

Année 4 - n° 33 - Juin 2016

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

POST-PARTUM

QUESTIONS DE
MAMANS

RADIO &
GROSSESSE
SEULEMENT SI
NÉCESSAIRE

PAPA DANS
LA SALLE
D'ACCOUCHEMENT
POUR OU CONTRE ?

Fitness & Grossesse

DANS L'EAU OU À L'AIR LIBRE, CHOISISSEZ VOTRE ACTIVITÉ



Sommaire

Juin 2016



MAMAN

FITNESS & GROSSESSE

Des exercices pour rester en forme pendant la grossesse.

GYNÉCO

La peau pendant la grossesse.

ALLAITEMENT

Il vient de naître, et il trouve le sein tout seul !

SAGE-FEMME

4 conseils pour un accouchement à votre goût.

RADIOS PENDANT LA GROSSESSE

Seulement si c'est indispensable, mais comment affectent-elles le bébé ?

DEUXIÈME GROSSESSE

Quelles en sont les caractéristiques et les différences avec la première ?

POST-PARTUM

Questions de mamans.



OUI/NON

La présence du papa pendant l'accouchement.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de juin.



Moi



Dans ce numéro, nous vous expliquons comment les radios affectent la grossesse, les différences entre la première grossesse et les suivantes et nos conseils pour garder la forme, même enceinte !



Grossesse & Fitness

Ce n'est pas parce que vous êtes enceinte que vous devez dire adieu au sport ! Au contraire, si votre grossesse se passe bien, une activité physique régulière est plus que souhaitable. Dans tous les cas, n'oubliez pas de demander son OK à votre gynécologue !

SOLDES

jusqu'à -60%

livraison gratuite
avec le code
BBMAMANSOLDES

ENVIE *de* FRAISE
paris

www.enviedefraise.fr

Les exercices
aquatiques vont vous
permettre de garder
la forme tout en vous
relaxant.

...dans *E* 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 dos et éviter sciatiques et lombalgies.
- **L'eau permet de réaliser des mouvements difficiles, voire contre-indiqués pendant la gros-**

sesse, en dehors de l'eau : ainsi, vous pouvez faire des petits sauts ou même de brèves 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.

PLAGE OU PISCINE ?

- **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 ; il faudra aussi remplacer le bord de la piscine, qui sert parfois d'appui, par votre partenaire !
- **L'eau doit vous arriver au niveau de la poitrine.**
- **Vous pouvez réaliser les exercices que nous vous proposons tout au long de la grossesse et dans l'ordre que vous souhaitez** ; dans tous les cas, commencez 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.**



ET LA NATATION ?

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. Le crawl est excellent pour stimuler la circulation des membres inférieurs et travailler les muscles du périnée.

DOS

Il 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.

Exercices dans l'eau

La position du fœtus

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.

Utile car : 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

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.

Utile car : cet exercice améliore la circulation sanguine et lymphatique dans les membres inférieurs.



La chaise

Asseyez-vous sur une « 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.

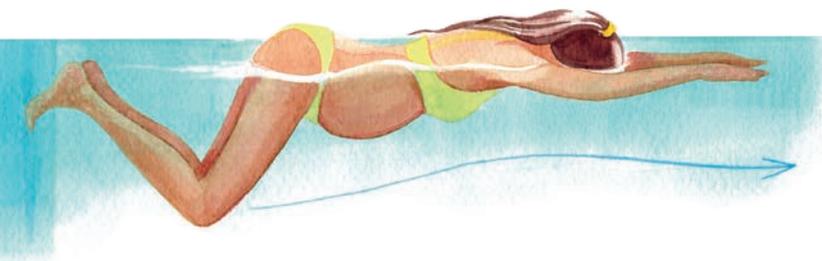
Utile car : ce mouvement améliore la circulation des membres inférieurs et fait travailler les muscles abdominaux et le périnée.

