

Année 4 - n° 32 - Mai 2016

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

www.bebesetmamans.com

PLACENTA
L'ARBRE DE VIE

**ALLAITEMENT
MATERNEL**

10 CHOSES À
SAVOIR

9 MOIS
LA RÉPONSE À
VOS QUESTIONS

Voiture & Grossesse

COMMENT METTRE LA CEINTURE ET AUTRES QUESTIONS...



Sommaire

Mai 2016



MAMAN

OUI/NON

Donner le sein en public, vous en pensez quoi ?

EN VOITURE, SANS SOUCI

Comment garantir le bien-être et la sécurité de la future maman en voiture ?

GARDER LA LIGNE AVEC UN GROS VENTRE

8 conseils pour vous aider à suivre un régime alimentaire équilibré pour vous et pour bébé.

LE PLACENTA : L'ARBRE DE VIE

Découvrez les fonctions que cet organe indispensable exerce pendant la grossesse.

ALLAITEMENT

10 choses à savoir.

TOUT SAVOIR SUR LA GROSSESSE

Les réponses aux questions les plus courantes.

GYNÉCO

Incompatibilité sanguine.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mai.



Moi



Ce mois-ci, nous vous proposons un guide pratique sur tout ce que vous voulez savoir sur la grossesse, des conseils pour voyager en voiture et le détail du rôle fondamental du placenta pendant la grossesse !



Allaiter en public...

Allaiter en public est toujours aujourd'hui un sujet à controverse dans de nombreux pays comme le Royaume-Uni ou les États-Unis où vient d'être lancée une campagne en faveur des mamans qui souhaitent le faire.



Oui car...

... Allaiter a été la plus belle expérience de ma vie et la meilleure chose que j'ai pu faire pour mon enfant. Je lui donnais le sein partout, sans ressentir aucune honte puisqu'il n'y avait rien à cacher : c'était la nourriture de mon fils et, pour moi, c'est sacré. Que ceux que cela gêne ne regardent pas.

Sonia

... Je suis pour l'allaitement en public, bien que je l'aie toujours fait très discrètement en couvrant ma poitrine d'un linge fin, en laissant un espace suffisant et confortable à ma fille.

Régine

... L'allaitement maternel est la chose la plus naturelle du monde, pourquoi donc le cacher ? Sur la plage, les femmes montrent leurs seins et cela ne gêne personne. Je ne comprends pas pourquoi une telle polémique...

Laura

Non car...

... Il y a des situations et des endroits où je ne me sens pas à l'aise pour allaiter mon fils, notamment lorsqu'il y a beaucoup de monde ou dans la rue. Je préfère un peu plus de discrétion et choisir un endroit isolé, non pas parce que les gens me regardent, mais parce que mon fils et moi nous sentons plus détendus.

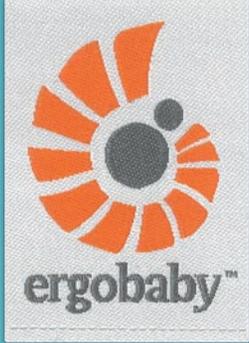
Marie

... Aujourd'hui, il est possible d'allaiter sans nécessairement devoir montrer sa poitrine : salles d'allaitement, tabliers, vêtements... Je préfère ces solutions.

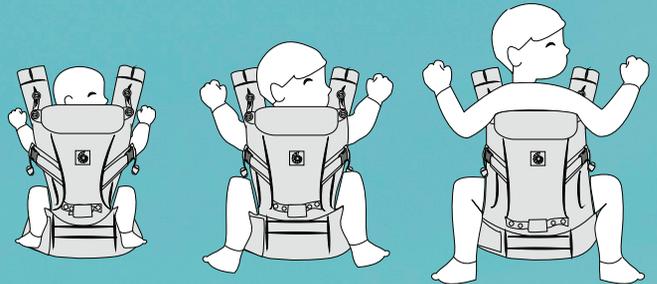
Sandra

... Pour moi, l'allaitement est un acte intime, un moment de complicité entre la maman et son bébé. Je préfère donc allaiter mon bébé tranquille chez moi.

