

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

C'EST VRAI ÇA ?

9 MOIS
MYTHES

ACCOUCHEMENT

DES MASSAGES
POUR SOULAGER
LA DOULEUR

GROSSESSE

LES ALIMENTS
LES PLUS
RAFRAÎCHISSANTS

Eau & Grossesse

DES EXERCICES DE NATATION SUR MESURE

Sommaire

Août 2016



MAMAN

LE RÉGIME ALIMENTAIRE POUR LUTTER CONTRE LA CHALEUR

Les aliments les plus rafraîchissants quand il fait très chaud.

MASSAGES & ACCOUCHEMENT

Des massages que votre homme peut vous faire pour vous soulager et mieux vivre l'accouchement.

ALLAITEMENT

Les conséquences de la chaleur.

NAGER MÊME AVEC UN GROS VENTRE !

Les exercices les plus adaptés à la grossesse.

SAGE-FEMME

Les avantages des boules de Geisha.



GROSSESSE.

9 mois, 9 mythes

TEST

Que disent vos gestes ?

GYNÉCO

Sophrologie et préparation à l'accouchement.



Moi



Les aliments les plus rafraîchissants pour bien affronter la chaleur de l'été, les exercices de natation les plus adaptés à la grossesse et les massages qui vous aideront pendant l'accouchement.



Un régime alimentaire contre la *chaleur*

Beaucoup de fruits
et légumes, mais pas
seulement ! Si vous
êtes enceinte, certains
aliments peuvent
vous aider à mieux
affronter les grosses
chaleurs de l'été.



ENVIE *de* FRAISE
paris

SOLDES
-10%
supplémentaires
avec le code
10BBMAMAN*



*Offre non cumulable avec un autre code, valable du 22/06/16 au 02/08/16

www.enviedefraise.fr



La menthe

Fraîche, stimulante et désaltérante, la menthe est idéale lorsqu'il fait très chaud : elle contient du menthol, une huile essentielle qui agit comme un tonique pour l'organisme. Elle se marie très bien aux plats de viandes ou de légumes. Outre la cuisine, elle procure de façon générale une sensation réconfortante : aux heures les plus chaudes, passez une feuille de menthe sur vos mains, vos bras, votre nuque et votre front.

Le yaourt

La légère acidité du yaourt en fait un aliment sain et rafraîchissant. Très nutritif grâce à ses ferments lactiques, c'est un excellent désintoxiquant, particulièrement efficace contre la constipation. Le yaourt est une véritable médecine naturelle : mélangé à des germes de blé et quelques fruits frais, il permet de combattre la fatigue et la perte d'appétit liées aux grosses chaleurs de l'été et fournit de la vitamine B1, un stimulant naturel de l'appétit, indispensable à la production d'énergie.

Le citron

Rien de tel qu'un verre d'eau citronnée pour se rafraîchir, rétablir l'équilibre salin de l'organisme lorsque la soif se fait sentir, faciliter la digestion et aider à combattre les nausées. Le citron contient une substance particulière, la citrine, qui favorise la circulation sanguine en aidant à lutter contre le gonflement causé par la chaleur : elle fortifie et assouplit les vaisseaux sanguins, les protège (avec la vitamine C) contre l'oxydation et réduit la viscosité du sang en le liquéfiant.

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



Partenaire de
sos préma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers
aimer dormir & jouer



Le melon

4

Manger trois tranches de melon (environ 400g) équivaut à boire deux grands verres d'eau fraîche. C'est également une formidable source de potassium : trois tranches en apportent 1.000 mg, soit presque 1/3 de nos besoins quotidiens. Ajoutons que ce fruit est très peu calorique : 100g de melon ne fournissent que 33 calories, sous formes de sucres facilement assimilables pour récupérer rapidement. C'est, de tous les fruits frais, celui qui contient le plus de vitamine A ; il est aussi très riche en vitamine C.

5 La pastèque

Reine des pique-niques, la pastèque est l'un des fruits qui rafraîchit et étanche le mieux la soif. Elle est essentiellement composée d'eau (plus de 95%) et, malgré une saveur très douce due à la présence de substances aromatiques naturelles, apporte moins de 4g de sucre pour 100g de fruits. Résultat : vous pouvez en manger autant que vous voulez, sans vous soucier des calories absorbées. Comment choisir une bonne pastèque ? La peau doit être lisse et lorsqu'on la frappe un peu avec la jointure des doigts, elle doit donner un son plein.



La tomate

Outre le fait qu'elle hydrate considérablement l'organisme, la tomate est également riche en sels minéraux, notamment en potassium et en calcium, permettant d'en reconstituer les réserves perdues à travers la transpiration. La tomate est aussi très peu calorique et riche en acides organiques : elle aide ainsi à maintenir l'équilibre acide de l'organisme dont elle favorise le nettoyage et élimine les toxines. Pour profiter pleinement des vertus rafraîchissantes des tomates, consommez-les en jus : un jus de tomate à l'apéritif ou un savoureux gazpacho au déjeuner ou au dîner.