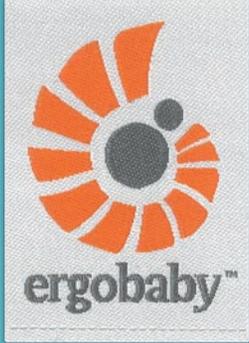


Le toboggan

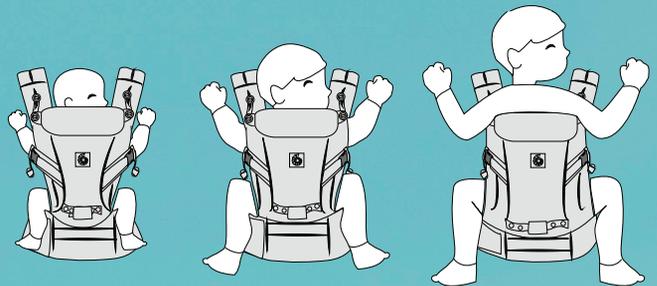
Sur le ventre, la plante des pieds contre le bord de la piscine, les genoux pliés et les bras tendus vers l'avant, propulsez-vous doucement vers l'avant, la tête dans l'eau en expirant, puis relevez la tête et recommencez.

Utile car : cet exercice donne une agréable sensation d'abandon et de détente.





Laissez-vous porter



Du nourrisson au bambin.
Facile, physiologique et évolutif,
il s'ajuste à la morphologie de chaque enfant



PORTE-BÉBÉ ADAPT 3 POSITIONS

Sur le ventre, la hanche ou le dos
sans réducteur nouveau-né de 3,2 à 20 kg.

ERGOBABY.FR

... 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... il va sans dire, bien entendu, que cet exercice n'est bénéfique que s'il est réalisé très régulièrement, comme une routine.



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.





LES 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 aussi ceux qui sont stockés dans les tissus adipeux.
- Pour cela, il suffit de contrôler son rythme cardiaque. Au début, le pouls a tendance à augmenter, 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, on entre en anaérobie, un type d'exercices non seulement inutile pendant la grossesse, mais qui pourrait fatiguer excessivement le muscle cardiaque.

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.
- Pendant la marche, laissez vos bras se balancer librement et assurez-vous que vos épaules et vos bras restent détendus.

LES 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 aérobie, comme la marche, fait travailler les systèmes cardiovasculaires et respiratoires pour leur rendre la tâche plus facile et éviter le surmenage.

PROTÉGER LE CORPS

Une activité physique douce, comme la marche, est 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.



Peau & grossesse

La peau est l'un des organes les plus importants de notre corps. Il faut donc en prendre le plus grand soin, surtout à ces périodes de la vie où elle est le plus vulnérable, comme par exemple pendant la grossesse.



La grossesse est une période de révolution hormonale qui affecte en de nombreux aspects le corps de la femme, et notamment la peau dont elle modifie la structure et la coloration, tendant à l'assombrir. Les changements les plus visibles de la pigmentation sont perçus autour du nombril (la ligne brune), des organes génitaux, des aréoles, des aisselles et de l'intérieur des cuisses.

- À partir du troisième mois, environ la moitié des femmes enceintes commence à être atteinte de ce que l'on appelle le chloasma gestationnel, ces taches brunes diffuses qui apparaissent sur les joues, le front et le haut de la bouche. Ce phénomène affecte plus particulièrement les femmes à la peau foncée, génétiquement déjà pré-

disposées à produire plus de mélanine. Le soleil pouvant favoriser le développement du chloasma gestationnel, il est important d'utiliser des crèmes avec un facteur de protection solaire élevé et d'éviter les expositions répétées et prolongées. Quoi qu'il en soit, c'est un trouble temporaire qui disparaît généralement à l'accouchement.

- **Les vergetures sont un autre des troubles de la peau qui peut se produire pendant la grossesse.** Elles sont produites en partie par les changements hormonaux caractéristiques de cette période, mais aussi par l'augmentation du volume de certaines parties du corps qui nécessitent une plus grande élasticité de la peau. C'est notamment le cas du ventre, où une peau trop sèche peut causer des démangeaisons intenses, en particulier au cours du troisième trimestre de la grossesse. Pour éviter les vergetures, il est donc conseillé d'hydrater souvent les zones sensibles telles que le ventre, les hanches, la poitrine et l'intérieur des cuisses, en appliquant quotidiennement crèmes ou huiles hydratantes aux propriétés nourrissantes et assouplissantes.

