



Année 4 - n° 31 - Avril 2016

Bébé **et** Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

ZIKA

LES RISQUES POUR LA
FEMME ENCEINTE

TOXOPLASMOSE

10 RÉPONSES À
VOS QUESTIONS

ACCOUCHEMENT

OÙ JE VEUX,
QUAND JE VEUX
(Enfin presque...)

Nouveau-né

SES CARACTÉRISTIQUES EN IMAGE

Sommaire

Avril 2016



MAMAN

GYNÉCO

Tout ce que vous devez savoir sur le diabète gestationnel.

TOXOPLASMOSE

Comprendre cette maladie en 10 points.

YAOURTS

Les bienfaits des yaourts sur la santé de la femme enceinte.

ACCOUCHEMENT

Où je veux, quand je veux (enfin presque).

NOUVEAU-NÉ

Un guide explicatif des caractéristiques du nouveau-né.

SAGE-FEMME

Peut-on faire l'amour pendant la grossesse ?

SANTÉ

Zika : on vous dit tout !

OUI/NON

Accoucher à la maison, c'est mieux ?

HOROSCOPE

Les prédictions du mois d'avril.



IMOI



Dans ce numéro, nous vous expliquons la toxoplasmose en 10 points, nous vous parlons du moutique Zika et nous vous donnons des méthodes alternatives à l'accouchement en position allongée.



Diabète et grossesse

Le diabète est un trouble que l'on peut contrôler si on le diagnostique à temps. De quoi s'agit-il et comment peut-on le traiter ?



Côté maman, le diabète augmente les risques de pré-éclampsie, un trouble qui se manifeste par une élévation constante de la pression artérielle et par la présence de protéines dans l'urine. Pour ces raisons, vous devez faire des analyses sanguines et des échographies régulièrement.

- Pour soigner le diabète, il suffit généralement de suivre un régime alimentaire approprié, en réduisant la consommation de sucres simples. Ce n'est que dans les cas les plus sévères qu'il est nécessaire de prendre des médicaments.

Le diabète est un trouble qui peut survenir pendant la grossesse : les oscillations hormonales typiques de cette période peuvent favoriser une augmentation de la concentration de sucre dans le sang et une moindre sensibilité à l'insuline, l'hormone responsable de la régulation des niveaux de sucre dans le sang.

- **Même si le diabète peut apparaître chez des personnes qui n'en ont jamais eu auparavant**, ce trouble est plus fréquent chez les femmes qui étaient déjà diabétiques, qui étaient en surpoids avant la grossesse, ou qui ont déjà accouché d'enfants de poids supérieur à la moyenne.

LES RISQUES

- **S'il n'est pas contrôlé, le diabète est un problème pour la santé de la mère et celle de l'enfant.** Le bébé a tendance à prendre plus de poids que la normale, ce qui peut obliger à faire une césarienne d'urgence. Et immédiatement après la naissance, le bébé peut souffrir d'une crise d'hypoglycémie.

QUE PRENDRE À LA PLACE DU SUCRE ?

Le sucralose. Les études lui donnent un résultat de haute sécurité. En outre, il n'est pas absorbable par le corps humain, il sucre tout en fournissant très peu de calories et les diabétiques le recommandent.

Le sorbitol. Cousin du sucre qui apparaît au naturel dans de nombreux fruits et baies, il sucre moins que le sucre et est sans danger pour la grossesse. Si on en abuse, il peut provoquer des diarrhées.

Le mannitol. Moins sucré que le sucre, il n'est pratiquement pas absorbé et est sans danger, mais provoque des diarrhées.

Le lactose. C'est le sucre du lait. Inadapté pour les personnes intolérantes au lactose.

La saccharine. Les études sur les animaux n'ont pas permis de savoir si cette substance est sans danger pour le fœtus. Ce produit traverse la barrière placentaire et s'élimine très lentement des tissus fœtaux. Si vous en prenez avant la grossesse, soyez tranquille, les risques sont minimes.

SOLDES

jusqu'à -60%

livraison gratuite
avec le code
BBMAMANSOLDES

ENVIE *de* FRAISE
paris

www.enviedefraise.fr

10 questions sur la toxoplasmose

C'est une maladie banale en elle-même mais qui, si on la contracte pendant la grossesse, peut être dangereuse pour le bébé.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

• C'est une maladie infectieuse causée par le *Toxoplasma gondii*, un parasite très répandu chez les oiseaux et les mammifères. Leur « hôte privilégié » est le chat ; par leurs excréments, ils peuvent contaminer le sol et les aliments qui poussent dans la terre, comme les légumes.

COMMENT L'ATTRAPE-T-ON ?

• On l'attrape en ingérant le *Toxoplasma* ou des aliments qui ont été contaminés. Ce n'est pas une maladie contagieuse par simple contact, à moins qu'on ne mette les mains contaminées à la bouche.



QUE SE PASSE-T-IL SI ON L'ATTRAPE ?

• Attraper la maladie ne cause pas de problème. Souvent, elle est asymptomatique et on ne se rend pas compte qu'on en a souffert. D'autres fois, on peut la confondre avec un rhume. Le problème se pose si elle est contractée pour la première fois pendant la grossesse.

COMMENT SAVOIR SI ON A DÉJÀ EU LA TOXOPLASMOSE ?