6



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

7 Le concombre

Il contient plus d'eau que les oranges : jusqu'à 96,5g d'eau pour 100g de concombre. Il est donc très rafraîchissant et permet de se réhydrater lorsque l'on a beaucoup transpiré. Il possède également une intéressante teneur en potassium. Ses vertus sont telles qu'il est également largement utilisé dans les produits cosmétiques. Appliqué en compresses sur le visage et sur le corps, il sert à décongestionner les zones rougies et irritées par le soleil ou le vent.

Les boissons les plus désaltérantes

Quelles sont les meilleures boissons pour combattre la chaleur ? D'abord, bien évidemment, celles qui ne contiennent pas d'alcool (de toute façon à proscrire pendant la grossesse) ni les sodas, qui n'éteignent la soif qu'en apparence.

Les boissons gazeuses à base de fruits, telles que l'orangeade, contiennent généralement seulement une toute petite quantité de jus (12%) et leur

teneur en sels minéraux n'est en rien comparable avec celles des jus de fruits naturels ; en outre, leur teneur très élevée en sucre, en plus d'apporter de nombreuses calories, laisse la bouche un peu « pâteuse », augmentant encore la sensation de soif et incitant à boire encore plus. Cet effet s'accroît d'autant plus quand ces boissons sont très froides. Au-delà du risque de crampes abdominales, les liquides

consommés trop froids exercent une action particulière dans la bouche : s'ils bloquent d'abord momentanément la circulation du sang dans les muqueuses (entraînant une première sensation de soulagement), celle-ci se réactive de façon encore plus vive peu après et la soif réapparaît. Il se passe la même chose avec les boissons à base de thé : très sucrées, elles sont beaucoup moins saines qu'un thé de fabrication maison.



La courgette

Grâce à sa richesse en eau et sa teneur élevée en potassium, c'est un excellent aliment pour combattre la chaleur. De saveur très douce et facile à digérer, elle se prête à toutes les cuissons, au four, sautée à la poêle ou grillée, mais est également excellente crue en salade, coupé en julienne et assaisonnée avec un filet d'huile d'olive. Choisissez plutôt des petites courgettes, plus tendres et sans graines. Vous pouvez aussi la consommer en jus, associée à du poivron ou du céleri.

La mozzarella

Avec une teneur en eau de 60%, c'est un produit idéal en période de grandes chaleurs. Attention cependant car la mozzarella est aussi un produit délicat qui doit toujours être consommé très frais et en parfait état : sa surface ne doit pas être jaunie et la « peau » ne doit pas se détacher facilement. Le liquide de conservation doit être transparent et ne pas contenir de morceaux de peau, signe de manque de fraîcheur. Enfin, si vous constatez une certaine amertume au niveau du goût, évitez de consommer le produit : il pourrait contenir des bactéries contaminantes (coliformes).

Les glaces et sorbets

La glace est une collation rafraîchissante qui apporte de l'énergie. L'apport calorique et nutritionnel de la glace varie en fonction de sa qualité et de la quantité des ingrédients qui la composent : alors que 100g d'un cône au chocolat fournissent environ 290 calories, la même quantité de sorbet au citron n'en apporte que 65. Dans une alimentation équilibrée, il est important de tenir compte de leur valeur nutritive. Même si vous êtes en surpoids, vous pouvez consommer des sorbets, peu caloriques et sans matière grasse (ils contiennent de la pulpe de fruits, du sucre et de l'eau). En revanche, il faudra être beaucoup plus modérée dans la consommation des glaces à base de lait ou de crème fraîche puisqu'elles apportent une grande quantité de protéines, de calcium et de matière grasse.





Des massages qui soulagent

Votre partenaire, de par sa présence, mais aussi par quelques massages, peut vous aider à mieux supporter la douleur de l'accouchement. Voici quelques exercices à pratiquer ensemble pour être prêts le moment venu.

Vous avez longtemps désiré cet enfant et partagé l'attente ensemble. Maintenant que la naissance approche, vous ressentez peut-être encore plus le besoin de votre partenaire à vos côtés : il vous rassure, vous encourage et vous rend plus forte. C'est vrai, le futur papa peut en effet vous aider à mieux vivre l'accouchement de ce bébé tant attendu. Comment ? Par sa présence certes, mais aussi avec des massages tout doux. Le seul contact de sa main, en plus d'une marque d'affection, stimulera la production des endorphines, ces substances qui aident à mieux résister à la fatigue.

1

Détendre les muscles du visage

- Appuyez l'index, le majeur et l'annulaire des deux mains à la naissance du nez, de façon à ce que le bout des doigts de la main droite et ceux de la main gauche se touchent ; puis, faites glisser lentement vos doigts vers les tempes.
- Appuyez le pouce et l'index des deux mains au centre du menton et, en exerçant une légère pression, suivez l'arc de la mâchoire en montant vers les oreilles.
- Avec l'index et le majeur, appuyez légèrement au milieu du front et sur les tempes.

2

Détendre la nuque et les épaules

- Appuyez la pulpe des doigts des deux mains à la naissance du cou, de part et d'autre de la colonne vertébrale ; descendez vers les épaules en effectuant des mouvements circulaires.
- Appuyez la paume des mains à la base de la nuque puis glissez lentement vers l'extrémité des épaules.
- Appuyez les pouces sous l'omoplate, de part et d'autre de la colonne vertébrale, en exerçant une pression pendant quelques secondes ; puis montez peu à peu jusqu'à la nuque, toujours en exerçant une pression.





