

Année 12 - n° 124 - Septembre 2024

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

ALIMENTATION ENCEINTE

10 questions et 10
réponses !

FUTURE MAMAN AU TRAVAIL !

Les précautions à
prendre

L'ACCOUCHEMENT

Connaissez-vous toutes
les phases ?

ENCEINTE ET EN FORME

Des idées pour faire du sport pendant la grossesse

#cequevousalleztrouver



GROSSESSE

- 4 MON AVIS COMPTE : LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?
- 6 LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL
- 12 GYNÉCOLOGUE : L'ÉCHOGRAPHIE 4D
- 14 10 QUESTIONS SUR L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE
- 18 ACCOUCHEMENT : LES 4 PHASES
- 22 DEUXIÈME GROSSESSE : QU'EST CE QUI CHANGE ?
- 24 SAGE-FEMME : CORDON AUTOUR DU COU, LE VRAI DU FAUX
- 26 GROSSESSE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

#2# BebesetMamans.20minutes.fr

SUIVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/bebesetmamans



MOI

CE MOIS-CI, DANS VOTRE MAG BÉBÉS ET MAMANS,
NOUS RÉPONDONS À 10 QUESTIONS SUR
L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE, NOUS VOUS
PARLONS DES QUATRE PHASES DE L'ACCOUCHEMENT ET
NOUS VOUS EXPLIQUONS CE QUI CHANGE SI C'EST
VOTRE DEUXIÈME GROSSESSE. BONNE LECTURE !

OUI



NON

LES ENFANTS UNIQUES SONT-ILS PLUS HEUREUX ?

QUAND ON IMAGINE SA FAMILLE, ON SE DEMANDE BIEN SOUVENT S'IL VAUT MIEUX N'AVOIR QU'UN ENFANT OU LUI DONNER DES FRÈRES ET SŒURS. ET NOS MAMANS, QU'EN PENSENT-ELLES ?

Oui, parce que...

... Chaque circonstance personnelle est différente et on ne peut pas toujours avoir deux enfants ou plus. Ces derniers ne sont pas là pour tenir compagnie au premier. Il n'y a aucune garantie que, en ayant un frère ou une sœur, vous vous entendiez bien avec lui (elle). Parfois, un ami est plus loyal qu'un frère.

Jennifer

... De par la nature de mon travail, j'ai décidé de n'avoir qu'un seul enfant. Je préfère n'en avoir qu'un et lui donner tout ce que je peux. Je ne veux pas non plus renoncer à ma carrière.

Patricia

... Financièrement, on ne roule pas sur l'or et je pense qu'il est raisonnable de n'avoir qu'un seul enfant. Ainsi, nous pouvons vivre honorablement, sans excès, mais dans des limites raisonnables. Aussi, nous avons plus de temps à lui consacrer au quotidien et je pense que c'est très important pour que l'enfant se sente plus heureux !

Arentxa

Non, parce que...

... Mon mari est fils unique et ne voulait pas que son fils se sente comme lui. J'ai une sœur et c'est l'une des meilleures choses qui me soient arrivées dans la vie. J'ai une fille de cinq ans et dans quelques jours, elle aura un petit frère !

Rachel

... Je suis fille unique et j'ai toujours voulu avoir plusieurs enfants. Parfois, je me sens seule et j'aimerais avoir un frère...

Liz

... Je sais que je veux que ma fille ait un petit frère (ou une petite sœur). J'ai trois sœurs qui sont un support infaillible ; c'est la meilleure chose que mes parents m'ont offerte.

Elvira

... J'ai un frère qui est tout pour moi. Alors oui, petits, on se disputait souvent ! Mais c'est un amour inconditionnel et je veux la même chose pour mes enfants.

Jessica

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



Je découvre

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

vertebaudet

En réalité, vous allez adorer être parents

#avantlecongématernité



LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AU TRAVAIL

IL EST NORMAL DE SE SENTIR PLUS FATIGUÉE PENDANT LA GROSSESSE.
VOICI LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ASSURER VOTRE BIEN-ÊTRE
DANS LE CADRE DE VOTRE TRAVAIL.

#avantlecongématernité

Que vous attendiez avec impatience votre congé maternité ou que vous soyez de celles qui préfèrent travailler jusqu'à la dernière minute, dans tous les cas, il va vous falloir prendre quelques précautions afin d'éviter le stress et le surmenage. En effet, pendant la grossesse, le corps a des besoins différents dont il faut tenir compte. Voici quelques conseils pour concilier au mieux grossesse et travail.

ATTENTION À LA POSITION

Le premier conseil est d'éviter les mauvaises postures ou de rester trop longtemps assise. Pendant la grossesse, la circulation sanguine est ralentie en raison des changements hormonaux qui favorisent la rétention d'eau et l'insuffisance veineuse. En outre, au fur et à mesure qu'il grandit, le bébé comprime les vaisseaux sanguins qui se trouvent au niveau de l'aîne, empêchant ainsi le retour du sang vers le cœur. Voici ce qu'il faut faire :

- **Lorsque vous êtes assise, essayez de changer souvent de position et surélevez vos jambes à l'aide d'un tabouret, afin de faciliter le flux sanguin.** Levez-vous au moins toutes les heures et faites quelques pas sur la pointe des pieds pour réactiver la circulation.