Lucie



Laissez-vous porter



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



PORTE-BÉBÉ ADAPT 3 POSITIONS

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

ERGOBABY.FR

En voiture,



Il n'y a pas de contre-indication à conduire pendant la grossesse. L'important est de mettre sa ceinture de sécurité et d'observer quelques règles simples.

La ceinture est-elle dangereuse pour le bébé ?

Pendant la grossesse, la femme est tenue par la loi de mettre sa ceinture de sécurité, mais de nombreuses mamans se demandent si, en

SANS PROBLÈME



cas d'accident, elle ne va pas exercer une tension soudaine sur le ventre et la poitrine qui pourrait causer de graves dommages au fœtus. Ce risque n'existe que si l'impact est violent et, dans ces cas, le

fait de ne pas avoir la ceinture serait un danger pour la vie de la maman ! Il faut donc mettre sa ceinture, en la positionnant correctement entre les seins et sous le ventre, au niveau de l'aîne.

Les vibrations et les petits impacts peuvent-ils provoquer des contractions ?

Normalement, non, si vous voyagez sur une route goudronnée. Les voitures modernes ont une bonne suspension qui minimise les vibrations et la gêne occasionnée. Toutefois, la conduite sur des routes non goudronnées ou en très mauvais état peut effectivement causer des problèmes.

Les longs trajets sont-ils déconseillés ?

Il n'y a pas contre-indication, à condition de séparer le trajet en étapes d'environ deux heures, et de descendre du

véhicule pour marcher un peu. Le but est de ne pas rester trop longtemps avec les jambes pliées et immobiles, ce qui ralentit la circulation sanguine dans les membres inférieurs et peut entraîner des troubles du retour veineux qui, par ailleurs, sont plus fréquents pendant la grossesse. Il faut également boire beaucoup d'eau pendant le voyage pour fluidifier le sang et combattre les troubles circulatoires, mais aussi éviter des micro-thromboses.

La future maman peut-elle conduire ?

Au premier trimestre, la somnolence et la fatigue physiologique causées par l'action des hormones peuvent diminuer la rapidité des réflexes. Pendant cette période, mieux vaut se limiter à de courtes distances et éviter les heures de pointe, souvent synonymes d'embouteillage.



Comment ne **PAS** attacher votre ceinture si vous êtes enceinte

Comme ça, **OUI**



La ceinture ventrale doit être placée sous le ventre, le plus près possible des hanches, et la ceinture latérale doit passer entre les seins, en enrobant le ventre.

Les femmes enceintes souffrant de nausées sont-elles plus malades en voiture ?

Les nausées dues à la grossesse, tout comme le mal des transports, sont des troubles subjectifs. Certaines femmes en souffrent et d'autres pas. Si vous êtes souvent malade en voiture, choisissez un moyen de transport alternatif et évitez la voiture pendant les premiers mois de grossesse, ou tant que le problème persiste. Les bracelets et autres remèdes que l'on trouve sur le marché

pour atténuer ce trouble sont rarement efficaces lorsque les deux sources de nausées sont combinées, et les médicaments contre le mal des transports sont contre-indiqués au premier trimestre.

