera d'autant plus intense que vous choisirez des endroits calmes, comme un parc ou le bord de mer, où la vue est agréable et l'air plus pur.



♡ Bébés & Mamans ♡

PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE

partie 1

LA GROSSESSE EST UN PROCESSUS DE GRANDS CHANGEMENTS QUI AFFECTENT NON SEULEMENT SUR LE PLAN PHYSIQUE, MAIS AUSSI PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL. LA SAGE-FEMME EST LÀ POUR ACCOMPAGNER ET SOUTENIR LA FEMME ENCEINTE ET SON PARTENAIRE DANS CETTE PÉRIODE IMPORTANTE DE LEUR VIE.



La grossesse affecte toutes les sphères de la femme, à la fois biologiques, perceptives et cognitives, mais aussi émotionnelles, personnelles, familiales, sociales, professionnelles, etc. Des études indiquent que, pendant la grossesse, la perception de la réalité, du temps, de l'espace et même de la signification des éléments quotidiens de l'environnement est modifiée. Arrivent également des conflits d'émotions : la

joie de la venue d'un nouvel enfant face à la peur de tout ce qu'implique cette arrivée ; l'étonnement du corps qui change face à l'inconfort physique ; le besoin de partager des expériences face à la perte d'une certaine intimité. Par ailleurs, l'ego de la femme s'affaiblit, ses mécanismes de défense normaux deviennent moins efficaces, et elle peut se sentir moins sûre d'elle et plus dépendante des gens autour d'elle.



QUELS FACTEURS INFLUENCENT LA PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE ?

Des études indiquent que 6 facteurs influent sur les changements psychologiques de la femme enceinte :

- 1- **Sa personnalité**, car elle marque la façon de penser et d'agir de chaque individu ;
- 2- **Les pénuries matérielles**, car la grossesse suppose une augmentation des dépenses d'énergie et que manquer de ressources pour y faire face peut générer beaucoup de stress ;
- 3- **Le manque d'affection**, car, avec les changements psychologiques, la femme a besoin de soutien pour faire son travail de construction d'identité et de rôle de mère ;
- 4- **L'environnement**, car la grossesse comporte un élément d'acceptation sociale, ce qui fait que si elle n'a pas ce soutien, cela implique une grande surcharge émotionnelle ;
- 5- **Son passé de femme**, car pour développer son identité en tant que mère et assumer ce rôle, la femme doit affronter son passé, ce qui

la rend consciente de sa propre histoire ;
6- **Et enfin son partenaire**, car c'est la personne qui, le mieux, peut la comprendre, la soutenir et l'accompagner dans cette étape.

COMMENT LA GROSSESSE AFFECTE-T-ELLE LE COUPLE ?

• **Tous les couples sont touchés par la grossesse de la femme, mais la façon dont ils réagissent dépend de multiples facteurs.** Les réactions peuvent aller depuis la fuite et la disparition à la plus grande solidarité. Dans le cas d'une grossesse voulue et désirée, le couple passe par un tourbillon d'émotions : incrédulité, joie, force physique, plénitude, insécurité, peur, surprotection, etc. Généralement, les hommes vivent les changements de leur partenaire sur la défensive et cela leur prend plus de temps pour commencer leur travail d'identité de père. C'est pour cette raison que la sage-femme enregistre les battements du cœur du bébé sur leur téléphone et qu'elle leur recommande d'aller aux échographies. La preuve de la



présence de leur bébé les aide à se faire à l'idée de cette nouvelle réalité. Ensuite, il faut bien expliquer et travailler les changements à venir. Grâce à cette connaissance, on peut aborder une communication plus efficace pendant la grossesse, ce qui leur permet de profiter de ce moment, d'être heureux et de se lier avec le bébé.

QUE SONT LES COURS DE PSYCHOLOGIE DE LA GROSSESSE ?

Les sages-femmes suivent des cours de psychologie de la grossesse, de l'accouchement, du post-partum et des situations particulières de la maternité. Il est important qu'elles aient les connaissances de base pour comprendre et développer des compétences de respect, d'écoute active, de

soutien et d'assistance aux femmes et à leurs partenaires, quelle que soit leur situation. La neuropsychologie a fourni des preuves de la façon dont l'anxiété et le stress maternel peuvent affecter le bébé in utero et l'impact qu'ils peuvent avoir sur son avenir. De son côté, l'épi-génétique a permis d'entraîner la base biologique à travers laquelle cette influence se matérialise, ce qui fait qu'on ne parle plus seulement de l'importance de l'attachement et du lien envers le bébé. Aujourd'hui, il existe une base scientifique qui permet à tous les professionnels qui travaillent autour de la maternité, l'accouchement et la parentalité d'avoir conscience de l'importance de cette période de la vie.

Retrouvez la deuxième partie de cet article dans votre mag d'octobre !

mustela®

Je veux
du naturel

MUSTELA S'ENGAGE

95 % d'ingrédients d'origine naturelle¹

100 % de nos formules lavantes biodégradables²

100 % de nos filières végétales responsables³

Nouvelle génération
de formules



Plus d'infos sur mustela.fr/nos-engagements



1. En moyenne 2. Selon méthodes OCDE 302B et 301F 3. Politique RSE Expanscience liée à ses actifs cosmétiques

0% PARABEN, PHTALATES,
PHÉNOXYÉTHANOL

FABRIQUÉ
EN FRANCE

60 ANS DE RECHERCHE
EN DERMATOLOGIE

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

#nonauxdouleurs

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

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



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

LA CIRCULATION SANGUINE CHANGE, À CAUSE DES HORMONES

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

Pendant la grossesse, une pression artérielle basse

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

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

#nonauxdouleurs



LE CORPS MATERNEL PROTÈGE LE FOËTUS

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

CONSEILS ANTI-VERTIGE

Voici quelques conseils destinés à éviter les chutes de tension.