3

Soulager la tension dans le dos

Allongée sur le côté, une jambe pliée et l'autre étirée :

- Par légers mouvements du bout des doigts, massez les muscles parallèles à la colonne vertébrale de la taille jusqu'au coccyx.
- Massez la zone du coccyx par mouvements circulaires avec la paume de la main.
- Avec la paume des mains, massez le bas du dos en réalisant des mouvements circulaires lents et doux.

4

Soulager les mains et les bras

- Pincez légèrement la base du pouce (entre le pouce et l'index) puis remontez jusqu'à la pulpe par pressions circulaires ; faites la même chose avec chacun des autres doigts.
- Exercez de légères pressions circulaires sur la paume de la main, en insistant sur la partie centrale.
- Massez légèrement l'avant-bras du poignet jusqu'au coude.

5

Soulager les jambes lourdes

- Stimulez légèrement, avec le bout des doigts, la ligne qui descend le long de la partie extérieure du tibia, du genou jusqu'à la cheville.
- Avec le bout des doigts, massez la partie intérieure de la jambe de la malléole (cheville) jusqu'au creux du genou.
- En utilisant toute la main, caressez lentement l'extérieur des cuisses, des genoux jusqu'aux hanches.



6

La réflexologie : pour soulager tout le corps

Selon la réflexologie, l'ensemble de l'organisme se reflète dans la plante des pieds. Un massage peut donc aider à retrouver un peu de calme et de bien-être.

- Prenez le pied dans vos deux mains et massez le dessus avec vos pouces, en remontant par légers mouvements circulaires de la naissance des orteils jusqu'à la cheville. Faites de même sur la plante du pied, de la partie centrale jusqu'au talon.

- Poing fermé, faites-le rouler en exerçant une légère pression sur toute la plante du pied et en massant avec les articulations.
- Prenez le gros orteil entre votre pouce et votre index et étirez-le doucement ; faites de même avec les autres orteils.
- Avec votre pouce, massez la zone qui va de la cheville au talon, à l'intérieur comme à l'extérieur du pied. Ces points reflètent les organes génitaux.

photob★x.fr

PERSONNALISEZ VOS FAIRE-PARTS DE NAISSANCE

avec les meilleures photos de votre bébé

-35%

Code Promo : **BMCAR35**
photobox.fr/bm-cartes



* Offre valable une seule fois par foyer (même nom, même adresse postale) sur la commande de vos faire-parts naissance. Les options éventuelles et frais d'envoi seront facturés au tarif en vigueur. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles. Vous recevrez votre code promo après inscription sur la page www.photobox.fr/bm-cartes.

Allaiter quand il fait très chaud

Dès qu'il commence à faire chaud, bébé a soif et réclame souvent le sein. Assurez-vous qu'il ne se déshydrate pas en l'allaitant suffisamment et en comptant le nombre de couches mouillées par jour.

Jusqu'à l'âge de six mois, bébé n'a pas besoin d'autre aliment que le lait maternel, même en plein été. La seule différence est qu'à cette période de l'année, bébé se montre souvent plus agité et réclame plus de tétées. C'est tout à fait normal et cela ne signifie pas que vous manquez de lait. La seule solution : se résigner à donner le sein plus souvent.



Les positions les plus agréables pour allaiter en été

Donner le sein en été peut vite se transformer en une séance de sauna. Pour que ce moment reste agréable pour vous deux, installez-vous dans la pièce la plus fraîche de la maison et essayez l'une de ces deux positions :

- **La position du ballon de rugby** : placez la tête de bébé sur la paume de votre main et passez son corps sous votre bras ; cette position est utilisable même avec de très jeunes bébés.
- **Allongée sur le lit ou sur un matelas**, installez bébé face à vous, tous les deux allongés sur le côté.



J'AI ASSEZ DE LAIT ?

Le lait maternel est composé à 87% d'eau et à 13% de matière solide, mais le « premier lait » de la tétée est plus aqueux. En été, bébé transpirant plus, il a besoin de se réhydrater et réclame plus souvent le sein : les tétées sont plus courtes et plus fréquentes. Comme dans n'importe quelle autre situation, là encore, l'allaitement s'adapte naturellement aux besoins de l'enfant. Il ne faut pas oublier que vous vous trouvez dans la même situation que votre bébé : vous perdez vous aussi plus de liquides et avez donc besoin de boire en plus grande quantité. Soyez tranquille, votre corps va vous envoyer les signaux clairs de la soif, une soif qui est accentuée par la production d'ocytocine, l'une des hormones de l'allaitement.

LES 10 PREMIERS JOURS

Même si bébé sait parfaitement exprimer sa faim, il faut bien le surveiller pendant les 10 premiers jours. Si votre enfant a tendance à beaucoup dormir, n'hésitez pas à le réveiller toutes les trois ou quatre heures, surtout pendant la journée. Lorsqu'il fait très chaud, bébé peut transpirer même pendant son sommeil : il court donc le risque de se déshydrater, ce qui entraîne également de la somnolence et n'est donc pas forcément détectable. Pour vous assurer que bébé boit assez et que vous lui donnez le nombre de tétées nécessaires, il suffit de compter le nombre de couches mouillées par jour qui doit être d'au minimum de 6 en 24 heures ; à cela ajoutons que l'urine doit être claire et inodore.