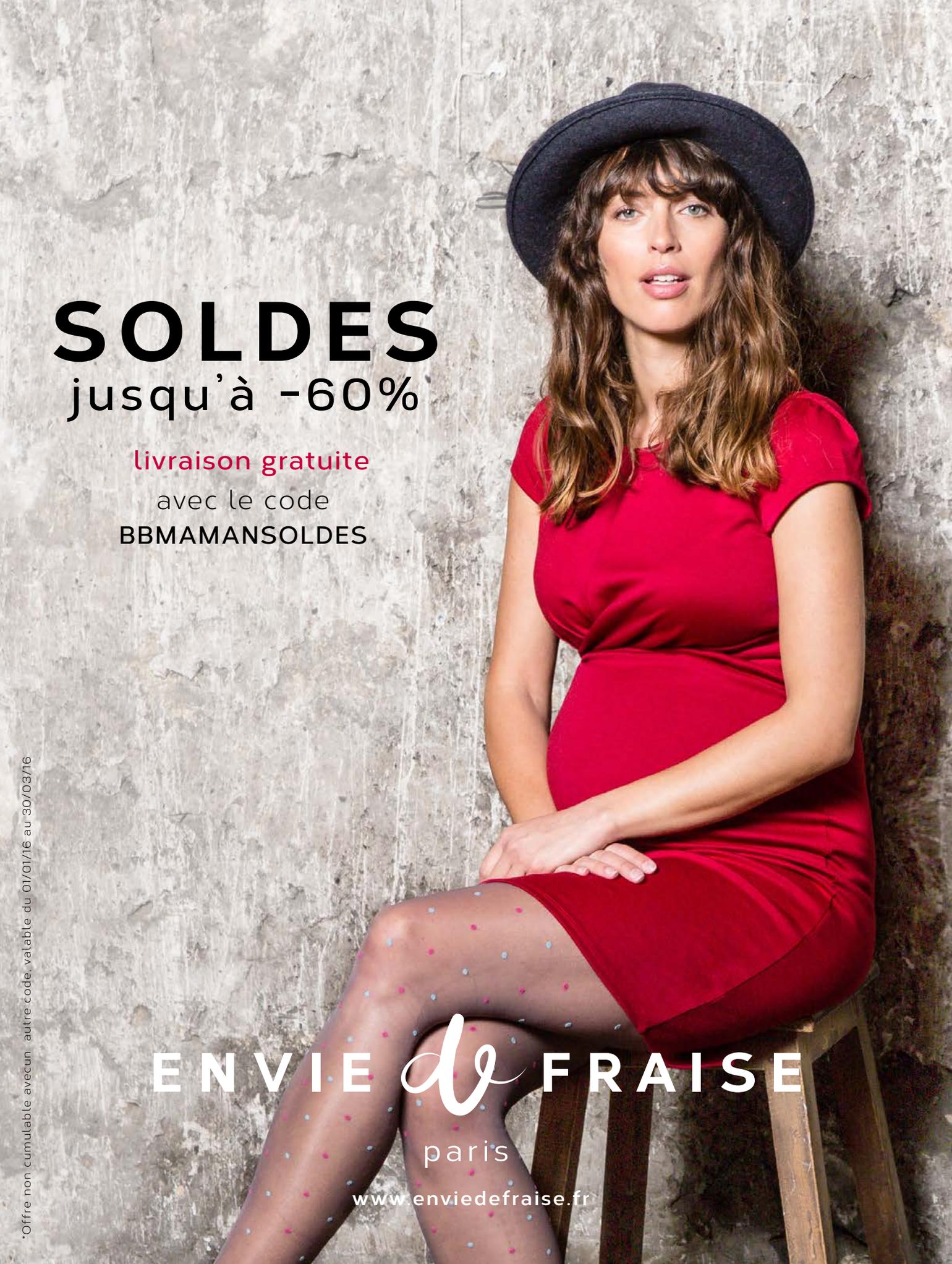
Quelle est la place la plus sûre pour une femme enceinte ?

Le siège arrière. En cas de collision ou de freinage violent, le conducteur et le passager avant sont les personnes les plus exposées.

Mais être sur le siège arrière n'implique pas d'être à l'abri de tout danger.

En cas d'accident mineur, faut-il faire une échographie de contrôle ?

Il est impératif que la femme enceinte aille aux urgences pour faire une échographie et un examen de contrôle afin de s'assurer qu'il n'y a pas de dommage pour le fœtus, un possible décollement du placenta ou des microfissures des membranes.



SOLDES
jusqu'à -60%

livraison gratuite
avec le code
BBMAMANSOLDES

ENVIE *de* FRAISE
paris

www.enviedefraise.fr

En ligne

avec votre ventre

Il est très important, pendant la grossesse, de faire attention à ce que l'on mange, non pas en vue de l'épreuve du maillot de bain, mais dans le but de bénéficier, tant pour la maman que pour le bébé, d'une alimentation saine et équilibrée.

