

Année 4 - n° 29 - Février 2016

Bébé et Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

AYURVEDA

LES BIENFAITS
PENDANT LA
GROSSESSE

BEAUTÉ

LUTTER CONTRE
LES VERGETURES

CONTRACTIONS

NORMAL OU
PAS NORMAL ?

SPÉCIAL

Post-partum

CONSEILS POUR LE VIVRE EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

Sommaire

Février 2016



MAMAN

QUESTION SUR...

Tout ce que vous devez savoir sur la dysplasie de la hanche.

POST-PARTUM

Nos conseils pour récupérer sereinement de l'accouchement.

LUTTEZ CONTRE LES VERGETURES !

Les soins spécifiques pour éviter leur apparition en 4 points.

SAGE-FEMME

La récupération du plancher pelvien.

CHANGER LA COUCHE

Pas toujours facile ! Suivez notre reportage photo...

TEST : VOTRE GROSSESSE

Comment vivez-vous votre grossesse ?

CONTRACTIONS

Normal, pas normal ? On vous dit tout !

BIENFAITS DE L'AYURVEDA

Une technique indienne pour soulager les troubles de la grossesse.

GYNÉCO

Attention à l'intoxication alimentaire.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de février.



Moi



Découvrez les avantages de l'*ayurveda* pendant la grossesse, mais également comment lutter contre les vergetures et comment vivre un post-partum en toute sérénité.



La dysplasie de la hanche

La dysplasie de la hanche est un trouble qui affecte environ 2% des bébés. Il est important de la corriger dès les premiers mois pour que l'enfant puisse appréhender l'étape de la marche sans problème.

1 *En quoi consiste la dysplasie de la hanche ?*
C'est une malformation congénitale du fœtus qui apparaît dès les premières semaines de la conception. Elle se produit lorsque la tête du fémur (l'os de la jambe) et l'acétabulum, sa cavité correspondante dans le bassin, ne coïncident pas exactement et tournent de façon incorrecte. Dans les cas les plus simples, on assiste à un effacement de la cavité qui loge le fémur, lequel tend alors à se déplacer. Dans les cas graves, le fémur sort de son emplacement naturel : c'est la luxation. Il faut rapidement diagnostiquer et traiter le problème pour éviter des lésions au niveau des os, une asymétrie des extrémités inférieures ou une arthrose de la hanche à l'âge adulte.

2 *Comment la diagnostique-t-on ?*
Jusqu'à il y a peu, le dépistage de la dysplasie se faisait grâce aux manœuvres d'Ortolani et Barlow : une série de mouvements consistant à fléchir et écarter délicatement les cuisses pour s'assurer que l'articulation ne fait aucun bruit anormal. Si ces manipulations indiquent une anomalie, elles ne possèdent cependant pas toute la fiabilité d'une échographie : un examen sans danger et indolore qui permet de dépister toutes les catégories de dysplasies.



3 *Comment traiter une dysplasie ?*
Le but du traitement est de maintenir la tête du fémur dans le cotyle de façon à ce que l'os de la jambe et celui du bassin puissent se développer correctement. Lorsque la dysplasie est légère, on utilise des séparateurs souples qui laissent l'enfant suffisamment libre de ses mouvements ; on conseille également à la maman de porter le plus souvent possible son enfant à cheval sur sa hanche. En cas de dysplasie « moyenne », on a recours à des harnais rigides qui empêchent de serrer ou d'étirer les jambes. Enfin, si la dysplasie est sévère, il faut bander toute la zone du bassin et de la jambe pendant quelques semaines.

SOLDES

jusqu'à -60%

livraison gratuite
avec le code
BBMAMANSOLDES

ENVIE *de* FRAISE
paris

www.enviedefraise.fr

Détendez- VOUS !

Après l'accouchement, vient la phase de récupération : le post-partum. Comment faire pour le vivre le mieux possible ?

Après l'accouchement, le corps de la jeune maman récupère peu à peu ses « proportions » habituelles et les organes recommencent à fonctionner normalement. La seule partie du corps qui semble fonctionner « à l'envers » est la poitrine qui prend du volume et se prépare à nourrir l'enfant...

Vous ne le savez peut-être pas, mais vous entrez dans la phase du post-partum, une période délicate et, à certains égards, mystérieuse, au cours de laquelle le corps passe par des changements majeurs afin de retrouver son équilibre naturel.



QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ET COMBIEN DE TEMPS DURE-T-IL ?

On appelle post-partum la période de six semaines postérieure à l'accouchement.

- **Le post-partum commence immédiatement après la naissance**, avec l'expulsion du placenta qui peut avoir lieu dans les 10 à 60 minutes qui suivent la phase d'expulsion ; il se termine au bout de 40 jours (parfois 80 jours) avec la réapparition des règles (ou « retour de couches »).

- **Au bout de 40-50 jours, si la jeune maman n'allait pas, les ovaires reprennent leur fonctionnement normal** : une nouvelle grossesse peut alors survenir. Si vous allaitez, l'activité ovarienne peut être suspendue : la couverture contraceptive n'est cependant pas sûre à 100%.



QUE SONT LES LOCHIES ?

- **Les lochies sont les pertes de sang qui surviennent juste après l'accouchement, faisant suite à la séparation du placenta.** Avec les contractions, elles permettent à l'utérus d'évacuer les caillots sanguins, la muqueuse utérine, les résidus provenant du placenta et la caduque (la muqueuse utérine qui s'est modifiée pendant la grossesse pour permettre l'implantation de l'œuf fécondé) et de retrouver ainsi, peu à peu, son aspect habituel.