- Cette période est également plus propice au développement de la cellulite, notamment en raison de la rétention d'eau accrue et des problèmes de retour veineux dans la circulation sanguine. Pour éviter leur apparition, n'hésitez pas à réaliser des massages circulaires ascendants depuis les pieds avec des crèmes et des produits anticellulite utilisables pendant la grossesse.



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

Le fouissement

À la naissance, si bébé se trouve dans les conditions adéquates, il est capable de ramper spontanément à la recherche du sein de sa mère : c'est le « fouissement », ce que font aussi naturellement les petits des animaux.

Si bébé est placé tout de suite sur le ventre de sa maman dans la salle d'accouchement, il est tout à fait capable de trouver seul le mamelon en rampant vers la poitrine : en enchaînant toute une série d'impulsions, de coups de pied et de demi-tours, il parvient au bout de 30 à 60 minutes à prendre la première tétée. C'est sans aucun doute la meilleure façon de démarrer l'allaitement, précisément parce qu'il s'agit d'un comportement inné de l'espèce humaine, d'un réflexe archaïque.



un reflexe archaïque



GUIDÉ PAR LES CINQ SENS

- Pour que le processus se déroule de la façon la plus naturelle possible, il est important qu'il n'y ait aucune **interférence** : il suffit de bien sécher le bébé puis de le couvrir pour qu'il ne prenne pas froid.
- Ses mains, cependant, doivent conserver l'humidité du liquide amniotique. Ce signal olfactif guide l'enfant vers la poitrine. En effet, il semblerait que le mamelon possède la même odeur et la même saveur que celle du liquide dans lequel bébé est resté immergé pendant neuf mois, qu'il a encore sur les mains et qui lui est familier.
- Le « chemin » vers la poitrine est également favorisé par l'ocytocine, l'hormone de l'amour. Le contact précoce entre la mère et le bébé, suivi de l'acte de succion, entraîne un pic de production de cette hormone, contribuant à renforcer le lien entre eux.

Les étapes du foussement

- La première respiration permet de s'assurer que tout va bien pour bébé.

Ensuite, on le sèche, on le couvre et on le pose sur le ventre, le nez entre les seins de sa maman et les yeux à la hauteur des mamelons. Il n'y a absolument rien d'autre à faire car bébé est « programmé » pour y arriver seul.

- Bébé est dans un état de « veille tranquille », une phase magique qui dure quelques heures et au cours de laquelle il va expérimenter ses premiers mouvements de la bouche, le réflexe de tourner la tête si on touche sa joue, le réflexe de redressement en propulsant ses pieds sur le ventre de sa maman et la capacité à fléchir, étendre ses bras, se rapprochant ainsi peu à peu du mamelon et stimulant la poitrine jusqu'à y parvenir.



Jolie vidéo montrant le foussement à la naissance

LES AVANTAGES POUR LE BÉBÉ

- Avec la première tétée, bébé absorbe le colostrum, un concentré d'anticorps. En rampant sur le ventre et la poitrine de sa maman, la peau et les intestins de bébé vont être colonisés par des bactéries utiles (la flore bactérienne) provenant de la maman et empêchant ainsi le développement de bactéries nocives.
- Cette stimulation instinctive précoce, qui fournit chaleur, amour, sécurité et nourriture au bébé représente sûrement la meilleure façon de renforcer le lien entre la mère et l'enfant.
- Les nouveau-nés qui rampent ainsi, dès la naissance, sur la poitrine de leur maman développent un meilleur contrôle de la

température que ceux que l'on place immédiatement dans un berceau. En outre, ils pleurent moins. Une étude réalisée en 1992 a ainsi révélé que pendant les 25-30 premières minutes, ces nourrissons pleurent en moyenne 60s, au lieu des 1.094s (environ 18 min) pour les autres bébés.

- Le fait de ramper sur la poitrine accélère l'évacuation du méconium (les premières selles) et, en conséquence, diminue l'ictère néonatal physiologique.
- Enfin, les chances de succès de l'allaitement maternel augmentent à moyen et long terme, dans la mesure où les bébés qu'on laisse ramper ainsi sur la poitrine prennent tout de suite très bien le sein.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

De bonnes conditions

L'accouchement vous effraye ? Découvrez les conseils de la sage-femme pour vous débarrasser de vos peurs et affronter ce moment calmement, en toute conscience et en toute sérénité.