- **Au cours des mois, les courbures de la colonne vertébrale se modifient pour faire de la place à l'enfant et permettre au corps de trouver un nouvel équilibre.**

Les muscles abdominaux travaillent de moins en moins à l'inverse des dorsaux qui doivent fournir plus d'efforts. C'est pour cette raison que le dos s'affaiblit, surtout si la maman mène une vie sédentaire et que les muscles ne travaillent pas. Comment y remédier ?

- **Lorsque vous êtes assise, le bassin doit toucher le dossier de la chaise et le dos doit être droit.** Afin d'éviter les tensions, vous pouvez pratiquer quelques exercices simples :

1. Assise, les pieds bien à plat sur sol et les bras relâchés le long du corps, faites quelques flexions latérales modérées du tronc, d'abord à droite, puis à gauche. Répétez 20 fois l'exercice.

2. Toujours assise, tournez lentement le torse vers la gauche, en agrippant le bord gauche du dossier de la chaise avec votre main droite. Faites de même de l'autre côté. Répétez l'exercice dix fois de chaque côté.

3. Assise ou debout, avec les jambes légèrement





écartées, les genoux légèrement fléchis, les bras au repos le long du corps et le menton légèrement vers le bas, faites quelques rotations des épaules en alternant l'une et l'autre (en décrivant d'abord un cercle vers l'avant, puis vers l'arrière).

4. Debout, les genoux légèrement fléchis, inclinez le tronc vers l'avant, les bras vers le sol en courbant lentement la colonne vertébrale.

BOIRE SUFFISAMMENT

Il faut aussi faire attention dans le choix de la boisson. À partir du troisième trimestre, les besoins en eau augmentent considérablement : il faut 1,5 à 2 litres d'eau de plus par jour. L'apport en liquides se fait par l'intermédiaire des boissons, mais également par l'alimentation : la plupart des aliments, notamment les légumes et les fruits frais sont riches en liquides. Dans tous les cas, il convient de boire davantage en répartissant l'absorption des liquides sur toute la journée. Au bureau, assurez-vous d'avoir toujours une bouteille d'eau à disposition. Vous pouvez aussi apporter quelques infusions saveurs agrumes ou fruits des bois.

SOYEZ ATTENTIVE À VOTRE ALIMENTATION

Pour la pause-déjeuner, vous avez deux solutions : soit apporter votre repas de la maison, soit aller au restaurant ou à la cantine.

- **Si vous décidez de préparer vous-même votre repas, privilégiez les aliments riches en protéines et les légumes.** Par exemple : fromage, jambon blanc, thon ou maquereau bien cuits avec des légumes grillés, des tomates, de la salade...
- **Si vous mangez au restaurant, demandez un plat de pâtes par exemple avec des légumes,** et si vous allez dans un bar commandez un sandwich avec des légumes et du fromage, ce qui sera relativement équilibré.
- **Il est également important de ne pas manger de charcuterie, de viande saignante ni de légumes qui n'auraient pas été lavés avec soin afin de prévenir les risques de toxoplasmose,** une infection qui peut

#avantlecongématernité



entraîner de graves conséquences si elle est contractée pendant la grossesse. Il vaut mieux, dans ce cas, se préparer un sandwich à la maison.

• **Évitez les sandwiches trop gras qui rassasient rapidement mais n'ont pas une valeur nutritive suffisante.**

Par exemple : 10 grammes de mayonnaise, c'est-à-dire, une cuillère à soupe, fournissent environ 70 calories et digérer un œuf dur nécessite deux heures et demi.

• **La meilleure option est encore le sandwich classique au fromage et à la tomate, qui apporte calcium et protéines (le fromage) ainsi que du fer et des minéraux (la tomate).** Il suffit de compléter ce repas avec d'autres légumes et un jus de fruits : ils sont riches en vitamine C et aident à absorber le fer végétal. Un sandwich au thon (naturel) avec quelques feuilles de laitue assure aussi un bon apport en glucides, protéines et graisses. Le thon est en outre un aliment ri-

che en Oméga-3, des acides gras essentiels pour la formation des cellules nerveuses de l'enfant. Une salade de fruits, agrémentée d'une boule de crème glacée sera le complément parfait, car elle fournit des vitamines et du potassium.

LA LOI EST DE VOTRE CÔTÉ

Du point de vue de la santé, il existe des règles précises. La loi interdit les travaux pénibles pendant la grossesse, comme de lever ou de déplacer des objets lourds. De plus, les femmes enceintes ne doivent pas travailler de nuit ou faire des heures supplémentaires. Sont également interdites les activités impliquant un contact avec des substances dangereuses ou se déroulant dans des environnements dangereux, ce qui peut être le cas dans certaines industries chimiques.