- **Les lochies s'évacuent pendant environ 40 jours** (même si cette période peut se prolonger jusqu'à 70-80 jours) : au fil du temps, ils diminuent et changent d'aspect, passant d'une consistance épaisse hématique à une matière plus claire et séreuse annonçant la fin du post-partum.

Quelques astuces pour reprendre des forces

- Essayez de dormir un peu entre les tétées ;
- Ne soyez pas trop exigeante envers vous-même et n'essayez pas de tout faire toute seule ;
- Acceptez de l'aide pour réaliser les tâches ménagères (nettoyage de la maison, courses, lessive, etc.) ;
- N'hésitez pas à faire part de vos doutes et de vos interrogations à vos proches ;
- Souvenez-vous que la fragilité émotionnelle que vous ressentez au cours de cette période est temporaire et tout à fait normale.



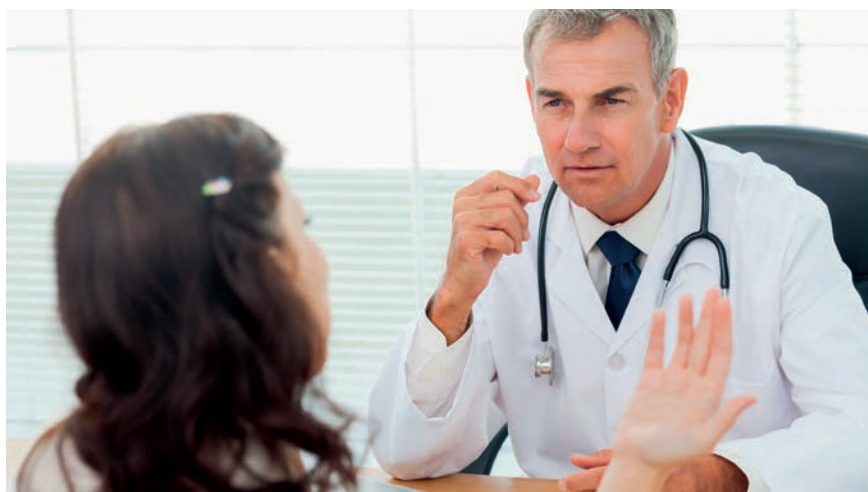
COMMENT L'UTÉRUS SE MODIFIE-T-IL ?

- Le jour suivant la naissance, la taille de l'utérus (le « berceau » du fœtus pendant la grossesse) a déjà considérablement diminué puisqu'il ne mesure plus que 18 à 20 centimètres de long et pèse environ un kilo.
- Une fois que l'enfant est né, des contractions abdominales se produisent (on les appelle les « tranchées ») ; au début un peu gênantes, mais au bout de quelques jours totalement imperceptibles, elles permettent à l'utérus de retrouver ses dimensions initiales (7-8 cm).
- À partir du cinquième jour, l'utérus se rétrécit quotidiennement d'1 à 2 centimètres, pour ne plus peser à la fin de la période puerpérale, que 60-90 grammes.
- Le col de l'utérus récupère également peu à peu son ouverture habituelle, passant des 10-12 centimètres nécessaires au passage de l'enfant pour naître, aux 3-4 millimètres de la normale.

POURQUOI L'INTESTIN DEVIENT-IL PARESSEUX ?

La consommation d'énergie et la perte de substances (tels que le calcium et le phosphore) survenues pendant le travail peuvent ralentir pendant les premières 48 heures le péristaltisme, à savoir la contraction des anneaux qui font avancer la matière fécale à travers l'intestin, afin de l'expulser.

- À partir du troisième jour, la situation tend à se réguler spontanément, sans qu'il soit nécessaire de recourir à des lavements. Parfois, il peut être utile de boire un verre d'eau tiède ou une tasse de bouillon de légumes légèrement salée.



Quand dois-je consulter le médecin ?

La plupart des troubles du post-partum surviennent dans les jours qui suivent l'accouchement alors que la jeune maman est encore en observation à la maternité. Il peut cependant arriver que de nouveaux symptômes, qu'il ne faut pas négliger, apparaissent une fois rentrée à la maison. Voici les cas dans lesquels il convient de consulter un médecin ou de se rendre aux urgences :

- Inflammation et douleur au niveau du bassin ;
- Apparition de petites boules ou de lésions au niveau de la poitrine ;
- Fièvre supérieure à 38°C pendant plus de 24 heures
- Inflammation et douleur au niveau du bassin ;
- Augmentation du flux des lochies, présence de gros caillots de sang ou d'une odeur désagréable ;
- Violentes douleurs lombaires ou miction douloureuse.



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

PUIS-JE FAIRE L'AMOUR ?

- En raison des lochies, il est déconseillé de faire l'amour pendant les 15-20 jours qui suivent l'accouchement, surtout si vous avez eu une césarienne. En outre, les ovaires n'ayant pas repris leur fonctionnement, le vagin n'est pas encore revenu à la normale : plus mince et sec, il peut rendre les rapports douloureux et favoriser les infections.

- Si la jeune maman a eu une épisiotomie, les douleurs peuvent l'inciter à limiter ou suspendre son activité sexuelle.