Une fois passés tous les troubles et petits maux physiques et psychologiques de la grossesse arrive l'accouchement, un événement que de nombreuses femmes redoutent. Voici quatre conseils tout simples qui vous aideront : plus et mieux vous serez informée, plus vous vous sentirez en confiance.

1 Le massage périnéal

En massant quotidiennement la région périnéale à partir de la 34^{ème} semaine, il est possible d'augmenter l'élasticité des muscles de cette zone et donc de limiter le recours à l'épisiotomie (incision du périnée) et les risques de déchirures vaginales.

2 L'homéopathie

Cette méthode thérapeutique est utilisée pendant la grossesse pour soulager certains des troubles les plus caractéristiques (nausées, brûlures d'estomac, fatigue, jambes agitées, crampes, etc...) ou pour faciliter le déclenchement de l'accouchement. Même s'il n'existe aucune preuve scientifique de l'action de ces traitements, de nombreux témoignages de femmes les appuient.

3 Choisir sa position pour accoucher

Il arrive parfois que, submergée par la fatigue et/ou la douleur, la future maman cesse d'être active pendant l'accouchement. À cela s'ajoute la posi-

tion : allongée sur le dos, comme une personne malade. Outre le fait qu'elle ne facilite pas la descente du bébé par le vagin (par le simple fait de la gravité), elle conduit aussi bien souvent à une césarienne ou à l'utilisation d'instruments pour sortir le bébé.

4 Être calme et positive

Lorsque nous sommes nerveux, nous sécrétons de l'adrénaline (hormone du stress), qui inhibe la création de l'ocytocine (hormone qui permet d'avoir des contractions utérines, essentielles pour la dilatation et l'expulsion). Par conséquent, moins vous serez détendue, moins vous aurez de contractions et plus la dilatation sera lente. Pour éviter ce genre de situation, il est important :

- D'avoir confiance en l'équipe médicale ;
- De bénéficier d'une ambiance détendue le jour J ;
- De pratiquer des exercices de relaxation pendant la grossesse, afin de savoir et pouvoir mieux contrôler votre corps pendant l'accouchement.
- D'être informée sur le déroulement de l'accouchement : l'information rassure non seulement la future maman, mais aussi le futur papa !



Lettres à la sage-femme

Mon bébé se présente en siège

Bonjour, actuellement enceinte de 6 mois de mon premier enfant, la sage femme a trouvé le bébé en siège à l'échographie. Y a t-il des chances pour qu'il le reste jusqu'à la fin ?

Ève

À 6 mois de grossesse, votre enfant est de petite taille, il peut donc bouger avec facilité et se retrouver dans différentes positions. Dans le cadre du suivi de grossesse, on estime que bébé est dans la position pour l'accouchement à partir de 32 semaines d'aménorrhée, soit début du 7^{ème} mois. Malheureusement, même après le 7^{ème} mois, il pourra toujours se tourner et se remettre en siège.

Taux de beta et date de grossesse

Je suis enceinte et mon taux de beta et de 958. À combien de semaines je suis de grossesse ?

Jennifer

Le taux de BHCG ne permet pas de dater précisément la grossesse. La datation de la grossesse se fait à l'aide de la date des dernières règles si elles sont régulières, ou à l'aide d'une échographie de datation précoce ou encore à 12 semaines d'aménorrhée (date de la 1^{ère} échographie). Cependant, le taux de BHCG à 958 correspond à une grossesse normalement évolutive de 5SA.