Si les conditions de travail présentent un risque pour la santé de la mère ou du fœtus, celle-ci peut demander à l'entreprise qui l'emploie un changement provisoire d'emploi. Si cela n'est pas possible, la mère peut bénéficier d'une suspension de contrat pour risque pendant toute la durée de la grossesse. C'est le médecin qui se chargera de la demande d'arrêt de travail jusqu'à ce que le congé maternité commence. La durée du congé maternité est de 16 semaines, de 34 semaines si vous attendez des jumeaux, et de 26 semaines à partir du 3ème enfant.

PRUDENCE DANS LES DÉPLACEMENTS

Voyager peut s'avérer fatigant et difficile, surtout à partir du dernier trimestre, lorsque le ventre s'alourdit,

et si les déplacements supposent un changement de transports en commun ou de longs trajets en voiture avec des embouteillages.

- **Si vous devez prendre le bus ou le métro, partez quelques minutes à l'avance pour éviter la cohue.** Si personne ne vous propose son siège spontanément, n'hésitez pas le réclamer. Dans tous les cas, vous devez toujours avoir le ventre aussi protégé que possible, afin de prévenir tout choc. Et n'oubliez pas de toujours vous accrocher, afin de maintenir l'équilibre en cas de coup de frein brusque.

- **Si vous voyagez en voiture, mettez toujours votre ceinture de sécurité, en la plaçant sur la clavicle pour la partie du haut, et sur la crête iliaque (os de la hanche) pour la partie du bas.** Certaines marques ont conçu des dispositifs spécifiques pour femmes enceintes, qui assurent une bonne position de la ceinture et garantissent ainsi une sécurité maximale

L'ÉCHOGRAPHIE 4D

L'ÉCHOGRAPHIE EST UN INCONTOURNABLE DU SUIVI DE GROSSESSE. ELLE PERMET NON SEULEMENT AUX PARENTS DE VOIR LEUR ENFANT DE MANIÈRE PLUS RÉALISTE, MAIS ÉGALEMENT DE DÉTECTER DE FAÇON PRÉCOCE LES MALFORMATIONS POSSIBLES.



Pendant les neuf mois que dure une grossesse, les contrôles échographiques périodiques sont marqués en rouge dans presque tous les calendriers des femmes enceintes, puisqu'ils offrent la possibilité de voir le bébé et d'observer son développement petit à petit. Beaucoup de femmes sont un peu mal à l'aise de savoir et ressentir qu'elles ont un petit être dans le ventre alors qu'elles ne peuvent pas le voir... Le jour de l'échographie, elles peuvent alors ressentir une explosion de sensations, parfois difficiles à contrôler, lorsqu'elles découvrent pour la première fois le visage ou les mains de leur bébé, lorsqu'elles découvrent son sexe ou qu'elles le voient bouger !

• **En plus de cet aspect très émotionnel, les échographies sont également un outil essentiel pour les gynécologues afin d'analyser la morphologie du fœtus et de vérifier son bon développement.** Ces dernières années, les progrès technologiques dans ce domaine ont permis à la pratique clinique de disposer

de nouveaux équipements haute résolution permettant de visualiser le mouvement réel des structures fœtales, telles que le visage ou les extrémités, tout en offrant la possibilité de réaliser une étude morphologique complète du bébé. Celles-ci sont appelées échographies 3D et 4D.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES AVEC LES ÉCHOGRAPHIES 2D ET 3D ?

• **Contrairement aux échographies classiques, qui offrent des images en 2D obtenues à partir de coupes d'images ou de parties du fœtus,** cette nouvelle technologie parvient à réunir des centaines de ces coupes pour reconstruire la surface externe du fœtus, comme si toutes les parties d'un gâteau étaient assemblées pour voir sa forme originale. Mais il s'agit toujours d'une technique d'ultrasons sans rayonnement, ce qui la rend



parfaitement sans danger pour la mère et le fœtus.

• **En outre, la différence entre la 3D et la 4D est le « temps ».** Au début, la technologie était plus lente et ne permettait de faire que des reconstructions obtenues à un moment donné, sans mouvement. Dorénavant, on peut reconstruire la surface du bébé en un minimum de temps pour le voir en temps réel, tout comme ses mouvements. Alors que l'échographie 3D ne donnait qu'une photo, l'échographie 4D permet de voir bébé bouger en direct !

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR FAIRE UNE ÉCHOGRAPHIE 4D ?

• **Bien que ces échographies puissent être réalisées à tout moment de la grossesse, il est toutefois conseillé de les faire entre les semaines 26 et 30 afin de bien voir le fœtus.** À ce stade de la grossesse, bébé peut encore bouger et ses caractéristiques sont assez semblables à celles qu'il aura à la naissance. On considère également que c'est le meilleur moment car la quantité de liquide amniotique est optimale. En effet, les ultrasons ont besoin de liquide pour bien re-

transmettre les images et, s'il y en a peu, il est plus difficile d'obtenir un bon résultat. De plus, s'il y a peu de liquide, le fœtus est davantage collé aux parois de l'utérus et il est plus difficile d'accéder aux parties intéressantes à regarder.