• En début de grossesse, le gynécologue prescrit une analyse sanguine toute simple qui révèle la présence d'anticorps dans l'organisme maternel. Si le test est positif, cela signifie que la femme a déjà eu la maladie et est immunisée, il n'y a alors pas de risque si elle la contracte à nouveau. Si le résultat est négatif, il faut répéter le test tout au long de la grossesse pour contrôler qu'il n'y a pas eu contagion.

QUELS SONT LES DANGERS POUR LE FŒTUS SI LA MÈRE EST INFECTÉE PENDANT LA GROSSESSE ?

- Si la maman a eu la toxoplasmose avant la grossesse, le bébé ne court aucun danger. Même si elle est à nouveau en contact avec le parasite, les anticorps protègent le fœtus d'une possible infection. Le problème se pose lorsqu'elle est infectée pour la première fois pendant la grossesse. La toxoplasmose congénitale est relativement rare car le parasite doit passer la barrière placentaire et coloniser le fœtus dans les premières semaines de développement. Lorsque cela se produit, les effets les plus courants sont des calcifications dans le système nerveux central et des lésions de la rétine.



SI ON L'ATTRAPE, QUEL EST LE TRAITEMENT ?

- Le traitement consiste à prendre des antibiotiques. Si le diagnostic est fait à temps, on peut réduire presque totalement le risque que l'infection dépasse la barrière placentaire et atteigne le fœtus. D'où l'importance de se soumettre à des contrôles périodiques tout au long de la grossesse.



COMMENT SAVOIR SI LE FŒTUS A ÉTÉ INFECTÉ ?

- Si le test sanguin révèle que la maman a été infectée pendant la grossesse, il faut contrôler si l'infection est passée au fœtus par la réalisation de cultures de cellules du liquide amniotique ou la ponction et l'extraction de sang du cordon ombilical. Le fait que la culture soit positive ne signifie pas nécessairement que des dommages fœtaux vont se produire. Dans ce cas, c'est un suivi échographique de haute définition qui fournira un diagnostic précis.



BABYBJÖRN®

Les lignes parallèles sont l'un des signes de l'authenticité des produits BABYBJÖRN.

The
WATERCOLOR
COLLECTION*



*Peindre le monde à l'Aquarelle



QUELLES PRÉCAUTIONS FAUT-IL PRENDRE ?

- Il s'agit surtout de normes d'hygiène et alimentaires. Avant de manger des légumes crus, il faut les laver soigneusement, voire avec un produit désinfectant, mais le mieux est de ne pas manger de légumes crus. Par contre, il n'y a pas de problème avec les légumes cuits car les températures élevées détruisent le parasite, ni avec les fruits, à l'exception des fraises qui sont en contact direct avec la terre dans laquelle on les cultive.

PEUT-ON MANGER DE LA VIANDE ET DE LA CHARCUTERIE ?

- De la viande, oui, à partir du moment où elle est bien cuite, non seulement à l'extérieur mais aussi à l'intérieur. Pas de viande saignante ni de rôti de bœuf si, quand on le coupe, il est rosé à l'intérieur.

- Pendant la grossesse, la charcuterie est autorisée tant qu'elle est cuite. Carte blanche au jambon blanc et à la mortadelle. Par contre, il faut renoncer au jambon cru. Une autre précaution : après avoir manipulé de la viande ou des légumes crus, vous devez vous laver soigneusement les mains à l'eau et au savon.



QUE FAIRE S'IL Y A UN CHAT À LA MAISON ?

- Pas besoin de l'éloigner de la future maman, il suffit de ne pas être en contact avec ses excréments. Il faut placer la litière du chat dans un endroit isolé, et laisser les autres la nettoyer ou porter des gants avant de la toucher.

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 yaourts : que des avantages !

Le yaourt est un aliment sain, nutritif et riche en ferments lactiques. Il est fortement recommandé aux femmes enceintes, pendant l'allaitement et à l'enfant, pour ses qualités nutritionnelles. Découvrez ses vertus !

BEAUCOUP DE QUALITÉS !

- Favorisant le développement de la flore bactérienne intestinale, le yaourt est très utile pour prévenir diarrhée et constipation, fréquentes pendant la grossesse.
- L'acide lactique contenu dans le yaourt stimule l'action des enzymes digestives, l'absorption des minéraux (calcium, phosphore et magnésium) et l'action des vitamines, régulant ainsi le fonctionnement de l'ensemble du système digestif. Pendant la grossesse, l'augmentation des hormones modifie le système digestif de la femme et le yaourt aide à atténuer nausées et vomissements.
- Le yaourt contient les mêmes principes nutritionnels que le lait, mais il est plus digeste. Les protéines, sucres et graisses se décomposent plus facilement et passent en plus grandes quantités dans le sang.



Il est excellent pour les petits

Bien que plus digeste que le lait, le yaourt présente les mêmes risques en cas d'allergie aux protéines. Il existe cependant des laits fermentés adaptés aux jeunes enfants (de 6 à 24 mois) et qui permettent de couvrir leurs besoins journaliers. Ces produits ont une faible acidité, une texture très agréable au palais, améliorent la digestion et, grâce à leurs ferments spéciaux, renforcent les défenses de l'organisme.