- L'hygiène intime intervient également de façon non négligeable dans la sexualité. Dès le deuxième jour après l'accouchement, la jeune maman peut prendre une douche à l'eau tiède. La piscine est en revanche strictement interdite jusqu'à la fin du post-partum.

- Pour permettre la cicatrisation des tissus internes du vagin, lavez les parties externes avec des produits neutres. Évitez les douches intimes et l'usage de tampons qui pourraient provoquer des infections.



QUAND TOUT REDEVIENT-IL NORMAL ?

Grâce à l'action des hormones, 3 mois avant la naissance, l'appareil génital se prépare à l'expulsion de bébé : la vulve se gonfle et le vagin commence à se dilater.

- Cette sensation d'« ouverture » peut s'avérer très pesante. Dans les jours qui suivent l'accouchement se produit ensuite une autre sensation, de « vide », due à la chute brutale des hormones, dont la production a cessé avec l'expulsion du placenta.

- 40 à 50 jours après l'accouchement, le vagin retrouve son élasticité et son tonus naturels. La glaire cervicale réapparaît, signe que la sécrétion hormonale a repris.

COMBIEN DE TEMPS POUR RÉCUPÉRER LA LIGNE ?

- La naissance, l'expulsion du liquide amniotique et celle du placenta permettent de perdre 4-5 kilos. Il est toutefois possible que vous repreniez jusqu'à 2 kilos par rétention d'eau, un processus qui vise à créer une « réserve » de liquide pour favoriser la montée du lait. L'allaitement exigeant un effort physique profond, vous reperdez très facilement ces kilos.

- Au bout de 8-10 semaines, la jeune maman a encore perdu 4-5 kilos et peut en perdre encore entre le troisième et le sixième mois après la naissance.

LA BOUTIQUE EN LIGNE LA PLUS COMPLÈTE POUR BÉBÉS ET MAMANS

SHOP Bebes  Mamans
by **bebitus**

VOTRE COMMANDE CHEZ VOUS EN 48 / 72 H

shop.bebesetmamans.com

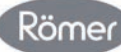
LE MEILLEUR POUR BÉBÉ AU MEILLEUR PRIX !

5€

de RÉDUCTION
sur les COUCHES
pour toujours



+ de
13.000
PRODUITS
des MEILLEURES
MARQUES



Combattre les

La meilleure arme pour combattre les vergetures est la prévention. Voici des soins spécifiques destinés à resserrer la peau pour lui permettre de mieux « résister » à la grossesse.

Pourquoi les vergetures se forment-elles ?

En plus des facteurs hormonaux, il existe une prédisposition constitutionnelle chez certaines femmes qui ont une peau moins élastique. Il semble qu'avec l'âge, la peau devienne moins réceptive à l'activité hormonale. Cela expliquerait pourquoi les femmes qui ont eu des vergetures à la puberté n'en ont pas de nouvelles pendant la grossesse, ou pourquoi les jeunes mamans de 20 ans en ont plus que celles qui ont leur premier à 35. À l'âge s'ajoute aussi un facteur mécanique : les vergetures se forment plus facilement lorsque la peau est soumise à des tensions brusques.

Attention à la balance !

Les vergetures se forment plus facilement dans les périodes où la peau est soumise à une tension rapide : à l'adolescence, pendant la grossesse, et lorsqu'il y a une importante prise de poids. Plus la peau est soumise à une tension forte, plus les fibres élastiques qui la composent risquent de se rompre, en particulier dans les zones qui augmentent de volume pendant les neuf mois de grossesse (ventre, hanches, poitrine). Le ventre grossit inévitablement, mais on peut éviter de prendre plus de kilos que nécessaire.



vergetures



Alimentation : les vitamines au pouvoir !

Il n'existe pas d'aliments anti-vergetures proprement dits, mais certains peuvent aider à préserver la jeunesse et l'élasticité de la peau, à commencer par les aliments riches en antioxydants comme les vitamines C et E que l'on trouve dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les huiles végétales. Concernant l'action de la vitamine C, qui renforce les cellules et donc le fibroblaste, une étude menée récemment en Turquie a conclu que les femmes enceintes qui présentaient des niveaux plus élevés de vitamine C dans le sang souffraient moins de vergetures.



Une hydratation quotidienne

L'une des principales façons d'éviter les vergetures est de garder la peau bien hydratée afin d'augmenter son élasticité et sa résistance dès les premiers mois de la grossesse, avant même que le ventre ne commence à se développer. Quels sont les produits les plus appropriés ? Les crèmes enrichies en huiles végétales, comme l'huile d'amandes douces, de jojoba, de karité, d'avocat, de germe de blé et l'huile d'olive, riche en oléocanthal, un puissant anti-inflammatoire qui aide à restaurer les conditions physiologiques de la peau.



Récupération du périnée

La grossesse et l'accouchement affaiblissent énormément le plancher pelvien ; il est donc très important de le renforcer dès la période du post-partum en pratiquant certains exercices.



L'une des structures qui souffrent le plus pendant la grossesse et l'accouchement est le plancher pelvien, un groupe de muscles et de ligaments qui soutiennent l'utérus, le vagin et le rectum. L'affaiblissement de ce muscle expose la femme, à plus ou moins long terme, à des problèmes d'incontinence urinaire ou de prolapsus, c'est-à-dire à un déplacement des parois vaginales et des organes voisins (l'utérus, la vessie ou le rectum, selon la zone touchée).