UNE NOUVELLE DIMENSION POUR LE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

De nombreux parents associent les échographies 4D à la possibilité de voir leur enfant de manière plus réelle, sans avoir besoin de lunettes de réalité virtuelle. Mais les échographies 4D ne servent pas qu'à cela puisqu'elles ont une grande valeur diagnostique pour étudier le système nerveux central comme le cœur du fœtus, le palais, les lèvres en cas de fente labiale et, bien entendu, toutes malformations des extrémités. En outre, la valeur thérapeutique pour la mère est également remarquable : il a été prouvé que la possibilité de voir le fœtus renforce les liens entre la mère et son enfant ainsi que l'instinct maternel et que cela contribue à réduire les peurs liées à la grossesse.

#bienmangerenceinte



10 QUESTIONS SUR L'ALIMENTATION PENDANT LA GROSSESSE

EST-CE QUE JE MANGE ASSEZ ? DOIS-JE PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ? QUELS ALIMENTS ME CONVIENNENT LE MIEUX ? IL EST NORMAL DE SE POSER TOUTES CES QUESTIONS LORSQUE L'ON ATTEND UN BÉBÉ. VOICI LES RÉPONSES À VOS INTERROGATIONS LES PLUS COURANTES.

1 QUEL EST LE BESOIN EN CALORIES ?

Il y a peu de changements au cours des trois premiers mois ; en revanche, à partir du deuxième trimestre, la mère a besoin de 300 à 370 calories en plus chaque jour.

• **Traduit en aliments, cela ne signifie pas grand-chose :** un sandwich avec 60 gr de pain ou 200 gr de yaourt avec une cuillère à soupe de miel et une banane ou encore deux petits paquets de crackers avec 60 gr de fromage. Cette augmentation des besoins énergétiques ne doit pas être une excuse pour manger plus de bonbons et autres friandises, dont la consommation doit déjà être limitée.

2 EAU GAZEUSE OU EAU PLATE ?

C'est une question de goût car le gaz ne modifie pas les propriétés de l'eau, simplement, il la rend plus « appétissante ». Les bulles donnent une sensation agréable au palais et exercent une action légèrement anesthésiante sur les muqueuses, ce qui passe la soif.

• **L'eau pétillante aide également à lutter contre les nausées typiques du premier trimestre ;** attention néanmoins si vous souffrez déjà de gastrite.

3 VIANDES ET POISSONS : COMMENT LES MANGER ET QUELLES VARIÉTÉS CHOISIR ?

Les viandes et poissons sont une excellente source de protéines et de fer qui mérite une place de choix dans l'alimentation de la future maman. Vous pouvez consommer de la viande cinq ou six fois par semaine, et du poisson deux ou 3 fois par semaine, en évitant de dépasser les 340 grammes hebdomadaires.

• **En ce qui concerne le choix de la viande :** alternez les viandes rouges et les viandes blanches, et préférez la viande provenant d'animaux nés, élevés et abattus en France (information obligatoire sur l'étiquette). Évitez les gibiers, plus difficiles à digérer et produisant de nombreux déchets métaboliques.

• **Lors du choix du poisson, préférez les poissons gras pêchés en France :** ils sont riches en bonnes protéines et contiennent une quantité importante d'acides gras Oméga-3, particulièrement utiles lors de la grossesse pour le développement du cerveau, de la rétine et de nombreuses fonctions vitales du bébé. Assurez-vous que le poisson soit bien frais ; en cas de doute, optez pour du surgelé.

#bienmangerenceinte

CÉRÉALES : POURQUOI PRÉFÉRER LES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

Les experts conseillent les céréales complètes car elles contiennent les trois parties du grain : l'endosperme, le son et le germe.

- **Les céréales complètes possèdent une teneur plus élevée en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants, que les céréales raffinées** ; leur index glycémique est aussi plus faible. Elles contribuent à réduire le risque de surpoids et d'obésité, à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2, ainsi que certaines formes de cancer de l'appareil digestif ; elles favorisent en outre le transit intestinal, généralement plus lent pendant la grossesse.

PEUT-ON BOIRE UN PEU DE VIN AU REPAS ?

Pendant la grossesse, l'alcool est un ennemi absolu du fœtus.

- **Chaque fois que la maman boit, son bébé boit lui aussi** : l'alcool traverse le placenta et arrive au fœtus qui, n'étant pas en mesure de le métaboliser aussi efficacement que les adultes, reste exposé plus longtemps à ses effets nocifs. Les conséquences sont de différentes natures : trouble du développement des cellules et des organes (notamment du système nerveux), problèmes neurologiques et croissance de la tête ralentie.