- Le yaourt est riche en calcium, dont la femme enceinte a besoin pour former les os et les dents du fœtus. La maman qui allaite a aussi besoin d'une dose supplémentaire de calcium, car elle en « donne » à son bébé à chaque tétée.
- En plus de contenir des vitamines A, D, E et K, le yaourt est riche en vitamines du groupe B, comme l'acide folique, qui aide à prévenir certains troubles du fœtus, comme la spina bifida.

L'IMPORTANCE DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des « habitants » naturels de nos intestins, où ils assurent un précieux rôle de protection. Un aliment probiotique contient plus de micro-organismes, en particulier des bactéries, capables d'augmenter les défenses et donc le bien-être de l'organisme. Les effets bénéfiques des probiotiques sur la santé sont multiples et étroitement liés.

- Ils servent à rétablir l'équilibre des fonctions intestinales et sont particulièrement efficaces dans la prévention et le traitement des diarrhées.
- Ils aident à lutter contre de nombreuses allergies et intolérances alimentaires. Ils protègent également l'organisme des infections en général, et sont une solution à certains troubles gênants de la peau.



ACCOUCHEZ comme vous voulez

Lorsque les contractions commencent, les médecins invitent souvent la future maman à s'allonger. Il existe cependant d'autres positions qui permettent de mieux affronter la douleur. En voici quelques-unes.

La fin de la grossesse approche et vous commencez à penser, avec un peu d'angoisse, à l'accouchement. Vous vous imaginez allongée, là, dans la salle d'accouchement, tandis que le médecin et la sage-femme s'assurent que tout se passe bien. Mais rien ne vous oblige à vous plier à cette

pratique. Au contraire, il a été démontré que, pour soulager la douleur et accélérer la descente et la sortie du bébé, la meilleure position n'est pas d'être sur le dos.

UNE ORIGINE QUI REMONTE AU ROI SOLEIL

La position couchée (ou gynécologique) aurait été introduite par Louis XIV. Curieux de savoir de quelle manière ses enfants naissaient, il établit que sa maîtresse devait accoucher de cette façon. Ceci lui permettait, caché derrière un paravent, de jeter de temps en temps un œil sur ce qui se passait et d'assister ainsi à la naissance. Cependant, en général, la future maman accouchait avec l'aide de la sage-femme et des autres femmes de la maison, dans la position qui lui convenait le mieux. Ce n'est que récemment, avec l'arrivée de médecins de sexe masculin dans la profession, que la position couchée sur le dos a été



DEBOUT

COMMENT FAIRE ?

La femme est debout, face à son partenaire dont elle enlace le cou avec ses bras : elle plie légèrement les genoux, détend ses jambes et se laisse aller dans les bras de son compagnon. Autre option : elle est dos à son partenaire qui la maintient sous les aisselles. Certaines maternités disposent aussi de cordes auxquelles la future maman peut s'accrocher.

LES AVANTAGES

La position verticale permet de profiter au maximum de la force de gravité, puisque sentant la pression du poids de l'enfant, la femme ressent consciemment la nécessité de pousser. Cette position peut être adoptée pour accoucher car elle s'adapte à la sortie naturelle du bébé.

adoptée car jugée la plus appropriée puisqu'elle permet au personnel de santé de mieux contrôler la naissance. En fait, cette position gynécologique est la moins favorable, tant pour la femme que pour le bébé. En effet, l'utérus reposant sur la veine cave, il réduit le flux sanguin, ce qui peut gêner la maman et entraver l'oxygénation du bébé. En outre, cette position couchée bloque le bassin qui devrait rester « libre » pour permettre à la femme de choisir la meilleure position afin de soulager la douleur. L'avantage de cette position n'est donc que pour le médecin qui peut contrôler à tout moment comment évolue l'accouchement et intervenir en cas de complication, par exemple s'il faut réaliser certaines manipulations. **Quelle est alors la position idéale ?** Il n'y en a pas. C'est une question très personnelle qui varie selon les femmes, et même selon les accouchements.



Une position qui permet de profiter de la force de gravité pour suivre le mouvement naturel de sortie du bébé.

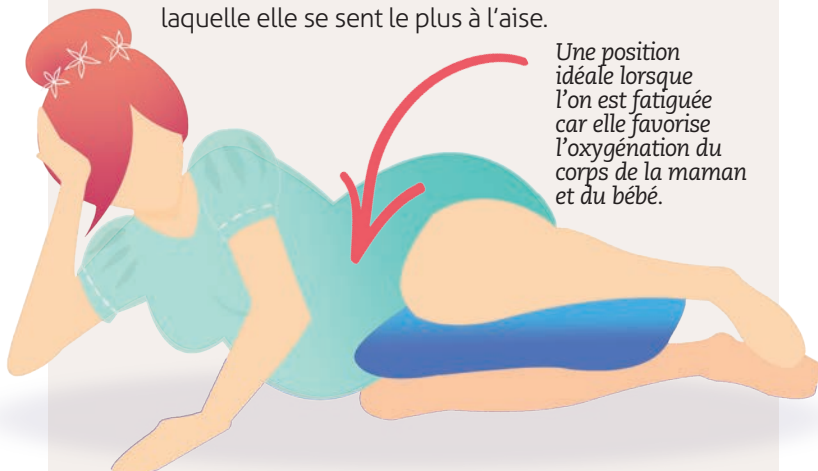
SUR LE CÔTÉ

COMMENT FAIRE ?

La femme est allongée sur le côté, la jambe extérieure fléchie, le genou vers la poitrine. Elle peut mettre un coussin sous son ventre pour être plus à l'aise.