NI EAU, NI INFUSIONS

Il est préférable, même lorsqu'il fait très chaud, de ne pas donner de biberons d'eau à bébé : en introduisant d'autres liquides que le lait, vous risquez de déséquilibrer le rapport entre les liquides et les nutriments absorbés. Par ailleurs, on sait que si le sein n'est pas régulièrement stimulé, il produit moins de lait, d'où une réaction en chaîne qui peut compromettre la poursuite de l'allaitement. Essayez plutôt d'agir sur les raisons qui lui donnent soif :

- **Couvrez-le moins, d'un simple body et d'une couche un peu desserrée à la taille.**
- **Rafrâchissez l'atmosphère avec un ventilateur ou l'air conditionné.** Veillez cependant à ce qu'il n'y ait pas trop d'écart entre la température extérieure et la température intérieure.

Nager avec un ventre ROND

La natation est l'un des sports les plus complets qui soit car, en plus de tonifier, il détend. Pendant la grossesse cependant, il faut bien choisir son style de nage pour ne pas charger excessivement le dos. Voici quelques conseils.

Rien de tel que quelques exercices dans l'eau pour se sentir plus légère et détendue, d'autant plus pendant la grossesse ! D'abord parce qu'il n'y a aucun risque de tomber et de se blesser ; les mouvements, même brusques, sont atténués par l'eau et le ventre pesant moins, le dos et les jambes s'en trouvent soulagés ;

enfin, la température de l'eau procure un effet revitalisant et l'action vasoconstrictrice du froid associée à la pression hydrostatique (plus élevée en haut qu'en bas) stimule la circulation veineuse et lymphatique. Il ne faut donc pas hésiter, quand on est enceinte, à pratiquer quelques mouvements dans l'eau. Mais est-il aussi possible de nager ?



QUEL STYLE CHOISIR ?

Il est tout à fait possible de nager lorsque l'on est enceinte, à condition de prendre quelques précautions. En effet, on a toujours tendance, lorsque l'on nage, à cambrer le dos, une posture que la grossesse entraîne déjà naturellement du fait du poids du ventre. L'activité sportive doit au contraire aider à détendre les muscles et à corriger la courbure excessive du dos, afin de prévenir et d'alléger les douleurs qui y sont liées.

Conseils pratiques

- La température idéale de l'eau pour la grossesse est d'environ 28-29°C.
- Le meilleur moment pour aller à la piscine est le matin, quand il y a moins de monde : vous disposerez de plus d'espace et ne risquerez pas d'entrer en collision avec d'autres nageurs.
- On pense souvent que l'on peut attraper des infections en allant à la piscine. En fait, le risque est pratiquement nul, puisque l'eau est désinfectée avec du chlore, une substance tout à fait inoffensive dans les quantités utilisées dans les piscines. Évitez néanmoins de rester assise sur le bord de la piscine et veillez à toujours poser une serviette sur le banc avant de vous y installer. Enfin, rappelez-vous qu'il est obligatoire de porter des sandales, même sous la douche. Et, malheureusement, pas de piscine si votre col est ouvert .





LE DOS CRAWLÉ

C'est une nage simple et très relaxante car elle ne nécessite pas de respirer sous l'eau. Vous pouvez la pratiquer un bras après l'autre ou les deux bras en même temps.

Pour que l'exercice ne soit pas trop fatigant et que le dos ne se cambre pas trop, vous pouvez, au bout de quelques longueurs, placer une frite en mousse sous votre nuque et poursuivre en gardant les bras le long du corps ; vous pouvez aussi n'effectuer que les mouvements de bras en plaçant la frite en mousse sous les jambes, à la hauteur des genoux.

LE CRAWL

En plus de travailler les bras et les épaules, l'amplitude du mouvement du crawl permet d'étirer la colonne vertébrale et de détendre les muscles

du dos, le soulageant ainsi des éventuelles contractions. Ce style demande plus d'efforts que le dos crawlé et convient donc mieux à un début de session, comme l'échauffement.

LA BRASSE

Ce style est peu indiqué pendant la grossesse, car il accentue la cambrure de la colonne vertébrale. En outre, la brasse fait beaucoup travailler les adducteurs (intérieur des cuisses) et donc, par réflexe, également le plancher pelvien, une zone qui doit certes être tonifiée, mais sans trop forcer au risque de perdre de son élasticité, ce qui compliquerait l'accouchement, moment auquel le périnée doit pouvoir se détendre pour permettre la sortie du bébé. Il existe des variantes un peu plus



babyhome[®]

Transat Babyhome Wave
Le seul fabriqué en bois, compact et léger



De 0 mois à 9 kg



Poids 4 kg



Balancement frontal



2 positions d'inclinaison, transat pliable



Coussin pour bébé 100% coton



Pliage simple et compact

Berceau Babyhome Air
Ingénieux design de berceau



De 0 à 6 mois



Poids 6 kg



3 positions interchangeables: fixe, balancelle ou roulettes



Fenêtres en maille pour une meilleure aération



Poches latérales utiles et accessibles



Inclus un matelas à langer, un matelas épais ergonomique, un sommier respirant ainsi qu'une housse de couette et un sac de transport

douces de la brasse classique. Vous pouvez par exemple, debout dans la piscine, profiter de la pression hydrostatique et faire la grenouille ; vous pouvez aussi nager en alternant les jambes pour atténuer la cambrure du dos. La brasse sur le dos est également une bonne option pour détendre les muscles ; à la fin de la session, pour revenir au calme, placez une frite en mousse dans votre dos, posez les bras en appui et poursuivez les mouvements des jambes.