De nombreuses études montrent que la santé de l'enfant peut être affectée par le poids pris pendant la grossesse. Ainsi, si vous prenez très peu de kilos au cours de ces neuf mois, votre bébé peut se trouver en sous poids, ce qui le rendra moins résistant aux maladies pendant sa première année de vie. *A contrario*, une prise de poids trop importante non seulement rend la grossesse de plus en plus pénible, mais comporte également des risques de maladies telles que la pré-éclampsie ou le diabète gestationnel, qui peuvent avoir de graves conséquences au moment de l'accouchement et pour le bébé.



1

PRENEZ UN BON PETIT-DÉJEUNER

Le repas du matin, s'il n'est pas le plus abondant, est sans aucun doute le plus important pour une journée alimentaire bien équilibrée.

- C'est une erreur de vouloir limiter la quantité quotidienne de calories absorbées en sautant ou en diminuant le petit-déjeuner. Au contraire, un petit-déjeuner insuffisant augmente la tendance au surpoids, car il rompt la régularité du cycle faim-satiété.
- Pour une future maman, le petit-déjeuner idéal se compose d'une bonne tasse de lait ou un yaourt, une ration normale de céréales (40 gr) ou toute autre source de glucides (pain, biscottes...), un fruit de saison, deux ou trois fruits secs et un jus de fruit ou un verre d'eau.



SIX REPAS PAR JOUR

La sensation de faim et de satiété est régie par un centre spécifique qui obéit à diverses impulsions chimiques et nerveuses. L'idéal est de toujours maintenir un bon équilibre entre ces deux sensations afin d'éviter les envies de manger subites et les repas trop copieux. Pendant la grossesse, la répartition se fait non pas en cinq, mais en six repas légers : petit-déjeuner, collation en milieu de matinée, déjeuner, collation l'après-midi, dîner et collation finale avant le coucher.



CHOISISSEZ DES ALIMENTS À FAIBLE DENSITÉ CALORIQUE

Lorsque l'on veut limiter la prise de poids, il est important de choisir des aliments à faible densité calorique, c'est-à-dire des aliments qui, même consommés en grandes quantités, de part leur composition, n'apportent que peu de calories. De façon générale, les fruits et les légumes sont les aliments à plus faible densité calorique ; ils sont en outre riches en vitamines. Au contraire, les graisses sont de véritables bombes caloriques (une cuillère à soupe d'huile d'olive fournit plus ou moins les mêmes calories qu'un kilo de courgettes), de même que les aliments riches en matières grasses (comme le fromage et la charcuterie), suivis par les sucres que ne l'on ne trouve pas seulement dans les bonbons, mais également dans l'amidon des pâtes et du pain.



BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

Les besoins en liquides augmentent pendant la grossesse, il est donc important d'en consommer suffisamment. Néanmoins, si l'on n'y prête pas attention, ces liquides peuvent rapidement faire monter le nombre des calories absorbées dans une journée. Par exemple, les jus de fruits, même ceux qui ne contiennent pas de sucres ajoutés, fournissent des calories qu'il ne faut pas négliger (un verre de jus d'ananas fournit environ 60 kcal) ; quant aux sodas, c'est encore pire puisqu'une canette fournit en moyenne entre 130 et 140 kcal. La meilleure boisson ? L'eau ! C'est la plus naturelle et la moins calorique.

MÂCHEZ LENTEMENT

Manger fait intervenir de nombreux mécanismes ; il faut donc un certain temps avant que le corps ne ressente le sentiment de satiété. Ainsi, si l'on mange trop vite, l'estomac se remplit mais notre organisme n'a pas le temps de réagir pour nous alerter que les besoins sont couverts. En revanche, manger lentement en prenant le temps de mastiquer soigneusement donne plus rapidement le sentiment d'être rassasié et facilite la digestion.

CONSOMMEZ DES FIBRES POUR RÉDUIRE L'INDEX GLYCÉMIQUE

Pour limiter la prise de poids, il est très important que la glycémie, le niveau de sucre (glucose) dans le sang, n'augmente pas trop rapidement après le repas. Pour ce faire, assurez-vous que votre plat contienne toujours suffisamment de fibres pour permettre une absorption correcte des glucides. En plus de consommer des céréales, du pain et des pâtes, prenez également l'habitude de commencer votre repas par une assiette de crudités : en plus d'abaisser la glycémie, elles sont rassasiantes.