LES AVANTAGES

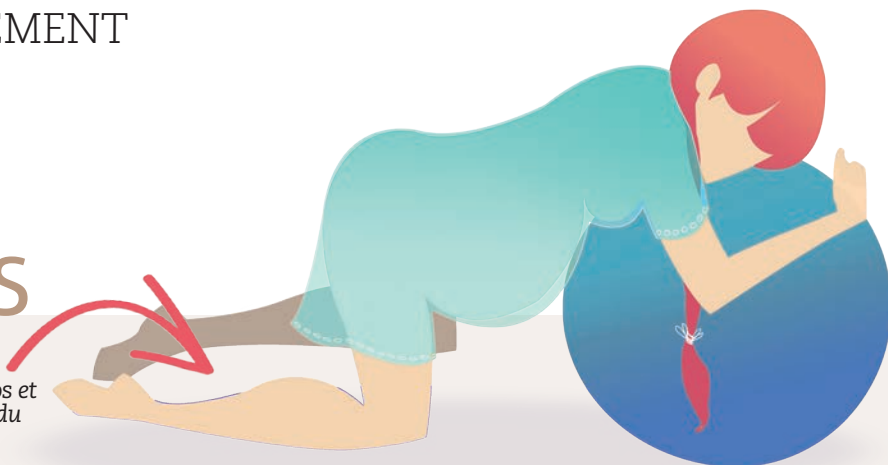
C'est une position très relaxante et qui élimine l'inconvénient du poids du ventre sur les veines, en assurant une meilleure oxygénation de bébé et maman. De plus, elle permet à la femme de bouger le bassin et d'écartier, fermer, bouger les jambes, selon la position dans laquelle elle se sent le plus à l'aise.



Une position idéale lorsque l'on est fatiguée car elle favorise l'oxygénation du corps de la maman et du bébé.

À 4 PATTES

En appui sur une surface, cette position permet de détendre le dos et facilite la mobilité et l'ouverture du bassin.



COMMENT FAIRE ?

La femme est sur le sol, les genoux sur un tapis ou sur des coussins, les bras en appui sur le lit, les jambes de son partenaire, un tabouret, un ballon ou tout simplement sur le sol. L'important est que le dos fasse un angle de 90° avec les jambes afin de ne pas forcer sur la colonne vertébrale. La maman peut également poser la tête, tournée sur le côté, pour détendre les muscles du cou. Elle peut ainsi bouger le bassin afin de trouver la meilleure position pour soulager la douleur et suivre les contractions.

LES AVANTAGES

De la même façon que dans la position accroupie, l'ouverture du bassin augmente de 30%. En outre, la future maman peut parfaitement le bouger, ce qui est presque impossible lorsque l'on se trouve sur le dos. C'est une position très confortable pour la femme car le dos et les épaules sont détendus. Cependant, toutes les femmes ne se sentent pas à l'aise dans cette position, surtout si elles doivent rester nues. Il est donc essentiel de bénéficier d'un cadre intime, comme une chambre avec la porte fermée.

ACCROUPIE

COMMENT FAIRE ?

La maman est accroupie, les bras en appui sur le lit ou sur une chaise. Elle peut aussi solliciter l'aide de son partenaire, qui s'assoit derrière elle en gardant les jambes droites de façon à ce qu'elle puisse se placer entre ses jambes et s'appuyer contre lui. Il est important que la femme garde les talons bien à plat sur le sol. Ainsi, tout le poids porte sur la zone du fémur tandis que, si elle restait sur la pointe des pieds, il y aurait une contraction des muscles postérieurs des cuisses et des fesses qui doivent rester détendus pour faciliter l'ouverture du canal vaginal.

LES AVANTAGES

C'est une excellente position à plus d'un titre car elle ne force pas sur la colonne vertébrale, elle permet de profiter de la force de gravité pour faciliter la descente de l'enfant et favorise l'ouverture du bassin et du plancher pelvien. Elle est très utile car elle favorise la descente du bébé. Attention cependant : si les muscles des jambes ne sont pas bien alignés, il peut être difficile de maintenir cette position. En outre, certaines femmes préfèrent l'éviter, car elles ressentent une forte pression sur la zone périnéale.

Avec l'aide du papa, vous pouvez adopter cette position, même dans la phase d'expulsion.



mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME

Tout savoir sur le nouveau-né

Quelles sont ses caractéristiques physiques et les capacités sensorielles du bébé les premières semaines ? Nous vous expliquons tout !



LES PIEDS : IL EST NORMAL QU'ILS SOIENT FROIDS

Bien souvent, les pieds de bébé (voire aussi ses mains) sont froids, mais cela ne doit pas vous inquiéter outre mesure. Cela est dû au fait que l'appareil circulatoire n'est pas encore bien « rodé » et que la circulation sanguine dans les extrémités du corps est un peu ralentie. Si vous mettez votre bébé en position droite avec les pieds appuyés au sol, il donnera l'impression d'essayer de marcher : c'est ce qu'on appelle le réflexe de marche.

LES MAINS : PRÊTES POUR TOUCHER À TOUT

Parmi les cinq sens que possède chaque être humain, celui du toucher est le plus développé chez un nouveau-né, car bébé a pu s'entraîner dans le ventre de sa maman, en jouant avec le cordon ombilical ou en suçant son pouce pour certains ! Si vous touchez avec le doigt le centre de la paume de la main de bébé, celui-ci s'y accrochera dans un mouvement réflexe. Ses ongles, bien qu'ils soient très fins, peuvent être très long et poussent très vite.