LE PAPILLON

Cette nage est fortement déconseillée pendant la grossesse : elle exige un gros effort et une technique parfaite, que seules les personnes ayant une grande pratique connaissent.



UN ENTRAÎNEMENT SUR MESURE

Sauf contre-indication médicale (menace de fausse couche ou risque d'accouchement prématuré), en prenant les précautions nécessaires, vous pouvez commencer à nager à tout moment et poursuivre cette activité jusqu'aux dernières semaines. Veillez néanmoins à ne pas forcer et à nager à un rythme doux, sans vous fatiguer ni vous essouffler.

Il est préférable de ne pas nager toujours de la même manière, mais plutôt d'alterner les styles, dos crawlé, crawl et brasse en y apportant des variantes comme celles que nous vous avons indiquées plus haut. À la fin de l'entraînement, réservez 10 minutes pour la relaxation.

QUELQUES EXERCICES

- **Placer une frite sous vos jambes** et faites des mouvements de balancier comme sur une balançoire.
- **À califourchon sur la frite**, avancez en pédalant et avec des mouvements de brasse avec les bras.
- **Deux ou trois séances d'une heure par semaine sont suffisantes pour se maintenir en forme.** Dans tous les cas, l'important est de toujours réaliser une activité de façon modérée.
- **La natation est aussi une excellente activité après l'accouchement** car elle permet de tonifier les tissus, de récupérer la musculature et de soulager la fatigue.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Les boules de Geisha

Les boules de Geisha sont utilisées pour la récupération du plancher pelvien. Utiles à tout moment de la vie des femmes, elles le sont tout particulièrement pendant la grossesse et après l'accouchement.



Les boules de Geisha, ou boules chinoises, sont deux balles assez légères à introduire dans le vagin derrière le muscle pubococcygien, exactement là où l'on place les tampons. Normalement, ces boules contiennent elles-mêmes des boules plus petites, créant ainsi un vide à l'intérieur. Avec le mouvement, les petites boules frappent la paroi des plus grandes, provoquant ainsi un effet vibratoire qui incite à contracter le muscle. Le mouvement des boules à l'intérieur du vagin améliore la circulation sanguine et la stimule de telle façon qu'elle favorise la lubrification.

- C'est une thérapie que le gynécologue ou la sage-femme conseillent habituellement avant et après l'accouchement, tant par voie vaginale que par césarienne. La grossesse affaiblissant le plancher pelvien, une bonne récupération est absolument nécessaire.

QUELS SONT LEURS AVANTAGES ?

Les exercices de Kegel sont, sans aucun doute, le moyen le plus économique de renforcer le plancher pelvien. Malheureusement, bien que très faciles à réaliser, ils peuvent être plus néfastes que bénéfiques s'ils ne sont pas correctement enseignés.

- Les boules de Geisha, en comparaison aux autres traitements, ont l'avantage d'être économiques et pratiques. Il faut réaliser une bonne évaluation du périnée avant de les utiliser. Pour ce faire, la sage-femme pratique un toucher vaginal : elle demande à la femme d'essayer de joindre les parois du vagin, de les ramener vers l'abdomen et, dans le même temps et de la même façon, de fermer l'anus pendant quelques secondes. Si le résultat de cette contraction du périnée est satisfaisant, alors elle lui prescrira des exercices de Kegel et des boules de Geisha (à placer

dans le vagin et à conserver environ 20 minutes en réalisant cette contraction afin qu'elles ne tombent pas). Les boules ayant un certain poids, sans tonus musculaire du vagin, il est impossible de les retenir.



L'EXPERT VOUS AIDE

• Il est important de consulter un physiothérapeute spécialiste du plancher pelvien, ou une sage-femme parfaitement qualifiée pour vous aider et vous expliquer comment réaliser les exercices. S'il le juge nécessaire, le thérapeute pourra également avoir recours à l'électrostimulation, un procédé qui, via l'envoi d'un courant électrique de faible intensité, fait travailler les muscles du plancher pelvien lorsque la femme ne peut, elle-même, contracter le périnée.

Qu'est-ce que le plancher pelvien

Le plancher pelvien est un ensemble de muscles et de ligaments qui ferme la cavité abdominale dans sa partie inférieure. Sa fonction est de maintenir les organes pelviens (la vessie, l'urètre, le vagin, l'utérus et le rectum) dans la position correcte, car de cela dépend leur bon fonctionnement.

Lettres à la sage-femme

Quand est-ce qu'il faut aller à la maternité ?

Bonjour, je suis enceinte de 38 semaines. Je n'ai toujours pas compris la différence entre les différentes contractions ni quand est-ce que je sais quand il faut aller à la maternité... Est-ce que vous pouvez m'aider ?