Posez votre question à notre sage-femme en nous écrivant à :

sage-femme@bebesetmamans.com

Anthony Weber

Sage-femme libérale

Maison Médicale - Dun-le-Palestel



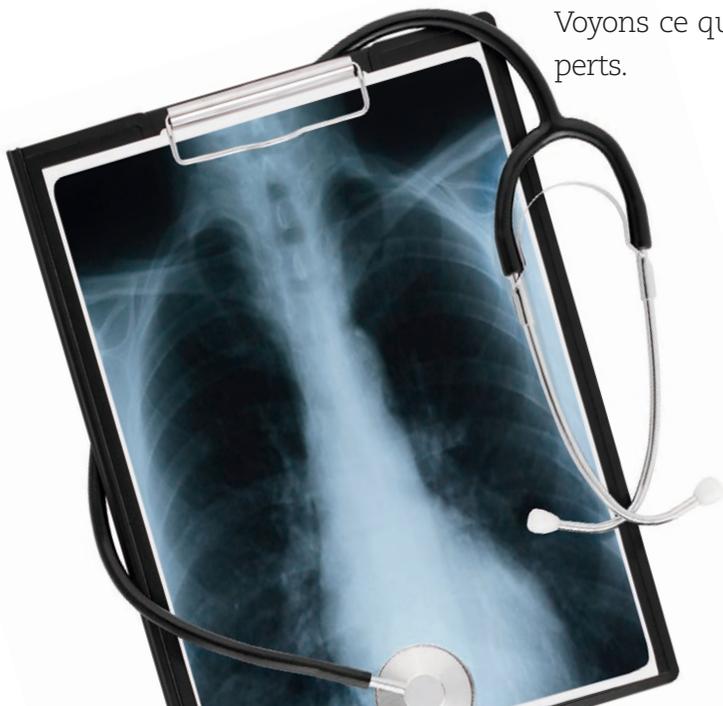
Il est important, avant de faire une radio, de tenir compte de certains paramètres, à savoir si elle est indispensable, à quel moment de la grossesse vous vous trouvez et si vous en avez déjà subies auparavant.

Une radio ?

La future maman peut-elle se soumettre à des examens radiologiques pendant la grossesse ou est-il préférable de les repousser après la grossesse ? Voyons ce qu'en disent les experts.

LA PÉRIODE LA PLUS CRITIQUE : LE PREMIER TRIMESTRE

Un accident, une fracture ou de fortes douleurs dentaires peuvent nécessiter l'utilisation de rayonnements ionisants, plus connus sous le terme de « rayons X », et utilisés lors des radiographies et des TACS pour diagnostiquer correctement le patient. Pendant la grossesse, il faut suivre un protocole très strict pour éviter les risques pour le fœtus. Tout dépend surtout de la période de la grossesse à laquelle vous devez recevoir





Seulement si nécessaire

ces rayonnements et de la dose absorbée : le risque est maximal au cours du premier trimestre, plus bas au deuxième et minime au troisième.

Plusieurs études américaines ont analysé la relation entre les examens radiographiques et la grossesse. Selon les résultats de la *International Commission on Radiological Protection*, dans les premiers stades de la grossesse (soit les deux premières semaines de la conception, la phase la plus délicate, lorsque les femmes ignorent encore bien souvent qu'elles sont enceintes),

il existe un fort risque de fausse-couche. Deux à quatre semaines après la conception, lorsque l'organogenèse se produit, on relève un risque élevé de malformation ; néanmoins, il ne s'agit pas de céder à la panique car les effets décrits dans ces études ne concernent que des cas de doses très élevées de rayonnement, de 10 à 100 fois supérieures à celles utilisées dans les radiographies courantes. Il s'agit donc de situations limites d'exposition directe aux radiations ou à une série de TACS, par exemple après avoir subi un

accident grave.

Mis à part ces cas extrêmes, dans la vie quotidienne, la radiographie d'un poignet, d'une cheville, des membres inférieurs après une chute accidentelle avec suspicion de fracture ou encore une radio panoramique des dents, ne présentent aucun risque pour le fœtus. Il n'y a donc pas de raison que la future maman s'inquiète outre mesure si elle doit subir ce genre d'examens. Et la mammographie ? Si elle n'est pas absolument nécessaire, il est conseillé de reporter cet examen après l'accouchement.



Radiographies chez l'enfant : les précautions à prendre

Il peut aussi arriver qu'il soit nécessaire de faire une radio à un enfant. Afin de limiter l'irradiation, mieux vaut prendre quelques mesures simples :

1. Ne réaliser une radio que si cela fait avancer le diagnostic.
2. Utiliser la dose de rayonnement minimale nécessaire à une bonne

visualisation.