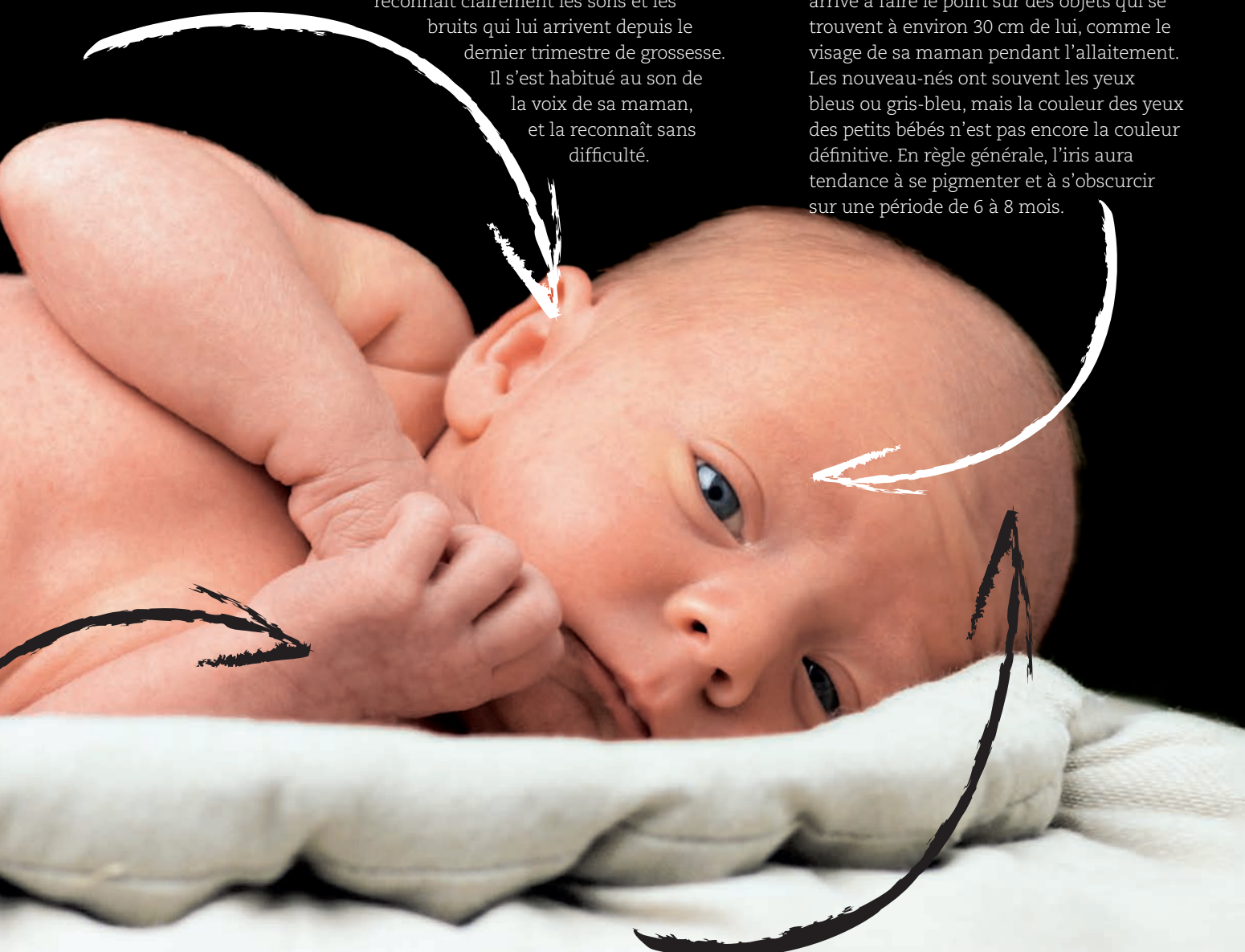
LES OREILLES : DÉJÀ EN ALERTE !

Il arrive que certains bébés naissent avec une oreille pliée, conséquence du passage par la voie vaginale. Ne vous affolez pas, très vite l'oreille reprendra sa forme normale. Quoi qu'il en soit, votre bébé entend bien, il reconnaît clairement les sons et les bruits qui lui arrivent depuis le dernier trimestre de grossesse.

Il s'est habitué au son de la voix de sa maman, et la reconnaît sans difficulté.

LES YEUX : IL VOIT CE QU'IL A BESOIN DE VOIR

Le nouveau-né a une capacité visuelle en accord avec ses besoins du moment. Il arrive à faire le point sur des objets qui se trouvent à environ 30 cm de lui, comme le visage de sa maman pendant l'allaitement. Les nouveau-nés ont souvent les yeux bleus ou gris-bleu, mais la couleur des yeux des petits bébés n'est pas encore la couleur définitive. En règle générale, l'iris aura tendance à se pigmenter et à s'obscurcir sur une période de 6 à 8 mois.



LES FONTANELLES : FONDAMENTALES POUR L'ACCOUCHEMENT !