• On n'insistera jamais assez sur l'importance de renforcer le plancher pelvien pendant la période post-partum. Il existe pour cela les exerci-

ces de Kegel, qui consistent à effectuer des contractions volontaires du périnée. Ces exercices exigent, au début en tout cas, un peu de concentration pour être sûre de les réaliser correctement et de ne pas contracter en même temps l'abdomen, les cuisses ou les fesses. Cela vous paraîtra peut-être laborieux au début mais, avec un peu de pratique, vous les trouverez finalement très simples. L'idéal est d'alterner des contractions rapides et des contractions espacées (serrer cinq secondes et se détendre dix secondes). Vous pourrez commencer par des séries de 10 de chaque exercice, quatre fois par jour, pour augmenter ensuite progressivement le nombre



de mouvements. Veillez en outre à contracter le plancher pelvien chaque fois que vous soulevez un objet lourd, que vous toussiez ou que vous éternuez.

- Outre les exercices de Kegel, on propose aujourd'hui des techniques dites hypo-pressives qui aident à augmenter la tonicité des muscles du plancher pelvien et de l'abdomen. Ces techniques, si elles sont enseignées par des professionnels qualifiés, fournissent d'excellents résultats.

EXERCICES POST-PARTUM AVEC BÉBÉ

Souvent, après l'accouchement, on a tendance à faire moins de sport notamment parce que l'on consacre beaucoup de temps aux soins de bébé. L'activité physique est pourtant extrêmement importante. Pour encourager les jeunes mères à assister aux cours de récupération post-partum, de plus en plus de centres leur permettent de venir avec leur bébé, alors allez-y !

Lettres à la sage-femme

Bébé en siège

Je suis enceinte de 34 semaines et à l'écho du dernier trimestre, on a vu que le bébé se présentait par le siège. Est-ce qu'il va se retourner ou est-ce que c'est trop tard ? Est-ce que je peux faire quelque chose pour qu'il se retourne ? Et au final, est-ce que bébé en siège veut obligatoirement dire césarienne ? Merci beaucoup.

Elena

À 32 semaines d'aménorrhées (troisième échographie), l'enfant a évidemment moins de place dans l'utérus. Il est possible cependant qu'il se tourne et qu'il se présente alors la tête en premier. Par logique, les chances s'amointrissent en fonction de l'avancée de la grossesse.

Il n'y a malheureusement pas de solution miracle pour faire se retourner bébé. Votre médecin vous proposera, si les conditions le permettent, une version par manœuvre externe pour essayer de tourner votre enfant vers 36 semaines d'aménorrhées sinon, vous pouvez également vous rapprocher d'une sage-femme acupunctrice qui peut agir sur la présentation de votre enfant.

Certaines équipes obstétricales pratiquent les accouchements par le siège décomplété (deux jambes tendues) si plusieurs critères obstétricaux le permettent, il faut donc vous rapprocher de votre maternité référente.

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



Changer la couche

Voici un pas-à-pas pour vous aider à changer la couche de bébé, afin que cette tâche soit simple comme bonjour, même pour les parents les moins experts !

1 LES PRÉPARATIFS

Préparez à portée de main tout ce dont vous aurez besoin pour changer la couche. De cette manière, vous n'aurez pas à vous déplacer et ne le laisserez jamais tout seul. Enlevez-lui son body et remontez-le en haut de sa poitrine.



2 ENLEVEZ LA COUCHE SALE

Séparez les adhésifs latéraux de la couche sale puis abaissez le devant de la couche, en frottant ses fesses avec s'il a fait caca pour en enlever une partie puis laissez les fesses de bébé reposer sur la couche pliée en deux.



3 NETTOYEZ-LUI LES FESSES

Nettoyez les parties intimes et les fesses de bébé avec de l'eau et un coton ou un gant, en allant bien dans les plis, toujours d'avant en arrière pour éviter d'apporter des germes, surtout chez les petites filles. Séchez ses fesses et mettez-lui une crème.



4 PLACEZ LA COUCHE PROPRE

Soulevez bébé par les chevilles. Glissez sous ses fesses, au niveau des reins, une couche propre, bien dépliée. Les scratchs adhésifs doivent être au niveau de son nombril. Centrez parfaitement la couche sous les fesses.

5 METTEZ LA COUCHE PROPRE

Dernière étape de l'opération délicate « je change la couche ». Passez la partie avant de la couche entre les jambes de bébé. Assurez-vous que l'avant de la couche est à la même hauteur que l'arrière avant de coller les adhésifs. La couche doit être bien lisse.



Comment vivez-vous votre grossesse ?

Le langage du corps est parfois plus fort que tous les mots, révélant même comment vous vous préparez à votre rôle de future maman. Découvrez quel genre de maman vous êtes.

1. Quand vous avez su que vous étiez enceinte, qu'avez-vous fait de vos jeans ?

- A > Vous les portez, comme si de rien n'était.
- B > Vous les portez avec le bouton défait.
- C > Rangés dans le placard...

2. Vous avez commencé à regarder si votre ventre s'arrondissait :

- A > Au bout de 4 mois de grossesse.
- B > Le jour même où vous avez fait le test.
- C > À la première échographie.

3. Le premier vêtement de grossesse que vous avez acheté a été :

- A > Un leggings.
- B > Un jeans bien large.
- C > Des chaussures confortables.