Ingrid

Une contraction est l'activité musculaire du muscle utérin. Il y a plusieurs types de perceptions de contractions. Durant votre grossesse, il est possible que vous sentiez des contractions non douloureuses aux alentours de 10 par jour sans que cela soit pathologique.

À partir du début de 9ème mois, votre enfant peut naître sans craindre une difficulté d'adaptation extra-utérine. Les contractions qui peuvent apparaître peuvent, et doivent, se régulariser (1 toutes les 5 minutes). C'est à ce moment que vous pouvez avoir instinctivement la nécessité de vous rendre à l'hôpital.

Ces contractions sont, en général, plus douloureuses et agissent sur le col dans le but de le modifier et l'ouvrir. À rappeler que nous ne sommes pas tous égaux en termes de sensibilité et votre enfant peut prendre des positions plus ou moins douloureuses. N'oubliez pas qu'en cas de pertes de liquides, de sang, ou de diminution des mouvements de votre bébé, il faudra vous rendre à votre maternité.

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



9 mois : 9 mythes

Depuis toujours, les femmes enceintes reçoivent des conseils d'un peu tout le monde. Dans de nombreux cas, il ne s'agit que de mythes sans fondement, mais dans certains cas, il y a un fond de vérité...

Les femmes enceintes ont à leur disposition de nombreuses sources d'information : les articles lus ici et là, les conseils de leurs mamans ou d'une amie qui a déjà eu un bébé. Il y a beaucoup d'opinions qui circulent sur la grossesse... Certains conseils sont complètement faux, comme la croyance qui veut qu'il faille manger pour deux. D'autres affirmations soulèvent encore des doutes. Sont-elles vraies ou fausses ? Nous avons compilé pour vous 9 des mythes sur la grossesse les plus courants, pour les analyser.

DURANT LA JOURNÉE, IL FAUT SENTIR 10 MOUVEMENTS DU BÉBÉ DANS LE VENTRE

Cette idée est basée sur le fait que le fœtus va bien s'il fait au moins dix mouvements en 24 heures. Mais est-ce vraiment le cas ?

• **En fait, il n'y a pas un chiffre de référence : ce qui importe, c'est que la maman sente son bébé tout au long de la journée.** Certains bébés bougent beaucoup, d'autres moins. Ce n'est que si la maman remarque une différence significative dans les mouvements habituels de son bébé qu'elle doit aller voir son gynécologue pour s'assurer que tout va bien, notamment concernant la fréquence cardiaque du bébé.



IL FAUT PRENDRE DE L'ACIDE FOLIQUE AVANT D'ÊTRE ENCEINTE

Pendant la grossesse, l'acide folique nourrit les cellules du système nerveux central du bébé, et il a été démontré que si on en prend dès la conception, et jusqu'à la fin du premier trimestre, cela permet de lutter contre le risque de *spina bifida* chez le bébé (malformation de la colonne vertébrale), et aide la maman à perdre moins de fer.

- De nombreuses études ont démontré que la prise d'un complément de 400 microgrammes d'acide folique peut faire diminuer de 50 à 70% certains types de malformation.

IL FAUT ÉVITER TOUT CONTACT AVEC LES ANIMAUX DE COMPAGNIE

Si les tests sanguins montrent que vous n'avez pas été immunisée contre la toxoplasmose, mieux vaut être prudente avec les chats et les canaris, car ce sont des porteurs potentiels de la toxoplasmose.

- Par mesure de précaution, il est toujours préférable pour la femme enceinte d'éviter de s'occuper personnellement du nettoyage de la litière du chat ou de la cage du canari. Dans tous les cas, il faut porter des gants et se laver les mains immédiatement après les avoir nettoyés.



LES MÉTHODES QUI PERMETTENT DE CHOISIR LE SEXE SONT-ELLES FIABLES ?

Certaines méthodes se basent sur l'alimentation : régime riche en calcium pour avoir une fille, ou plutôt salé si on veut un garçon. Et il semblerait que les femmes végétariennes aient plus de filles que de garçons. Mais ce n'est qu'une question de probabilités...

- **Faire l'amour à une date plus ou moins proche de l'ovulation n'est pas non plus fondé.** Il faut simplement faire confiance à Mère Nature et se préparer à recevoir avec joie votre bébé.



SEXE : IL PRÉFÉRABLE DE S'ABSTENIR PENDANT LA GROSSESSE

Il n'y a aucune raison de ne pas faire l'amour pendant la grossesse, à moins que votre gynécologue ne dise le contraire.

- **Durant le 1er trimestre, l'action des hormones peut nuire à la libido.** En revanche, au 2ème trimestre, la maman s'est adaptée à ce qui lui arrive et se sent mieux d'un point de vue physique. Quant au dernier trimestre, la taille du ventre et la fatigue peuvent, là encore, affecter la sexualité de la femme enceinte.

EST-CE QUE LE BÉBÉ M'ENTEND SI JE LUI PARLE ?

Le bébé peut percevoir les sons de son environnement à partir du 6ème mois, lorsque le développement de la structure de l'oreille interne est terminé.

- **Les vibrations sonores passent par le liquide amniotique et arrivent jusqu'au bébé.** Les sons qui lui parviennent en premier sont ceux de la voix de sa maman, produits de l'intérieur du corps et plus nets. La voix du papa lui parvient plus tard, lorsque son ouïe se perfectionne.