- **Même si les problèmes ne sont pas toujours si graves, mieux vaut ne prendre aucun risque** car on ignore le seuil limite de « sécurité » au-dessous duquel l'alcool ne produit aucun dommage.

COMMENT PERDRE DU POIDS SANS RISQUE ?

Si vous avez besoin de perdre du poids, vous devez commencer par réduire la quantité d'hydrates de carbone et de graisses.

- **Réduire ne signifie pas éliminer complètement**. Les graisses ont un rôle important dans le développement du fœtus et doivent toujours être présentes, même en petites quantités ; préférez les graisses de poisson, l'huile d'olive et évitez le fromage et la charcuterie. Concernant les hydrates de carbone, réduisez la consommation de sucres rapides, comme les bonbons ; en revanche, conservez les pâtes, le riz et autres céréales qui doivent faire partie de l'alimentation quotidienne.





FRUITS : FAUT-IL LES MANGER ENTRE LES REPAS ?

Non, c'est une erreur sans fondement scientifique.

• **Notre organisme est naturellement capable de digérer plusieurs aliments différents en même temps.** On peut donc manger des fruits à n'importe quel moment.

CONDIMENTS : QUELS SONT LES PLUS INDIQUÉS ?

L'huile d'olive, sans aucun doute. L'huile d'olive extra vierge a une composition différente et est plus riche que l'huile de tournesol. Elle contient, par exemple, des antioxydants (polyphénols et tocophérols) qui protègent l'organisme des radicaux libres ; en outre l'acide oléique maintient le bon niveau de cholestérol.

• **Les bienfaits de l'huile d'olive sont encore plus évidents pendant la grossesse.** Non seulement elle fournit les acides gras essentiels pour le développement du fœtus, mais l'acide oléique qu'elle contient a aussi un effet positif sur la croissance osseuse.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT-ILS UTILES ?

Une alimentation variée qui contient des céréales, des produits laitiers, de la viande, du poisson et des fruits et légumes en abondance, est suffisante pour assurer un approvisionnement adéquat de tous les principaux éléments nutritifs.

• **La seule exception est l'acide folique qui nécessite généralement un supplément avant la conception et au début de la grossesse.** Quant au fer, ce sera au gynécologue de déterminer si la future maman en a besoin.

QUELS ALIMENTS CHOISIR EN CAS DE CARENCE EN FER ?

• **Les aliments qui contiennent le plus de fer sont, dans l'ordre, la viande, le poisson et les œufs :** ceux-ci contiennent du fer sous une forme chimique spécifique (fer hémique), facilement assimilable par l'organisme.

• **De nombreux légumes (épinards, artichauts et légumes secs) sont également riches en fer, mais le fer d'origine végétale est plus difficilement assimilable et en petite partie.** Pour en faciliter l'absorption, combinez-le avec des fruits riches en vitamine C : vous pouvez ainsi utiliser du citron plutôt que du vinaigre pour assaisonner une salade.

#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.

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
aimerdormir&jouer

#etpourledeuxième

DEUXIÈME GROSSESSE QU'EST CE QUI CHANGE ?

VOUS ATTENDEZ UN
AUTRE ENFANT. MÊME SI
VOUS AVEZ DÉJÀ VÉCU
L'EXPÉRIENCE DE LA
MATERNITÉ, VOUS VOUS
POSEZ ENCORE TRÈS
CERTAINEMENT DE
NOMBREUSES
QUESTIONS.

A l'annonce de la deuxième grossesse, les futurs parents ont généralement tendance à penser qu'elle se déroulera exactement comme la première. Ce n'est pourtant pas toujours le cas car chaque grossesse et chaque accouchement sont uniques. Dans cet article, nous répondons aux questions les plus courantes que se posent les mamans avant la naissance d'un deuxième bébé.

1 J'AURAI LES MÊMES TROUBLES

Vous ressentirez très probablement certains troubles comme les nausées et les douleurs au dos qui sont liées aux changements qui se produisent dans le corps. En revanche, étant souvent plus détendue lors de la deuxième grossesse, vous ne souffrirez plus des nombreux troubles découlant du stress.

2 JE LE SENTIRAI BOUGER PLUS TÔT

Lors de la première grossesse, les mouvements de bébé sont comme des battements d'ailes de papillon que l'on commence à noter vers la semaine 22. Avec le deuxième, vous serez capable de les identifier plus rapidement ; en outre, l'utérus est beaucoup plus sensible, car les tissus abdominaux sont plus lâches.

3 L'ACCOUCHEMENT SERA PLUS RAPIDE

Lors du premier accouchement, tout va plus lentement : la dilatation des tissus, l'effacement du col et les contractions avant l'expulsion. Pour le second, tout va plus vite car les tissus sont plus élastiques et le corps a gardé la « mémoire » de ce qu'il a déjà vécu ; la durée de l'accouchement peut être réduite de moitié.