4. Vous posez vos mains sur votre ventre :

- A > Naturellement, sans vous en rendre compte.
- B > Parce qu'il faut le faire.
- C > Parce que vous aimez ça.

5. Marchez-vous comme avant ?

- A > Oui, car vous détestez la démarche typique des femmes enceintes.
- B > Non : marcher en « canard » vous plaît.
- C > Non, je marche comme je marche !

6. Quand, dans la rue, les gens regardent votre ventre, vous vous sentez :

- A > Envahie dans votre intimité.
- B > Enviée.
- C > Admirée.

7. Pourriez-vous sortir avec un T-shirt court laissant apparaître votre ventre :

- A > Non, vous n'aimez pas vous faire remarquer.
- B > Oui, c'est joli de montrer son ventre.
- C > Ça dépend : sur la plage, oui.





8. Quand vous êtes debout, vous avez tendance à :

- A** > Vous tenir le dos bien droit.
- B** > Garder le ventre très en avant.
- C** > Vous ne faites rien de spécial.

9. Votre homme pose ses mains sur votre ventre :

- A** > Vous continuez votre activité.

B > Vous l'embrassez.

C > Vous posez vos mains sur les siennes.

10. Si quelqu'un vous demande s'il peut toucher votre ventre parce que « ça porte chance », vous vous sentez :

A > Mal à l'aise.

B > Euphorique.

C > Toute-puissante.

MAJORITÉ DE A :

Vous n'y croyez pas encore !

Vous avez du mal à réaliser que ce ventre qui s'arrondit est le vôtre. Rassurez-vous, vous n'êtes pas la seule à ressentir cela en début de grossesse. Beaucoup de mamans se sentent mal à l'aise devant leur corps qui change, jusqu'à ce qu'elles réalisent que l'enfant qu'elles portent est bien une réalité.

Maintenant que vous l'avez remarqué, vous vous sentez heureuse de ce profil arrondi, vous aimez cette tendresse que vous captez dans le regard de ceux que vous croisez. Quand bébé sera là, vous aurez la nostalgie de ce ventre disparu !

MAJORITÉ DE B :

Vous êtes ivre de joie !

Vous vous sentez bien, heureuse et respirez la joie... tout le monde le remarque ! Dès que votre ventre a commencé à s'arrondir, vous vous êtes sentie unique, comblée et plus forte. Vous vous sentez invincible et vous voulez que tout le monde le sache. Vous ne cherchez pas à vous cacher, bien au contraire, vous faites tout pour que cela se voit, notamment dans les vêtements que vous choisissez. Cette allégresse laisse à penser que vous n'allez pas vous arrêter là et qu'il y aura d'autres grossesses par la suite. Vous adorez être enceinte.

MAJORITÉ DE C :

Quelle fierté d'être enceinte !

Votre ventre arrondi est pour vous l'essence même de la féminité. Vous vous sentez différente, prête à affronter le monde. C'est pour vous un véritable trophée que vous portez fièrement et montrez au monde entier : votre bébé est là, en vous, vous y pensez à chaque seconde même si, parfois, vous avez l'impression que c'est un rêve. Vous promenez ce ventre avec naturel et élégance, physiquement et émotionnellement, sans ostentation, comme si vous aviez toujours été enceinte. Vous voulez savourer chaque instant...

Contractions: ce qu'elles nous disent

Si elles se produisent à la fin de la grossesse, elles annoncent une naissance imminente. Mais si elles se produisent avant, faut-il s'en inquiéter ? Voyons, trimestre par trimestre, quel est le sens des contractions.

En général, les contractions utérines sont un phénomène physiologique dû à une contractilité involontaire des cellules musculaires de l'utérus. Elles sont provoquées par l'ocytocine, une hormone produite par l'hypophyse et active tout au long de la grossesse, mais dont les niveaux augmentent particulièrement pendant la dilatation, lorsque les contractions s'intensifient pour permettre l'effacement et la dilatation du col de l'utérus.

AU PREMIER TRIMESTRE

- Dans les premières semaines, les contractions peuvent être considérées comme physiologiques à condition qu'elles ne se manifestent que de manière légère et occasionnelle. L'utérus commence à se dilater pour accueillir l'embryon et les structures musculaires s'étirent pour faire place à une nouvelle vie.
- Il faut être particulièrement attentive si les contractions sont douloureuses, si elles se produisent avec une certaine fréquence, à intervalles réguliers, et sont accompagnées de pertes de sang. Dans ce cas, elles représentent une alarme et il faut immédiatement faire des examens.



AU DEUXIÈME TRIMESTRE

- Des contractions sporadiques peuvent se manifester entre les semaines 12 et 26. Elles sont localisées dans le bas-ventre ou autour du nombril.
- Si les contractions sont occasionnelles, elles entrent dans l'activité utérine normale. Parfois, elles peuvent être liées aux mouvements du fœtus que l'on commence à sentir à partir des semaines 20-22, mais elles ne sont pas douloureuses.
- Soyez prudente si vous avez mal et les notez à intervalles réguliers. Dans ce cas, elles représentent un signal d'alarme. Consultez votre gynécologue le plus vite possible.



AU TROISIÈME TRIMESTRE

- Les contractions peuvent se manifester physiologiquement jusqu'à 4 ou 5 fois par jour, mais leur durée est assez brève, de 7 à 10 secondes. Elles ne sont pas douloureuses.
- À partir de la semaine 37, l'activité contractile devient plus fréquente. On peut en noter jusqu'à 10 par jour, mais, en général, elles ne sont pas douloureuses.
- S'il reste encore quelques semaines avant l'accouchement et que les contractions se produisent plus fréquemment qu'énoncé ci-dessus, cela peut être un signe que quelque chose ne va pas.