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

MÉFIEZ-VOUS DES MÉTHODES DE CUISSON

La valeur calorique d'un même aliment peut varier considérablement en fonction de la façon dont il est cuit. Ainsi, si 150 grammes de viande grillée fournissent environ 140 calories, la même viande panée et passée à la friture peut apporter jusqu'à 300 calories. De façon générale, il convient de limiter tous les modes de cuisson impliquant l'ajout d'ingrédients et de sauces à base de matière grasse. Privilégiez les cuissons au four, au micro-onde, au grill, bouilli, à la vapeur et sauté, mais avec très peu d'huile et dans une poêle antiadhésive.

8

UN PEU DE TOUT

Éliminer des catégories entières d'aliments sous prétexte qu'ils sont trop gras est une erreur. Même s'il faut consommer en abondance les aliments à faible valeur calorique, la principale source d'énergie alimentaire devrait rester les glucides : les pâtes, le pain et les céréales. Il ne faut pas non plus éliminer complètement les graisses : même si elles apportent beaucoup de calories, il ne faut pas oublier que celles-ci sont essentielles pour la formation des tissus fœtaux, en particulier les nerfs et le cerveau. D'où l'importance de choisir les bonnes graisses comme l'huile d'olive (une cuillère à soupe chaque jour) et les poissons gras (300 grammes par semaine est la dose idéale pendant la grossesse).

**Non aux régimes « miracle »**

Pendant la grossesse, tous les régimes, même les plus populaires, sont à proscrire car votre alimentation durant ces 9 mois doit d'une part vous permettre d'arriver dans les meilleures conditions physiques à l'accouchement, et d'autre part fournir à votre bébé tout ce dont il a besoin pour bien se développer. Lorsque l'on est enceinte, non seulement les besoins énergétiques augmentent, mais également ceux en fer, en protéines et autres éléments qui doivent être fournis en quantités suffisantes tout en surveillant la prise de poids.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME



Le placenta: l'arbre de vie

Pendant les neuf mois de la grossesse, on peut véritablement dire que le placenta « dirige les travaux » puisqu'il prend soin du fœtus, l'aide à grandir sainement et communique avec la maman l'informant, pour ainsi dire, lorsqu'« elle se trompe ». Son rôle s'arrête au moment de l'accouchement, où il est expulsé par l'organisme après avoir fait naître l'enfant.

En latin, placenta signifie « gâteau », c'est d'ailleurs ainsi que les allemands l'appelle puisqu'ils le nomment Mutterkuchen, littéralement, « le gâteau de maman ». Le placenta nourrit, oxygène et protège l'enfant au cours des neuf mois que dure la grossesse. Si les traditions les plus anciennes voyaient en lui l'arbre de vie, les dernières études scientifiques le considèrent comme le troisième cerveau, l'horloge interne ; son rôle est donc

fondamental dans l'évolution de la grossesse. Un organe précieux... mais en même temps jetable puisqu'il est expulsé dès la naissance, sa fonction s'arrêtant à ce moment. Le placenta est alors habituellement détruit avec les autres produits sanguins, considéré comme un « déchet médical » ; la maman ne le voit d'ailleurs même pas. D'autres fois, il est utilisé dans les laboratoires de recherche médicale ou éliminé thermiquement.

IL PROTÈGE, ALIMENTE ET OXYGÈNE BÉBÉ

Au début de la grossesse, le placenta ne se distingue pas de l'embryon, qui est niché dans l'utérus, maintenu par les villosités choriales.