4 ON VA ME REFAIRE UNE ÉPISIOTOMIE

Dans la plupart des cas, si on vous a fait une épisiotomie lors du premier accouchement, il est probable qu'il faille répéter l'opération pour le second enfant. La cicatrice rendant les tissus du périnée plus rigides, il y a un risque de déchirure.

5 UNE DEUXIÈME CÉSARIENNE ?

Aujourd'hui, 90% des femmes qui accouchent de leur premier enfant par césarienne, accouchent également ainsi du deuxième : la cicatrice rend en effet la musculature de l'utérus plus fragile et moins élastique, d'où un risque de déchirure. Ce n'est cependant pas systématique et il faut tenir compte de nombreux autres paramètres tels que les raisons de la première césarienne, le temps qui s'est écoulé entre les deux naissances et le poids du bébé.

6 J'AURAI ÉGALEMENT DES DIFFICULTÉS À ALLAITER

Si vous avez eu des difficultés à allaiter votre premier, c'est probablement parce qu'il ne prenait pas correctement le sein. En outre, problèmes de succion, tétées très espacées, anxiété et fatigue ne stimulent pas toujours suffisamment la glande mammaire. Si vous avez été bien conseillée, cela ne devrait pas se reproduire.

CORDON AUTOUR DU COU : LE VRAI DU FAUX

TROIS BÉBÉS SUR DIX ONT LE CORDON OMBILICAL AUTOUR DU COU À LA
NAISSANCE. VOICI COMMENT LES PROFESSIONNELS AGISSENT DANS
CETTE SITUATION.



Très souvent, on entend des personnes raconter des histoires d'accouchement et celles qui reviennent fréquemment concerne le cordon ombilical. « Elle a eu une césarienne parce que le bébé avait le cordon autour du cou et qu'il étouffait ». « Il avait le cordon enroulé autour du cou et ils ont dû sortir le

bébé rapidement » et bien d'autres anecdotes que les professionnels ne finissent pas d'entendre. Il est possible que les professionnels n'informent pas correctement les familles, que les interprétations de ces informations soient fausses, ou qu'il s'agisse simplement d'un mythe qui existe depuis des années sur ce sujet.



CE QU'IL FAUT SAVOIR

• **Les circulaires du cordon autour du cou des bébés sont très fréquentes et sont présentes dans 30% des naissances.** Elles peuvent apparaître durant le dernier trimestre de grossesse, parce que bébé bouge et change fréquemment de position. C'est un phénomène normal qui n'est pas souligné lors des échographies. Si, par hasard, on le visualise par ultrasonographie, il n'est pas pour autant recommandé de provoquer l'accouchement ou d'effectuer une césarienne électorale car il a été démontré que ces interventions n'ont aucune influence positive sur le bébé.

• **Lors de l'accouchement, une intervention sera nécessaire en cas d'altération du rythme cardiaque fœtal.** Le rythme cardiaque du bébé peut être affecté en de rares occasions si le cordon est autour du cou mais, la plupart du temps, les battements du cœur du bébé sont parfaitement normaux.

• **C'est après la sortie de la tête du bébé que l'on peut voir s'il a le cordon autour du cou.**