Elles sont constituées de six petites zones molles présentes sur la tête du nouveau-né, situées à des points au niveau desquels les os du crâne ne sont pas encore soudés. Grâce à leur élasticité, la tête de votre bébé a pu légèrement se déformer et passer le long de la voie vaginale. La fontanelle principale est située sur la partie supérieure avant du crâne et mesure environ 2 cm. Bien qu'il faille traiter les fontanelles avec délicatesse, elles ne sont pas aussi fragiles qu'on le pense. La manipulation de votre bébé durant le bain ne comporte aucun risque.



LES ORGANES GÉNITAUX : DE GRANDE TAILLE ET UN PEU ROUGES

À cause des hormones que la maman transmet à son bébé durant la grossesse et pendant la naissance, la vulve pour les petites filles et les testicules pour les petits garçons, sont un peu plus grands, en proportion, que le reste du corps. De plus, les parties génitales du bébé peuvent être rouges, ceci étant dû à l'affluence de sang dans cette zone. Il s'agit de phénomènes complètement normaux qui ne doivent pas vous inquiéter et qui disparaîtront au fur et à mesure que le corps de bébé se développera.



LE MOIGNON DU CORDON OMBILICAL : À GARDER BIEN SEC

Le ventre d'un nouveau-né est très arrondi. Au centre du ventre se situe le reste du cordon ombilical, qui doit rester au sec afin de guérir et de sécher le plus rapidement possible. C'est pour cela qu'il est important, si le temps le permet bien entendu, de laisser le ventre de bébé à l'air de temps en temps. En général, le reste de cordon ombilical (aussi appelé moignon) tombe tout seul entre 3 et 7 jours après la naissance et laisse une petite croûte qui, à son tour, tombera quelques jours plus tard. La cicatrice qui sera ainsi laissée s'appelle le nombril !



LES PLEURS : UNE FAÇON DE COMMUNIQUER

En général, le bébé pleure de quatre façons différentes, suivant ce qu'il souhaite exprimer : la faim avec des pleurs forts et intenses ; le besoin de dormir, par une sorte de lamentation ; la nervosité, avec des pleurs par intermittence ; et enfin la douleur, qui commence par un cri puissant et soudain. Concernant ce dernier point, au cours des premiers mois, la douleur est souvent due à des coliques et les pleurs s'accompagnent d'une flexion des jambes sur le ventre.

LE VISAGE : UNE PALETTE DE COULEURS

La peau du visage du nouveau-né est très délicate et souvent rougeâtre. Elle présente parfois des petits boutons blancs, résultats de l'accumulation de cellules épidermiques stagnantes à l'entrée d'un follicule, ou encore des croûtes de lait, minuscules morceaux de peau jaunâtres ressemblant à des pellicules et dus à une prédisposition génétique et à la difficulté à métaboliser un certain nombre d'hormones provenant de la mère.



Moustique Zika

Après la dengue et le chikungunya, un nouveau virus transmis par piqûre de moustique infecté se développe depuis quelques mois dans certaines régions du globe : le zika, un virus particulièrement dangereux pour la femme enceinte.

QU'EST-CE QUE LE VIRUS ZIKA ?

Le virus Zika est un arbovirus transmis par les piqûres de moustiques infectés de type *Aedes*. De la même famille que ceux de la dengue et de la fièvre jaune (famille des Flaviviridae), il est apparu pour la première fois en 1947 en Ouganda. Le moustique (femelle) prélève le virus sur une personne infectée et, après un délai d'incubation de quelques jours, le retransmet à une personne saine lors d'une autre piqûre. Une personne infectée est « contaminante pour les moustiques » pendant 3 à 10 jours après la piqûre infectante ; pour éviter d'entretenir le cycle il est donc très important qu'une personne infectée ne se fasse pas repiquer pendant cette période. À la différence des autres arbovirus, il semblerait que le virus Zika soit également transmissible par voie sexuelle, mais les cas sont extrêmement rares et en cours de confirmation.





LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE

Dans la très grande majorité des cas (80%), la maladie provoque peu de symptômes, parfois même aucun. Il est d'autant plus difficile de la diagnostiquer que ces symptômes, de type grippal, ne sont pas spécifiques et peuvent correspondre à d'autres pathologies : dengue, chikungunya, rubéole, rougeole, arthrite, goutte, etc...

Les symptômes du zika sont les suivants :

- Fièvre peu élevée et transitoire ;
- Eruption cutanée, parfois prurigineuse, débutant sur le visage puis s'étendant au reste du corps et apparaissant dans les 3 à 12 jours suivant la piqûre de moustique ;
- Maux de tête ;
- Conjonctivite ou douleur derrière les yeux ;
- Douleurs articulaires (arthrite) et œdèmes, en particulier dans les articulations des chevilles et des mains ;
- D'autres symptômes ont également été relevés d'ordre digestif (diarrhées, douleurs abdominales, constipation), neurologique (vertiges, nausées, vomissements,...) ou encore musculaire (myalgie).

La maladie évolue rapidement et le plus souvent de façon favorable ; elle se guérit spontanément en 2 à 7 jours.

LES COMPLICATIONS

Deux types de complications au Zika ont été recensés :

- Le syndrome de Guillain-Barré (SGB) : maladie auto-immune inflammatoire du système nerveux périphérique ; c'est l'une des maladies neuromusculaires les plus fréquentes dont la forme habituelle guérit le plus souvent en quelques semaines sans séquelles.
- Les malformations congénitales : elles concernent plus particulièrement les femmes enceintes.