3. Limiter le rayonnement à la zone du corps à examiner. Les radios des membres sont moins invasives que celles de l'abdomen, ou qu'un Tac crânien.
4. Chaque fois que cela est possible, préférez les solutions alternatives, comme l'échographie ou l'IRM.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Si vous devez impérativement passer une radio :

- **Il est indispensable de bien doser le rayonnement**, de manière à obtenir une image suffisamment précise pour établir le diagnostic tout en limitant au minimum les radiations reçues.
 - **Raison pour laquelle une étroite collaboration entre les différents médecins (gynécologue et radiologue) est fondamentale.**
 - **Il faut alors tout particulièrement bien évaluer l'intérêt de l'examen radiologique qui doit être supérieur au risque encouru.**
- L'une des principales précautions à prendre est de restreindre au maximum le champ du rayonnement à la zone à examiner.

IRM ET ÉCHOGRAPHIES

Et si la future maman doit passer une IRM ? Dans ce cas, le fœtus ne court aucun danger puisqu'il s'agit d'un rayonnement non ionisant donc sans action sur la composition des cellules déjà formées. Toutefois, il convient là encore de tenir compte de l'avancée de la grossesse. Le premier trimestre reste toujours le plus délicat : on déconseille de réaliser des résonances au cours de cette période de la grossesse car les champs électromagnétiques générés lors de l'examen pourraient élever la température du fœtus au-dessus du niveau de sécurité, pouvant alors compromettre son développement. En revanche, l'échographie ne pose aucun problème.

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

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.

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.

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.



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.

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.

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.

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.



Questions de mamans

Après l'accouchement vient la phase de récupération. Voyons en quoi elle consiste exactement.

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



QUE SONT LES LOCHIES ?

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

Quand faut-il consulter le médecin

Il faut consulter rapidement votre médecin en cas d'inflammation et de douleur au niveau du bassin ; d'apparition de boules ou de lésions sur la poitrine ; si vous avez de la fièvre (plus de 38°C pendant 24 heures) ; si la quantité des lochies augmente ; s'il y a présence de gros caillots ; si l'odeur est désagréable ; si vous ressentez de vives douleurs dans le dos ; ou si vous avez mal en urinant.

QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ?

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

LES CHANGEMENTS AU NIVEAU DE L'UTÉRUS

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



EST-IL POSSIBLE DE FAIRE L'AMOUR ?

- **En raison des lochies, on déconseille les relations sexuelles pendant les 15 à 20 jours suivant l'accouchement.** En outre, les ovaires n'ayant pas encore repris leur fonctionnement normal, la voie vaginale peut être plus sèche et étroite (et les rapports douloureux) et donc sujette aux infections.
- **En cas d'épisiotomie,** la douleur ressentie peut également constituer un frein à l'envie de faire l'amour.
- **Concernant l'hygiène personnelle, vous pouvez vous doucher à l'eau chaude dès le 2^{ème} jour.** Pour permettre la cicatrisation des tissus internes du vagin, il suffit de nettoyer les parties externes avec des produits neutres ou naturels.

QUAND TOUT REVIENT-IL À LA NORMALE ?

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

COMBIEN DE TEMPS POUR RETROUVER LA LIGNE ?

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

LA BOUTIQUE EN LIGNE LA PLUS COMPLÈTE POUR BÉBÉS ET MAMANS

SHOP **Bebes et Mamans**
by **bebitus**

VOTRE COMMANDE CHEZ VOUS EN 48 / 72 H

shop.bebesetmamans.com

LE MEILLEUR POUR BÉBÉ AU MEILLEUR PRIX !

5€

de RÉDUCTION
sur les COUCHES
pour toujours



+ de
13.000
PRODUITS
des MEILLEURES
MARQUES



Papa pendant l'accouchement



Le rôle du papa est fondamental dans l'éducation des enfants. Mais sa présence est-elle indispensable lors de l'accouchement ? Êtes-vous d'accord pour qu'il participe à ce moment si particulier ?

Oui car...