Médicaments : oui ou non ?

Faut-il en prendre pour arrêter les contractions? Uniquement si le gynécologue détecte qu'il existe une menace réelle de fausse-couche ou de risque d'accouchement prématuré. Dans ce cas, il peut prescrire un repos absolu, un arrêt maladie ou administrer des médicaments pour réduire l'activité contractile utérine. Dans ce cas, la future maman est généralement admise à l'hôpital où elle est soumise à des contrôles et des traitements spécifiques.

UN ACCOUCHEMENT IMMINENT

- **Quand les contractions indiquent-elles que bébé va naître?**

La dilatation à proprement parler est précédée d'une phase au cours de laquelle peuvent se manifester trois signaux : l'expulsion du bouchon muqueux, une substance gélatineuse qui isole l'environnement utérin ; la rupture de la poche des eaux contenant le liquide amniotique ; et des contractions qui augmentent progressivement en intensité et en fréquence.

- **La phase active de l'accouchement commence à 3 cm de dilatation et quand le col de l'utérus est entièrement « effacé ».** À ce stade, les contractions changent : elles sont plus fréquentes et douloureuses, jusqu'à 3 toutes les 10 minutes, d'une durée de 60 secondes chacune. Ce sont ces contractions qui aident le bébé à descendre dans le bassin et à naître.



APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- **Les contractions continuent les jours qui suivent l'accouchement.** Ce sont les « tranchées » et elles ont de multiples fonctions : faire que l'utérus revienne à ses conditions préalables à la grossesse ; éliminer les restes des membranes et autre matériel biologique provenant de la zone utérine ; et assurer une intense contraction utérine qui se produit au-dessus de l'os pubien et qui sert à éviter de possibles hémorragies après l'accouchement.



Bebes et Mamans.com



ENTREZ DANS LA SECTION
ACCOUCHEMENT, ET DÉCOUVREZ
TOUTE L'INFORMATION DONT VOUS
AVEZ BESOIN POUR VOUS PRÉPARER.



bebesetmamans.com

Happy Mum
Paris

Vêtements
de grossesse



Ayurveda: un massage tout en harmonie...

Cette technique indienne ancestrale va vous permettre de rééquilibrer votre corps et de soulager certains troubles typiques de la grossesse.

LES DOSHA QUI NOUS ANIMENT

Selon l'Ayurveda, l'être humain forme un tout avec le milieu qui l'entoure, en synergie avec les cinq éléments naturels (l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre), qui interagissent à chaque instant de sa vie. En fonction de la prédominance de certains des éléments sur les autres, on définit trois constitutions dynamiques, appelées *dosha*, qui coexistent en chacun d'entre nous dans des proportions variables : le *Vata*, le *Pitta* et le *Kapha*. La santé et la qualité de vie de l'individu dépendent de leur équilibre : si l'un des *dosha* est largement prévalent sur les autres, il crée un déséquilibre qui peut être à l'origine de différents troubles. La domination d'un *dosha* particulier se manifeste à travers une série de caractéristiques individuelles, telles que la position corporelle, la façon de vivre, de penser et de se déplacer.





3 types de *dosha*

1 La personne *Vata* est plutôt mince ; sa peau est sèche, ses cheveux ternes et crépus et ses yeux perçants. Elle fuit le froid, préférant les ambiances chaudes. Elle a un esprit vif, est impulsive et réagit rapidement, même si elle a toujours un peu la tête dans les nuages, est désordonnée et indécise. Elle a souvent tendance à trop s'inquiéter, ce qui la rend anxieuse. Lorsque la proportion de *Vata* devient excessive, elle tend à se contracter ; à l'insatisfaction et l'inquiétude qui l'envahissent s'ajoutent des problèmes circulatoires et de constipation.

2 La personne *Pitta* présente une structure physique équilibrée. Sa peau est sujette aux rougeurs et est sensible au soleil, ses cheveux sont doux et ses yeux brillants. Elle aime la culture et le raffinement, a une intelligence vive et créative, une pensée logique et beaucoup d'ambition. Elle a un caractère plutôt intolérant, dominateur, sanguin et irritable de sorte que, dans certaines conditions de déséquilibre, elle peut se mettre facilement en colère et devenir très critique. Elle a tendance à souffrir de problèmes digestifs (gonflement abdominal et gastrite).

3 La personne *Kapha* est de constitution robuste. Elle a la peau foncée, douce et lisse, les cheveux, sombre et lumineux, et de grands yeux avec un regard très doux. Elle est d'un caractère tranquille, flegmatique et d'humeur stable. C'est quelqu'un d'ordonné mais aussi de sédentaire avec une tendance à la paresse. Si elle ne fait pas attention à elle, la personne *Kapha* peut facilement prendre du poids. Dans des conditions de déséquilibre, elle aura tendance à devenir apathique, sans envie de rien ; elle aura des difficultés à bouger, ressentira des douleurs articulaires et sa circulation pourra être ralentie.