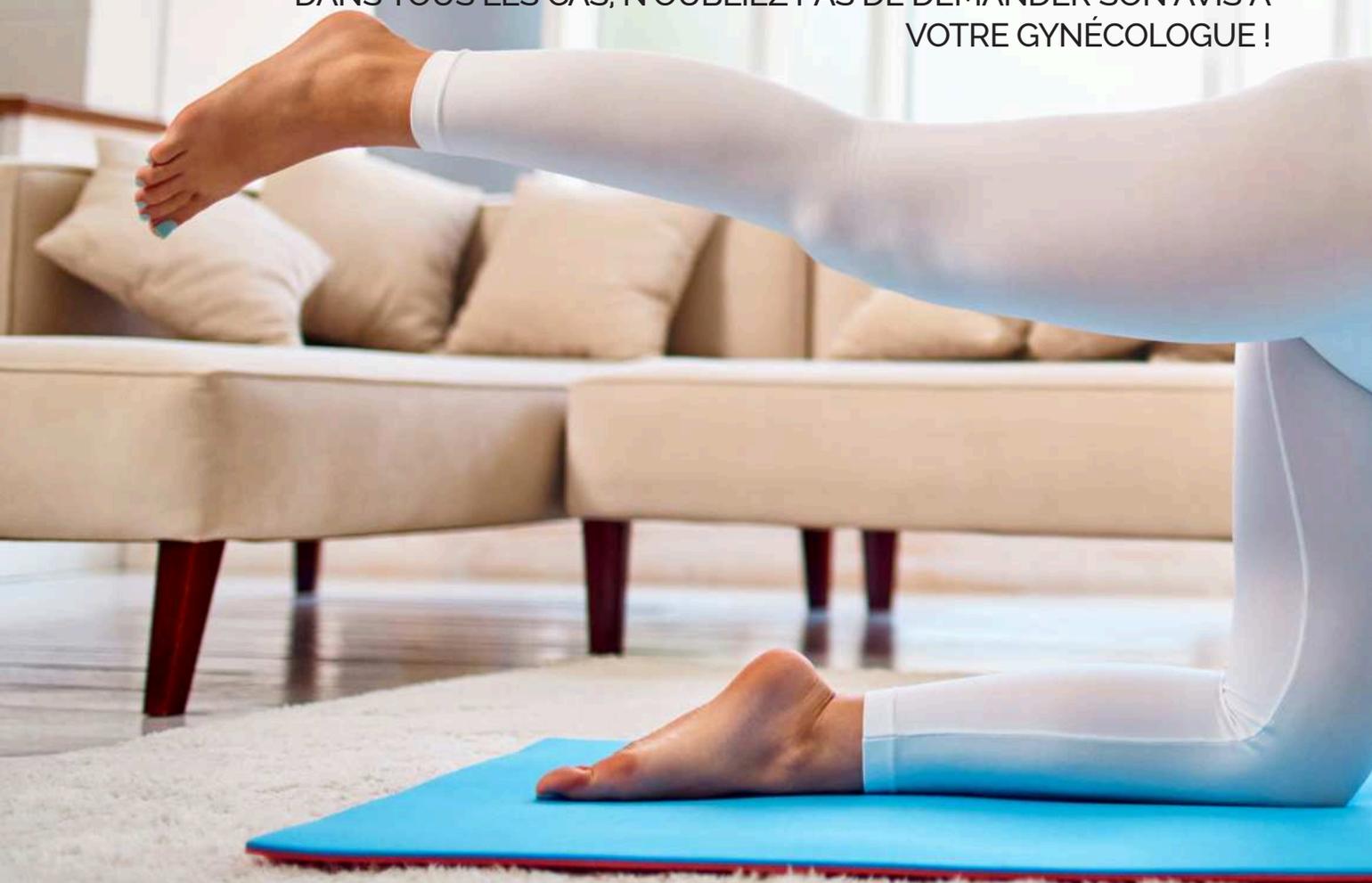
Plusieurs tours peuvent être comptés, mais cela n'empêchera pas le bébé de sortir et, une fois sorti, le cordon sera déroulé comme un foulard. Cette manœuvre simple exécutée par des professionnels s'appelle la « manœuvre Somersault ». Il est important de rappeler que, pendant la grossesse, le fœtus respire grâce au cordon ombilical et que c'est encore le cas à la naissance et pendant les premières minutes du bébé. C'est pour cette raison qu'il est important de ne pas le pincer pour que le bébé puisse continuer de recevoir du sang oxygéné après la naissance.

En conclusion, les circulaires du cordon sont fréquentes dans les accouchements et leur présence est physiologique. Les professionnels peuvent agir avec sécurité pour que le cordon ne soit pas un obstacle à la sortie de la tête du bébé. Le cordon ombilical est un allié du bébé, qui l'aide à continuer à recevoir de l'oxygène pendant la naissance et dans les instants d'après.

#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 !







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

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

doucement, sans à coup !

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

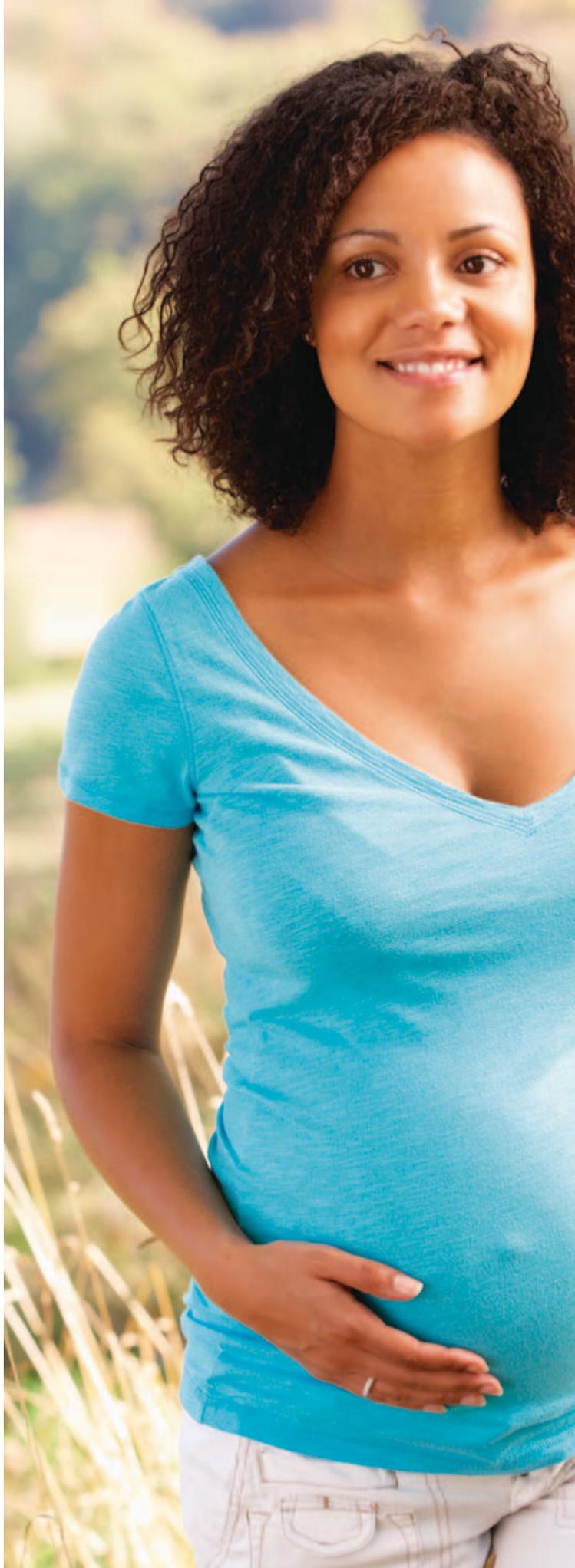
Voici comment transformer une simple promenade en une séance d'entraînement utile et saine pendant la grossesse.