... Mon mari n'a été autorisé à entrer qu'au dernier moment, alors que j'étais dilatée de 9cm ; pourtant, j'ai constamment réclamé sa présence. L'accouchement s'est déroulé très rapidement, en deux heures ; tout s'est parfaitement bien passé, mais je reconnais que sans l'aide de mon mari, cela aurait été beaucoup plus difficile. Il a été parfait.

Angela

... Sa présence a été fondamentale lors de mes deux accouchements. Vivre une telle expérience est quelque chose d'exceptionnel qui renforce les liens. Le papa est sans aucun doute indispensable au moment de la naissance.

Coline

... Il est resté avec moi toute la journée : l'accouchement s'est déroulé rapidement et grâce à lui je suis restée calme. Je pense que c'est très important pour une femme et pour le papa aussi...

Vivianne

Non car...

... J'ai eu une césarienne programmée. Le médecin nous a dit que, s'il le souhaitait, le papa pouvait assister. Je savais que mon mari ne supportait pas la vue du sang. Il est resté à l'extérieur mais je savais qu'il était là. Je pense qu'il faut respecter la décision de l'autre.

Marcela

... Tous les papas ne sont pas prêts à assister à un accouchement. C'est un moment difficile durant lequel on a besoin d'être soutenue ; s'il ne peut pas apporter son soutien, cela ne sert à rien... il peut même devenir énervant. Évidemment, l'idéal est qu'il soit présent, mais s'il n'est pas préparé, mieux vaut laisser faire les professionnels.

Roseline

... Jamais au cours des siècles les papas n'ont assisté à des accouchements. Cela a toujours été une histoire de femmes. C'est bien qu'ils participent, mais ce n'est pas indispensable.

Barbara

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il est enthousiaste, joyeux et a très envie d'explorer de nouveaux horizons. Le Soleil et Vénus encourageront sa sociabilité ; il se fait des petits copains, ce qui l'encourage à inventer de nouveaux jeux.

Perdu dans ses pensées, il a besoin de stimuli externes pour l'aider à s'exprimer. Parlez-lui beaucoup et emmenez-le en promenade dans la campagne pour profiter du contact avec les éléments naturels.

**GÉMÉAUX**

(21/05 au 21/06)

Il est dynamique et tout l'intéresse, mais il a tendance à se disperser. Il aime faire des farces et des blagues. Il recherche la chaleur des rayons du soleil et de votre voix : lisez-lui souvent des histoires.

Très mature, il vous surprend par des réflexions que l'on n'attend pas d'un enfant de cet âge. La Lune va réveiller en lui un besoin d'harmonie : démontrez-lui tout l'amour que vous lui portez pour qu'il se sente protégé.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Un peu irascible et têtu, il défend ses idées. Restez ferme et exercez votre autorité sans fléchir. Il va peu à peu se calmer et, vers la fin du mois, aura retrouvé sa bonne humeur et sa joie de vivre.

Protégez-le des petits accidents domestiques. Il peut se montrer un peu capricieux de ne pas obtenir ce qu'il veut, mais restez ferme et calme. Après le 20 juin, tout rentre dans l'ordre.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il se montre affectueux et agréable. Il adore écouter des histoires fantastiques qui stimulent son imagination déjà fertile. Dynamique, il veut construire quelque chose de concret dont il se sente fier.

Stratégiquement calme, sous l'influence de Mercure, il exprime clairement ce qu'il veut et se montre déterminé à l'obtenir. Si vous le lui demandez, il s'efforcera de vous obéir.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

L'influence de Jupiter, sa planète dominante, élargit ses horizons : de nouveaux compagnons de jeu, des aventures amusantes... il est plus ouvert et sociable. Venus stimule son appétit.

Il est très réceptif à ce que vous lui dites, mais se montre aussi parfois un peu plus introverti, préférant dans ces moments se consacrer à ses passe-temps plutôt que d'être en compagnie.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Sous l'influence de Vénus, il se montre affectueux et sociable, surtout à la maison. Après la pleine lune du 20, il a besoin de plus de câlins et d'attention.

Il a des sautes d'humeur qui peuvent le faire réagir de façon excessive. Prenez-le dans vos bras et écoutez comme vos cœurs battent à l'unisson.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

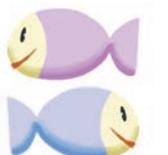
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