CHANGER SON MODE DE VIE

Pour la médecine ayurvédique, tout ne se joue pas dans le ventre maternel : la proportion des *dosha* qui constituent notre organisme peut varier au cours de la vie, en fonction des expériences que nous vivons, de la nourriture que nous absorbons et de l'environnement dans lequel nous vivons, pour atteindre à certains moments un déséquilibre qui peut s'avérer excessif. Le rôle du thérapeute Ayurveda est de ramener le *dosha* à son niveau normal et de restaurer ainsi l'harmonie de l'individu ; il vous prodiguera des conseils pour améliorer votre mode de vie, votre alimentation, mais surtout vous ouvrira à la tradition ayurvédique du massage, qui constitue un geste d'amour quotidien, dans les familles indiennes.



TRAITEMENT DES TROUBLES DE LA GROSSESSE

Le massage ayurvédique est une pratique douce non invasive que l'on peut pratiquer à n'importe quelle étape de sa vie, même les plus délicates comme la grossesse. Pendant la grossesse, la femme vit des expériences et des émotions uniques tandis que son corps, confronté à des changements continus, se trouve dans un état de perpétuelle réadaptation, ce qui peut entraîner une variation dans la proportion des *doshas* et conduire à un déséquilibre alors que, justement à cette période, l'harmonie entre les trois *dosha* est particulièrement importante.

Au fil des mois, la femme *Vata* n'aura pas vraiment de problème de prise de poids ; en revanche, elle devra faire attention à l'insomnie,

l'anxiété, les sautes d'humeur, les problèmes de constipation, et sera plus sujette à des vergetures et des problèmes de sécheresse de la peau.

Si la future maman *Pitta* prendra du poids de façon équilibrée, son point faible en revanche sera l'estomac : au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse, elle risquera de souffrir de brûlures d'estomac, de reflux gastro-œsophagiens et de rétention de liquide.

La femme *Kapha*, quant à elle, aura tendance à trop manger et donc à prendre du poids en excès ; elle pourra également être confrontée à des problèmes circulatoires. En plus de résoudre les troubles spécifiques liés au *dosha*, le massage ayurvédique permet de

soulager de nombreux troubles caractéristiques de la grossesse et notamment les maux de dos, conséquence des ajustements de posture continus qui peuvent provoquer des contractions très douloureuses, en particulier dans la région lombaire ; le thérapeute ayurvédica pourra les soulager, voire les éliminer, en stimulant des points spécifiques situés le long de la colonne vertébrale. Grâce à de légers mouvements sur tout le corps, et en particulier sur les extrémités inférieures, le massage permet d'atténuer la rétention d'eau causée par les changements hormonaux et le poids du ventre, facilitant ainsi le drainage lymphatique et le retour veineux et offrant une agréable sensation de légèreté dans les jambes.

DES CARESSES SUR-MESURE

Le massage ayurvédique n'est pas un massage standard. Il consiste plutôt en une série de manipulations, en fonction de la constitution de la personne et des *dosha* en déséquilibre. En ce sens, on peut dire que le thérapeute ayurvédica procède à un massage unique, totalement sur-mesure. Par exemple, s'il y a un excès de *Vata*, le massage sera doux et apaisant, puisqu'il vise à abaisser les tensions et détendre les muscles contractés ; en cas de constipation, il permettra en outre d'activer la fonction intestinale. La typologie *Pitta* nécessite un massage délicat mais dynamique, concentré sur l'appareil digestif, la tête et le visage où ont tendance à se somatiser les déséquilibres. Quant au *Kapha*, il exige un massage plus tonique, énergétique et concentrique pour réactiver la circulation et stimuler le retour du sang vers le cœur. Le thérapeute utilise une huile légère choisie en fonction de ses qualités (relaxante, rafraîchissante, vivifiante) suivant le *dosha* à traiter.

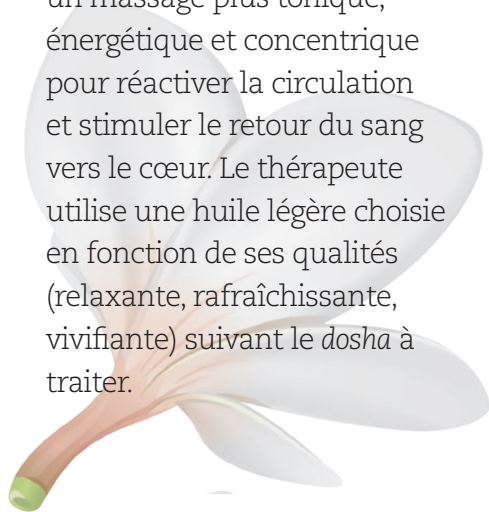
UNE THÉRAPIE ANTI-STRESS

Entre les changements hormonaux brusques, les éventuelles tensions sociales et familiales, la transformation de son corps et la peur de l'inconnu, la future maman peut rencontrer certaines difficultés d'adaptation à sa nouvelle situation. Le massage ayurvédique devient alors une véritable parenthèse réconfortante. La douceur des caresses et l'huile qui glisse sur la peau, tout en la nourrissant, apportent une telle sensation de bien-être que le stress diminue tout de suite et que la femme se sent aimée et belle. Le fœtus lui-même, dans l'utérus, profite de tous les bienfaits de ce massage. Certains éléments d'ambiance sont indispensables à un bon massage ayurvédique, notamment la lumière et la musique qui doit être adaptée aux goûts de la future maman, mais toujours à la condition d'être douce et apaisante. Cette mélodie et ces sensations délicates resteront gravées dans la mémoire de bébé et lui seront tout à fait familières après la naissance.