La marche présente beaucoup d'avantages pendant la grossesse. De nombreuses études montrent en effet que les mamans qui pratiquent une activité en aérobic, 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.

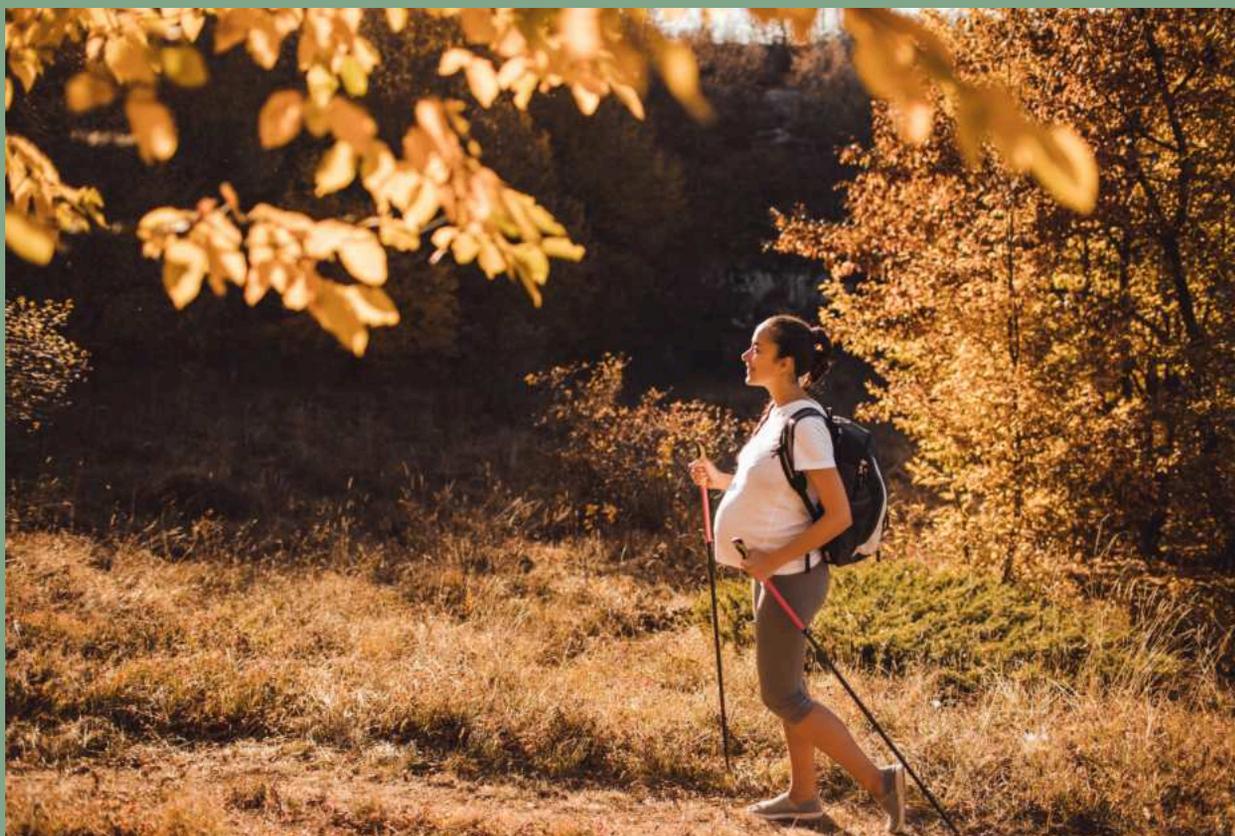
DE NOMBREUX AVANTAGES

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.

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

Bebés Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