- **Au bout de trois mois, le placenta prend sa structure définitive pour assurer son rôle d'échange entre la mère et l'enfant.** À partir de ce moment, il va se développer avec le fœtus atteignant, à terme, 20 cm de diamètre et plus d'un demi-kilo. Il a un aspect spongieux, formé d'une multitude de vaisseaux sanguins qui s'introduisent dans la muqueuse utérine.
- **Du côté du fœtus, il forme une sorte de dôme de protection, comme un grand toit.** Il est composé de villosités (dans lesquelles circule le sang du fœtus) qui baignent dans le sang



de la mère (amené sous pression au placenta par des artérioles) et qui agissent comme un filtre puisqu'elles ne laissent passer que quelques substances sans que le sang de la maman et celui de son bébé ne se mélangent jamais. C'est un peu comme si l'enfant « prenait racine » dans le corps de sa mère.

- **L'arbre-placenta remplace tous les organes du fœtus, encore immatures :** comme un poumon il transporte l'oxygène respiré par la mère jusqu'au fœtus, comme un cœur il « pompe » le sang dans le cordon ombilical, comme un rein il filtre les substances nocives, comme un estomac il nourrit, etc...

Une précieuse réserve de cellules souches

Le placenta n'a pas encore fini de livrer tous ses secrets et fait encore l'objet de multiples recherches de la part des généticiens du monde entier, notamment quant à son potentiel thérapeutique. On sait en effet que le sang placentaire provenant du cordon ombilical est riche en cellules souches, des cellules hématopoïétiques (capables de former des milliards de globules rouges, globules blancs et plaquettes) et pluripotentes, c'est-à-dire capables de régénérer d'autres tissus en plus du sang. Elles ont en outre le même effet thérapeutique qu'une transplantation de moelle pour les maladies du sang. On les utilise d'ailleurs déjà pour le traitement de certaines maladies métaboliques et on espère, à l'avenir, dans les maladies neurodégénératives comme la sclérose en plaques.



UN ORGANE AUTONOME QUI PREND LUI-MÊME LES DÉCISIONS

Une autre caractéristique du placenta est son « autonomie de décision ».

• **Cela peut paraître étrange, mais le placenta sécrète lui aussi des neuro-hormones, exactement comme la glande hypophysaire dans le cerveau de la maman ou du bébé ;** ses « ordres » font alors préséance sur les autres. Lorsque l'embryon doit par exemple se nicher dans l'utérus, les neuro-hormones placentaires « font taire » (seulement de façon périphérique) le système immunitaire de la mère, afin qu'il ne soit pas considéré comme un corps étranger et qu'il puisse s'implanter en toute tranquillité dans la cavité utérine. Dans les semaines qui suivent, le placenta va doser l'activité pancréatique de l'organisme maternel et réguler l'apport de nutriments

de la mère au fœtus. Il met ainsi en circulation des hormones qui obligent le pancréas à produire plus d'insuline, permettant à la maman d'absorber plus rapidement le glucose ; en fin de grossesse, il donne l'ordre inverse pour que le fœtus puisse se développer rapidement : le pancréas produit alors moins d'insuline pour que le glucose reste en circulation et que bébé puisse se nourrir quand il le désire.

• **Les neuro-hormones produites par le placenta ont également une action sur l'humeur et le comportement de la future maman.** Au début de la grossesse, les neuro stéroïdes, aux propriétés anxiolytiques et anti-dépressives, lui permettent d'accepter facilement son nouveau statut ; à l'inverse, lorsque la naissance approche, le placenta prépare maman et bébé au stress du travail de l'accouchement.

C'EST LUI QUI DÉCIDE DU DÉROULEMENT DE L'ACCOUCHEMENT

Le placenta est une sorte d'horloge interne qui compte les heures, les jours et les mois de la grossesse et est capable d'établir précisément le moment de l'accouchement.

- **Les hormones neuro-placentaires sont également cruciales dans le déclenchement des contractions :** produites en excès, l'accouchement aura lieu prématurément ; en revanche, si elles sont insuffisantes, la grossesse risque de se prolonger.
- **En cas de maladie, le placenta met en place des mécanismes de défense pour combattre toute modification qui pourrait mettre en danger la grossesse, parfois, il est vrai, avec des effets indésirables.** L'exemple le plus classique est celui de la pré-éclampsie, encore appelée toxémie gravidique. Le placenta, qui est le premier à la détecter, secrète alors beaucoup plus de substances que la normale (on le mesure par une analyse de sang) jusqu'à perturber tout le métabolisme dont la pression artérielle et la fonction rénale.