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

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

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

AVEC LA CHALEUR, LES RISQUES AUGMENTENT

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



QUAND LA TENSION BAISSÉ, LES DÉSAGREMENTS COMMENCENT

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

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

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

Contrôler la tension

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

1. LES 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.

#faitesletest

TEST

LE BONHEUR : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR VOUS ?

DÉCOUVREZ AVEC CE TEST CE DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR VOUS SENTIR SEREINE ET EN PAIX AVEC VOUS-MÊME.



1 Quelle phrase vous identifie le mieux ?

A > « Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon » (John Lubbock, naturaliste) - aller à la question 3.

B > « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (Voltaire, philosophe) - aller à la question 2.

2 La meilleure façon de ne pas céder à la tentation du sacrifice maternel ?

A > Imposer de bonnes règles - aller à la question 4.

B > Y mettre beaucoup de bonne volonté - aller à la question 5.

3 Aviez-vous jamais pensé qu'être maman vous ferait perdre...

A > Le désir de faire d'autres choses - aller à la question 5.

B > Le désir érotique - aller à la question 6.

4 Ce soir, quoi qu'il se passe, vous vous couchez tôt. À moins que...

A > Vous ne trouviez pas le sommeil - aller à la question 7.

B > Votre mari vous fasse oublier la fatigue... - aller à la question 8.

5 Le premier signe de la reconquête de vous-même est de :

A > Recommencer à dire « je » et pas « maman »... - aller à la question 9.

B > Vous maquiller avant de préparer bébé - aller à la question 7.

6 Vous vous rendez compte que quelque chose cloche si...

A > Vous vous sentez un peu jalouse du temps que votre partenaire dédie à bébé - aller à la question 8.

B > Votre partenaire est un peu jaloux du temps que vous vous dédiez à vous-même - aller à la question 9.

7 L'objectif que vous mettez le plus de temps à atteindre...

A > Récupérer ligne - aller à la question 10.

B > Retrouver vos vieilles habitudes - aller à la question 11.

8 Lorsque vous avez un besoin urgent de faire une pause, votre première ressource est :

A > Mettre bébé dans la poussette et sortir faire un tour - aller à la question 12.

B > Appeler les grands-parents et avoir une heure pour vous toute seule - aller à la question 10.

9 Lorsque vous avez besoin de réfléchir et de faire le point...

A > Il vous suffit de vous isoler dans une pièce - aller à la question 11.

B > Vous devez sortir de la maison, ou au moins parler avec une amie - aller à la question 12.

10 Pour vous, avoir un enfant c'était une évidence...

A > Parce que vous ne vouliez pas passer à côté de cette expérience - PROFIL B

B > Parce que vous l'avez toujours voulu ! - PROFIL A

11 À quoi l'expression « un enfant, c'est pour la vie » vous fait-elle penser...

A > Que, pour votre enfant, vous serez toujours sa maman quoi qu'il arrive - PROFIL A

B > Vous ne serez jamais seule - PROFIL C

12 On vous appelle de la crèche parce que votre enfant a un peu de fièvre.

A > Votre première pensée est : J'espère que ce n'est pas grave - PROFIL B

B > Votre première pensée est : ça tombe mal, avec tout ce que j'ai à faire aujourd'hui, comment je vais m'organiser ? - PROFIL C

#faitesletest

PROFIL A : TRANQUILLITÉ

Votre enfant remplit votre cœur, il n'y a pas de doute... Mais également les pensées de votre vie de tous les jours ! Tant et si bien que, pour vous, se permettre un petit moment de lecture ou de détente est un luxe. Pensez-y ! Êtes-vous sûre que votre agenda n'était pas plein d'obligations avant d'avoir bébé ? Si le fait de ne rien faire et de vous consacrer à vous-même vous semble une utopie, c'est peut-être parce que vous n'avez jamais prévu, et encore moins maintenant que vous êtes maman, de vous accorder un espace libre parmi vos obligations. Si vous voulez être heureuse, il est temps de changer de tactique. Votre mantra : « Le verre vide est ce qui rend le rêve plus grand » (William Shakespeare).

PROFIL B : INTIMITÉ

Quand vous étiez un couple, l'idée d'avoir un enfant représentait pour vous la réalisation de votre amour. Et c'est le cas, mais maintenant que vous êtes trois, vous vous rendez compte que ce n'est pas si facile d'être, de temps en temps, juste un couple. Ce n'est pas facile non plus de décider de

partir en week-end sans lui, ou même de le laisser avec ses grands-parents pour une soirée en tête-à-tête. Par ailleurs, l'idée même de réserver un espace exclusif dans votre cœur à l'expression de votre féminité et à votre partenaire vous fait vous sentir un peu coupable. Cependant, le secret du bonheur est de ne pas sacrifier ses désirs à des obligations, mais de laisser de la place pour les deux. Votre mantra : « Tout est difficile avant d'être simple » (Thomas Fuller).

PROFIL C : LIBERTÉ

La possibilité de faire des choix sans pression et de faire les choses à votre façon a toujours été une source de sécurité vitale pour vous. Et compte tenu des besoins de bébé, peut-être que cela est maintenant devenu un défi un peu trop difficile. Ce qui fait que, pendant que vous jouez à la maman « multitâche », vous vous lamentez sur votre liberté perdue. Du calme, pas besoin d'attendre que votre enfant soit plus âgé pour récupérer une certaine et saine indépendance. Si vous restez loin de la rhétorique du « sacrifice », vous ferez de lui un enfant plus calme et équilibré. Votre mantra : « Ne te cherche pas en dehors de toi-même » (proverbe latin).



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

Bebes  et Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