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

QUEL TRAITEMENT

Il n'existe pas de traitement ni de vaccin spécifique pour soigner le virus Zika. On recommande, dès l'apparition des premiers symptômes, de prendre du paracétamol et de boire beaucoup pour éviter la déshydratation. L'aspirine, de même que l'ibuprofène, sont, en revanche, fortement déconseillés notamment en raison des risques de saignement.

RISQUES POUR LA FEMME ENCEINTE

En 2015, coïncidant avec la diffusion de l'épidémie de Zika dans le pays, les autorités brésiliennes ont constaté une augmentation du nombre de nouveau-nés atteints de microcéphalie congénitale du fœtus (taille anormalement petite du crâne) : 4.180 cas recensés en 2015.

En attendant le résultat des recherches menées sur les conséquences du virus Zika pour la femme enceinte et afin d'en limiter les risques, certains pays d'Amérique Latine invitent les femmes, dans la mesure du possible, à retarder leur projet de grossesse jusqu'à ce que l'épidémie soit enrayerée.

PAYS CONCERNÉS PAR L'ÉPIDÉMIE

Les risques de contracter le virus Zika en Europe sont limités mais existants ; à l'heure actuelle l'épidémie concerne surtout :

- Certains pays d'Asie et d'Afrique ;
- L'Amérique Latine : Brésil, Colombie, Équateur, etc... mais aussi Guyane française, Guadeloupe, Martinique.

European Centre for Disease Prevention and Control : http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/zika_virus_infection/zika-outbreak/Pages/Zika-countries-with-transmission.aspx



COMMENT SE PROTÉGER PENDANT LA GROSSESSE

Si vous êtes enceinte et que vous devez voyager dans un pays infecté, parlez-en d'abord avec votre gynécologue ou avec votre sage-femme. Dans tous les cas, mais encore plus spécialement pour les femmes enceintes, les bébés et les enfants :

- **Utilisez des répulsifs cutanés** (attention à respecter les indications spécifiques pour les enfants et les femmes enceintes) ;
- **Portez des vêtements longs couvrant les bras et les jambes jusqu'aux chevilles** afin de limiter la surface de peau exposée (vous pouvez imprégner les vêtements de répulsif).
- **Protégez l'habitat** : moustiquaires (surtout sur les berceaux des nouveau-nés ou sur les lits des bébés), diffuseurs électriques et autres appareils visant à éloigner les insectes ;
- **En prévention pour éviter le développement des larves, videz tous les récipients contenant des eaux stagnantes** : soucoupes sous les pots de fleurs, gouttières,...

Si vous revenez d'un pays infecté et que vous êtes enceinte, que vous présentiez ou non des symptômes, consultez immédiatement votre médecin qui procèdera aux examens nécessaires (analyses de sang, d'urine, échographie).

Ministère de la Santé : http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiche_a4_zika_janv2016.pdf

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

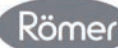
LE MEILLEUR POUR BÉBÉ AU MEILLEUR PRIX !

5€

de RÉDUCTION
sur les COUCHES
pour toujours



+ de
13.000
PRODUITS
des MEILLEURES
MARQUES



Sexe et grossesse

La grossesse est une étape d'importants ajustements psychologiques susceptibles d'affecter les relations sexuelles.



Vous ne devez faire l'amour que si vous en avez envie tous les deux et que vous vous sentez prêts. Pendant la grossesse, beaucoup de questions assaillent les futurs parents sur ce sujet. Nous essayons de répondre aux plus communes.

• **Faire l'amour peut provoquer une fausse-couche ? NON**

La peur de perdre le bébé à la suite d'une pénétration vaginale est très fréquente chez les femmes enceintes, surtout pendant le premier trimestre. La plupart des spécialistes affirment que l'on peut faire l'amour normalement, en évitant

les mouvements brusques, tant qu'il n'y a pas de contre-indication médicale.

• **Faire l'amour peut provoquer un saignement vaginal ? PARFOIS, OUI**

Si on a recours à des postures qui favorisent une pénétration profonde, il peut y avoir une friction avec le col de l'utérus vascularisé, ce qui provoque alors un saignement.

• **Est-ce qu'on peut faire mal au bébé ? NON**

Le bébé est protégé par le sac et le liquide amniotique, ce qui empêche tout traumatisme associé à la pénétration.

- L'orgasme peut déclencher des contractions utérines ? **NON**

Les contractions de l'orgasme affectent le tiers inférieur du vagin et peuvent provoquer des contractions toniques sporadiques dans l'utérus, mais de faible intensité et insuffisantes pour déclencher l'accouchement.

- On conseille d'éviter d'avoir des rapports sexuels avec pénétration vaginale pendant le dernier mois de grossesse ? **ÇA DEPEND**

En cas de risque d'accouchement prématuré, faire l'amour est contre-indiqué ; sinon, il n'y a aucun obstacle jusqu'à la fin de la grossesse !



Lettres à la sage-femme

Dernier examen prénatal

Quels types d'examens se font pour ce dernier rendez vous car j'ai trouvé le mien assez minimaliste : comme d'habitude pesée, prise de la tension et mesure de l'utérus et, en supplément, le prélèvement pour le streptocoque B. Pas de toucher, pas d'écho. Pour info, je n'ai eu aucun problème pendant ma grossesse et que je suis plutôt en forme, je n'ai pas de contractions non plus et le bébé bouge bien.