AVANT DE COMMENCER...

Le massage ayurvédique est une pratique délicate et non invasive. On conseille, néanmoins, par mesure de précaution, d'attendre la fin du premier trimestre avant de commencer et, dans tous les cas, de demander l'avis du gynécologue afin de s'assurer qu'il n'y ait aucune contre-indication dont la future maman n'aurait pas connaissance, telle que la présence de varices ou de problèmes d'ordre obstétrical. Si le médecin donne son accord, la future maman pourra profiter des massages jusqu'à la fin de sa grossesse.



mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Intoxication alimentaire

Pendant la grossesse, il faut être particulièrement attentive à la manipulation, à la préparation et à la conservation des aliments, afin de réduire au maximum les risques de contamination.



Voici donc quelques conseils pour éviter que les agents pathogènes ne se multiplient dans les plats que vous préparez à la maison ou que vous seriez amenée à consommer à l'extérieur.

- **Afin d'éviter la transmission des bactéries présentes dans ces aliments**, lavez-vous, soigneusement les mains, avant et après avoir manipulé de la viande, du poisson ou des œufs.
- **Si vous avez des plaies ou des coupures sur les mains**, pensez à les couvrir d'un pansement afin d'éviter la contamination éventuelle de germes. Si vous êtes enrhumée, mettez un masque lorsque vous manipulez les aliments.
- **Assurez-vous que les planches que vous utilisez pour découper les aliments sont parfaitement propres**, notamment s'il s'agit de planches en bois car elles peuvent présenter des rainures, véritables nid à bactéries ; préférez les planches en résine qui vont en outre au lave-vaisselle.

- **N'utilisez pas la même cuillère pour la mayonnaise que pour le yaourt !** Et lavez toujours soigneusement les ouvre-boîtes, avant et après utilisation.
- **Gardez les aliments chauds au chaud** et, si vous devez les réchauffer, portez-les à ébullition. Il faut savoir que les aliments sont facilement contaminables entre 15 et 49°C.
- **Ne laissez pas les aliments refroidir à température ambiante avant de les placer dans le réfrigérateur.** De la même façon, décongelez toujours les viandes et les volailles dans le réfrigérateur ou dans le four micro-ondes, mais jamais à température ambiante.
- **Jetez toute nourriture à l'aspect, à la couleur ou à l'odeur suspects ;** de même pour les boîtes de conserve gonflées, qui libèrent du gaz à l'ouverture, les pots abîmés ou les liquides troubles.
- **Ne recongelez pas des aliments qui ont été décongelés et pour lesquels la chaîne du froid a été interrompue ou qui présentent une couleur ou une odeur altérée.**

Quelques précautions à prendre lorsque vous mangez à l'extérieur...

Le choix du restaurant est fondamental. Vous éviterez ainsi les établissements exposant des denrées périssables dans des vitrines non-réfrigérées. En cas de doute, n'hésitez pas à renvoyer en cuisine une nourriture qui vous semble mal cuite ou en mauvais état.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il se montre changeant et passe de moments très tranquilles à d'autres d'une grande gravité. Observez-le en cachette : vous verrez qu'il réfléchit très profondément.

Pendant la première quinzaine, il laisse libre cours à son imagination et montre une attitude très amicale. Venus tempère son entêtement. Il est audacieux mais respecte les accords et les limites imposées.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il est heureux d'être à la maison et que les grands lui racontent des histoires. Saturne et Jupiter sont à l'origine de tensions avec les membres de sa famille desquels il attend plus de douceur et de reconnaissance.

Équilibré et obéissant, il est plus modéré, notamment à l'heure des repas et quand il lui faut exprimer ses émotions. Il n'est pas très disposé à faire des bisous ou des confidences.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Son corps l'intéresse, il aime en prendre soin et se faire beau. Par son comportement, il montre qu'il joue un rôle important dans la famille. À partir du 24, il préfère être avec des amis.

S'appropriant toutes les expériences, il apprend de nouvelles expressions, des mots gentils... un véritable acteur ! Extrêmement observateur, il voit des détails que vous n'imaginez même pas.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Convaincu de tout savoir, il ne cède jamais, à moins de se trouver dos au mur. Il vous met au défi ; pour lui faire baisser la garde, faites semblant de vous avouer vaincue.

Mars le fait se révolter, ce qui peut le conduire à réagir violemment, d'un point de vue émotionnel. Heureusement, Vénus lui permet d'aborder les situations avec un certain calme.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il marche mieux, plus droit et plus stable. Il semble cependant que quelque chose le freine quand il est sur le point d'obtenir ce qu'il veut. En quelques semaines, sa personnalité va se révéler.

Sous l'influence de diverses planètes, on le voit diriger ses petits camarades, imposer ses points de vue et essayer d'attraper des objets qui lui procureront une satisfaction immédiate. Il s'amuse beaucoup.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Mars freine son enthousiasme : il passe en mode « économie d'énergie » et consacre du temps à dormir. À partir du 17, Mercure et Vénus entrent dans son signe, ce qui lui permet de reprendre son rythme.

Sa sensibilité est à fleur de peau : un regard sévère ou un ton de réprimande et il se met à pleurer ou à protester. Donnez-lui un doudou qu'il puisse manipuler (coussin, peluche ou une petite couverture).

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

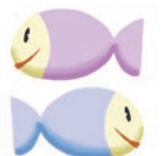
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