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

LES FEMMES ENCEINTES SE TORDENT LES CHEVILLES PLUS FACILEMENT

Sous l'effet de la progestérone, les ligaments sont plus souples pendant la grossesse : c'est un mécanisme physiologique qui permet au squelette de la maman et à ses muscles d'être plus « malléables » aux transformations que

son corps subi pendant la grossesse.

- Choisir la chaussure adéquate est fondamental. Le poids du corps doit être réparti de manière égale entre l'avant-pied, le métatarse et le talon. Un équilibre qui s'obtient avec un talon de 2 à 3cm de hauteur et qui doit être assez large pour que le pied s'appuie sur le sol en toute sécurité.



IL EST DÉCONSEILLÉ DE FAIRE DU SPORT PENDANT LA GROSSESSE

Faire du sport est bénéfique pendant la grossesse, mais les sports qui impliquent de sauter ou de réaliser de brusques changements de posture sont déconseillés.

- Gymnastique, natation et Pilates sont conseillés si la grossesse se déroule bien. Une femme enceinte en forme a une musculature plus tonique et soutient mieux le poids de son ventre.

MIEUX VAUT DORMIR SUR LE CÔTÉ GAUCHE

Souvent, le bébé met son dos du côté gauche du ventre de sa maman. Une bonne chose car il lui sera plus facile de faire ses « rotations » pendant l'accouchement. Dormir sur le côté gauche aide le bébé à rester de ce côté. L'irrigation

sanguine du placenta est également favorisée car le cœur est lui aussi situé sur le côté gauche.

- De plus, dans cette position, la veine cave (celle qui fait circuler le sang vers le haut) n'est pas compressée.

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



Ce que vos gestes disent de vous

Les expressions du visage, le ton de la voix, les gestes... Une forme de langage qui ne ment jamais. Faites ce test pour découvrir qui vous êtes vraiment !

1. Vous rencontrez une personne qui vous est chère et que vous n'aviez pas vue depuis longtemps. Vous...

A > La saluez avec un grand sourire – Q2

B > L'étreignez – Q3

2. Votre mère vous fait une remarque qui ne vous plaît pas. Vous l'écoutez...

A > En croisant les bras – Q5

B > En regardant le plafond – Q4

3. Vous écrivez quelque chose que vous n'arrivez pas à dire à voix haute...

A > Vous vous grattez la tête – Q6

B > Vous mâchouillez votre stylo – Q5

4. Vous expliquez à votre compagnon un sentiment un peu complexe, il vous regarde l'air perplexe...

A > Vous vous arrêtez de parler et froncez les sourcils – Q8

B > Vous continuez à parler en élevant un peu la voix – Q7

5. Vous êtes assise sur le canapé et, brusquement, votre enfant saute sur vous et vous fait mal...

A > Vous criez et le repoussez instinctivement – Q9

B > Vous encaissez le coup puis vous le réprimandez – Q8

6. Qu'est-ce qui vous gêne le plus ?

A > Rougir de honte – Q9

B > Rougir de plaisir – Q7

7. Une amie vous raconte ses « histoires » et cela vous ennueie un peu. Pendant ce temps...

A > Vous vous balancez d'un pied sur l'autre – Q10

B > Vous vous rongez un ongle – Q11

8. Lorsque vous marchez avec un groupe d'amis, vous êtes...

A > À la tête du groupe – Q10

B > Derrière le groupe, avec la dernière personne – Q11

9. Lorsque vous n'avez pas envie de faire quelque chose, mais que vous le faites quand même, généralement, vous avez...

A > Mal à la tête – Q12

B > Mal au ventre – Q11



10. Vous savez que votre réponse ne va pas lui plaire. Où sont vos mains ?

A > L'une est cachée et l'autre appuyée sur votre bouche – **PROFIL B**

B > Entre vos jambes, bien entrelacées – **PROFIL A**

11. Vous êtes à votre bureau et la collègue avec laquelle vous êtes en train de parler appuie ses coudes sur votre bureau...

A > Vous vous appuyez au dossier de votre siège – **PROFIL A**

B > Vous vous installez comme elle – **PROFIL C**

12. Vous avez organisé un dîner, et vous avez envie que tout le monde s'en aille...

A > Vous vous levez et commencez à débarrasser – **PROFIL B**

B > Vous ne cessez de bâiller – **PROFIL C**

A. Ce que vous ne voulez pas montrer

Vous êtes sensible et réservée. Vous cachez souvent votre malaise et taisez ce que vous aimeriez et pourriez dire, mais que vous gardez. Vous ne supportez pas la curiosité des autres, que vous considérez comme une intrusion dans votre espace privé, et évitez soigneusement de vous mêler de leurs affaires. Peut-être ne réalisez-vous pas que si les autres ne savent pas ce que vous ressentez vraiment, ils ne peuvent vous accepter telle que vous êtes...

B. Plus que ce que vous ne voudriez montrer

Vous êtes une personne disponible, généreuse et savez exprimer de façon positive les sentiments, même les plus gênants. Cependant, le jugement des autres vous fait peur, et vous cachez souvent vos émotions les plus intimes et les plus délicates. Si quelqu'un remarque que vous n'êtes pas à l'aise et vous demande pourquoi, vous vous cachez derrière un sourire impénétrable qui n'invite pas à aller plus loin. Ayez plus confiance en vous, ne craignez pas de montrer votre cœur.