Florine

Ce dernier examen est relativement important du fait qu'il s'agit, pour la sage-femme ou le médecin, de définir le pronostic de l'accouchement en fonction des risques liés à la grossesse ou simplement de la position du fœtus (position en siège ou en tête).

Un examen prénatal est composé d'une prise de tension, de la surveillance du poids, d'un interrogatoire composé des signes fonctionnels urinaires, digestifs et d'hypertension artérielle.

Concernant l'examen du col, certains professionnels (sage-femme ou médecin) font le choix de ne pas rendre cet examen systématique si la grossesse est d'évolution normale. Le toucher vaginal est un geste invasif et souvent désagréable pour les patientes ainsi, il est préférable de le pratiquer uniquement en cas de signes cliniques (contractions utérines, pertes de liquide ou de sang). Par convenance et pour permettre de rassurer les parents, il aurait été intéressant de pratiquer une écoute du rythme cardiaque fœtal.

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



Accoucher : c'est mieux à la maison ?

Donner naissance chez soi, dans l'intimité, est une pratique de plus en plus répandue. Mais qu'en pensent nos mamans ?



Oui car...

... J'ai vécu les deux expériences et me suis sentie plus tranquille en accouchant à la maison. C'était pour mon deuxième enfant, et j'ai connu là l'un des moments les plus exceptionnels et intimes de ma vie. Je le referais.

Laetitia

... J'ai fait le choix d'accoucher à la maison car cela me semblait la solution la plus naturelle et la plus bénéfique pour le bébé. J'ai bénéficié de la présence constante de la sage-femme. J'ai aussi pu le faire parce que je n'ai souffert d'aucune complication pendant ma grossesse.

Audrey

... Accoucher à la maison a été l'une des meilleures décisions que j'ai jamais prises. La sage-femme a été constamment présente pour me guider et je suis restée très calme pendant tout le temps du travail. Le bébé est né en parfaite santé, sans stress et j'ai pu en profiter dès le début.

Anissa

Non car...

... Je pense que donner naissance à un enfant à la maison comporte un grand risque. Si un problème survient, il est essentiel de disposer du matériel et du personnel qualifié pour intervenir à ce moment sensible. Je choiserais sans aucune hésitation d'accoucher à l'hôpital.

Binra

... Il n'y a, à mon sens, rien de plus rassurant que de pouvoir compter sur un environnement professionnel : la sage-femme, le gynécologue, les infirmières et toutes les installations dont dispose un hôpital. On ne sait jamais, mieux vaut ne pas courir de risques...

Adriana

... Donner naissance à la maison signifie être loin de l'hôpital et donc de la possibilité de pouvoir résoudre certaines complications qui pourraient survenir. Les femmes n'accouchent pas toutes de la même manière et les bébés n'ont pas tous les mêmes besoins.

Charline

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Il est si joyeux, bien disposé et tranquille que vous vous demandez s'il ne vous prépare pas quelque chose... Il est tout simplement sous l'influence de Mars et de Vénus qui le calment et le rendent plus affectueux.

Mercury et le Soleil dans son signe annoncent un mois riche en événements agréables. Il développe de façon étonnante sa capacité créatrice et vous surprend avec une multitude d'idées nouvelles.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Prenant très au sérieux tous les sentiments qu'il vit, il se réfugie dans de profonds moments de « recueillement ». Il préfère se consacrer à ses passions plutôt que d'être en compagnie. Il agit avec délicatesse.

Il se montre un peu distant, préférant la stimulation intellectuelle aux câlins. Il fait le même choix pour ses jeux et ses amis en recherchant la nouveauté et le mouvement.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Actif, débordant d'idées et pétillant... il avale tout ! S'appropriant vos « ordres-conseils », il sait reconnaître ses erreurs et fait des efforts pour bien se comporter.

Son esprit vif l'aide à acquérir des concepts élaborés et à apprendre des mots plus longs. Surveillez-le quand-même un peu... il a tendance à déformer la réalité et à faire preuve de beaucoup d'imagination !

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Des changements imprévus et des situations qui sortent du quotidien provoquent des émotions qui le déséquilibrent. La colère qu'il peut ressentir se transforme en idées folles et ça lui fait du bien !

Il contrôle le langage même s'il ne se montre pas spécialement curieux. Il tend l'oreille... et tire ses propres conclusions, drôles et originales ! Mercure en opposition l'incite à s'ouvrir aux autres et à être plus sociable.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il se sent attiré par les saveurs et les odeurs intenses. Il prend tous ses jeux très au sérieux, cherchant à réaliser des constructions solides, durables et que l'on admire. Il se sent fier et indépendant.

Sous l'influence des planètes de la communication, il excelle dans l'écoute, la réflexion et l'explication. En revanche, physiquement il se sent faible et a du mal à suivre le rythme.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Vénus favorise les amitiés, les voyages et les promenades. Il aime les blagues et son appétit s'améliore. À la maison, il cherche l'altercation... ou se réfugie calmement dans les livres.

Les contes lui permettent de s'extérioriser et ainsi d'accepter des défis et d'être astucieux dans les jeux avec ses frères et sœurs ou avec ses amis.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

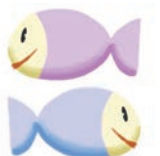
(24/08 au 22/09)

**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 !