C. Moins que ce que vous souhaiteriez montrer

Vous êtes courageuse, ne mâchez pas vos mots et êtes prête à défendre votre point de vue jusqu'au bout. Malgré tous vos efforts pour ne pas cacher vos sentiments, il arrive que les réponses des autres vous laissent perplexe. Peut-être ne réalisez-vous pas que la passion que vous mettez dans ce que vous faites peut être prise comme une attaque personnelle, provoquant des réactions inattendues. Essayez d'être parfois moins explicite et laissez les autres vous découvrir peu à peu.

Sophrologie et préparation à l'accouchement

Nous vous expliquons en quoi consiste cette discipline et comment elle peut aider la future maman pendant la grossesse et l'accouchement.



La sophrologie est une discipline créée dans les années soixante par le psychiatre colombien Alfonso Caycedo. Elle se définit comme une branche de la médecine qui vise à assurer la sérénité de l'esprit des personnes à travers la parole et la respiration. Pour cela, on utilise des techniques de relaxation et de modification de la conscience qui permettent d'atteindre un équilibre entre le corps et l'esprit. La sophrologie étudie la conscience humaine à tous ses états et à tous ses niveaux, de l'état d'alerte au sommeil profond.

SES AVANTAGES

Les cours de sophro-pédagogie obstétrique sont

dirigés par un professeur mais, une fois les techniques assimilées, la femme enceinte peut les mettre en pratique chez elle plusieurs fois par jour. Pendant les cours, elle peut venir accompagnée de son partenaire, afin qu'ils partagent ensemble ce moment si particulier qu'est la grossesse et qui apporte avec lui de grands changements dans leurs vies.

- **La sophrologie amplifie les émotions positives de la femme enceinte et lui apprend à gérer le stress**, ce qui se traduit par un bien-être plus élevé à la fois pour la mère et pour le fœtus. Elle lui permet également de renforcer la communication et le lien avec son bébé, et de prendre conscience de son nouveau statut de mère.
- **Grâce aux techniques de relaxation, la maman apprend à se soustraire à la crainte possible de l'accouchement**, afin de vivre l'ensemble du processus de manière positive et sereine.
- **Avec la sophrologie, la future maman prend conscience de chaque partie de son corps**, ce qui l'aide à éliminer les tensions propres à la grossesse et à contrôler, voire éliminer, la douleur au moment de l'accouchement. Cette technique est compatible avec une anesthésie locale (en cas d'épisiotomie) et avec la péridurale.
- **Après l'accouchement**, la maman peut utiliser cette technique pour se détendre et induire le sommeil.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il cherche à affirmer sa personnalité mais se replie aussi parfois sur lui-même. Les activités « d'aventure » l'attirent. Vous devrez faire preuve de beaucoup de compréhension.

Sensible, il cherche le contact avec la nature ; il aime tout particulièrement la montagne et ses grands espaces à explorer. Venus lui donne bon appétit ; il se sent heureux et sociable.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

L'influence du soleil le rend enthousiaste. Il aime les jeux d'équipe et s'entend bien avec ses frères et sœurs. Il veut aider aux tâches ménagères et assumer de nouvelles « responsabilités ».

La Nouvelle Lune du 2 Août lui fait prendre conscience de certains comportements à changer... Réfléchi et affectueux, il se montre aussi très créatif. Écoutez-le attentivement.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Coquin, il se moque un peu de vous : il vous fait croire qu'il vous obéit, mais n'en fait qu'à sa tête. Il fait des blagues à ses frères et sœurs. Mercure et Vénus encouragent sa curiosité et sa capacité d'expression.

Attentif et méticuleux, il organise ses jeux de façon très méthodique, suivant son propre rythme. Il est tout particulièrement attiré par la lecture.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il montre une belle connexion avec la nature, la famille et les amis. Drôle et joueur, il aime les histoires fantastiques et de science-fiction. Le soleil l'incite à s'exprimer de façon originale.

Encouragez-le à entreprendre de nouvelles activités : il a besoin de savoir que vous l'appuyez et que vous l'aimez. Uranus, qui se trouve rétrogradé, le fait se concentrer sur le dessin et des activités créatives.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il se montre très joyeux et cherche à partager son bonheur et ses jeux avec ses proches ; il aime profiter du grand air et du soleil. Vénus et Jupiter développent son intuition et sa tendance au leadership.

L'influence de Pluton le rend un peu irascible. Restez ferme devant ses accès de colère et établissez clairement les règles. Réalisez des activités en famille pour qu'il se sente appuyé.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Sociable, il sait aussi s'affirmer. Neptune éveille sa curiosité et il s'intéresse à des choses qui, auparavant, n'attiraient pas son attention. Il aime les animaux et toutes les activités qui s'y rapportent.

Très affectueux, il se sent tout particulièrement en sécurité dans les bras de sa grand-mère. En bon petit poisson, il profite de la mer et de la plage, jouant avec la nature.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

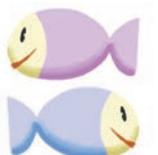
(24/08 au 22/09)

**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 !