Un lieu de rencontre pour toutes les mamans de France



Tout ce que vous devez savoir sur votre grossesse et les soins de bébé.

Une super communauté de mamans en France.

Les meilleurs spécialistes répondent à vos questions.

Rejoignez-nous!

10 choses à savoir...

Nous répondons à vos questions les plus fréquentes et mettons fin à certaines idées reçues pour que donner le sein soit un moment de pur bonheur.

Faut-il s'y préparer pendant la grossesse ?

- Il est sans aucun doute très utile de bien s'informer sur l'allaitement pendant la grossesse. Si la maman sait, avant même de commencer à allaiter, comment fonctionne la production de lait, le délai moyen entre chaque tétée, les difficultés qu'elle peut rencontrer (crevasses, mastite...) cela lui sera d'autant plus facile d'allaiter.
- En revanche, les seins ne nécessitent aucune préparation particulière puisque, tout au long de la grossesse, les tubercules de Montgomery, les petites glandes en relief situées tout autour de l'aréole, se chargent de sécréter une substance émoullissante et antiseptique qui constitue une protection naturelle pour le mamelon.



Faut-il donner la première tétée dès la naissance ?

- Si l'on pose bébé sur la poitrine de sa maman dès la naissance, il peut tout à fait trouver le mamelon et téter le colostrum sans aucune aide extérieure. Par conséquent, sauf problème, mieux vaut ne pas intervenir à cet instant et retarder un peu les autres soins, comme le bain ou la pesée.

La poitrine est-elle toujours gonflée et douloureuse lors de la montée de lait ?

- Non, ce n'est pas toujours le cas. Si la jeune maman a son bébé à proximité et qu'elle peut l'allaiter à la demande, le lait arrivera tout naturellement, sans signes avant-coureurs : la poitrine étant bien irriguée, les canaux lactifères ne sont pas obstrués.



Est-il vrai que la tétée doit durer environ 20 minutes ?

- Il est impossible d'établir à l'avance la durée de la tétée. Dans un premier temps, bébé reçoit un lait riche en lactose, idéal pour éteindre la soif ; la seconde partie de la tétée fournit un lait plus calorique et rassasiant, contenant davantage de matières grasses nécessaires à sa croissance.
- **Chaque enfant est différent :** certains tètent goulûment et rapidement ; d'autres ont besoin de plus de temps. Faites confiance à votre enfant, dès qu'il se sentira rassasié, il lâchera spontanément le sein et/ou s'endormira.

Est-il normal d'avoir mal au cours des premiers jours ?

- Si la jeune maman souffre, c'est que quelque chose ne fonctionne pas normalement : la douleur est un symptôme qui ne doit pas être négligé. Il est normal de ressentir un peu d'inconfort pendant les premiers jours, surtout si c'est le premier enfant, mais si la sensation persiste, il faut consulter et traiter sans tarder.
- **Que faire si vous avez mal en allaitant ?** Dans la plupart des cas, il suffit de corriger la position de bébé et sa façon de téter. Si la situation perdure, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou la sage-femme qui sauront vous conseiller.



Est-il plus difficile d'allaiter après une césarienne ?

- C'est l'expulsion du placenta qui indique au corps de la maman que l'enfant doit être nourri d'une autre façon. Il n'y a donc aucune raison pour que le mode d'accouchement complique l'allaitement : c'est plutôt le protocole prévu à la maternité qui peut poser problème, si la mère et l'enfant sont séparés.
- Il est vrai, cependant, qu'après une césarienne la jeune maman a besoin d'un peu plus d'aide, notamment dans les premières heures, voire les premiers jours suivant l'intervention, pour l'aider à prendre son bébé et à le mettre au sein.

6
7
8

Faut-il toujours allaiter à la demande ?

- Il faut offrir le sein à bébé dès qu'il semble le chercher : il ouvre la bouche, tourne la tête, porte ses mains à sa bouche ou se montre agité.
- Ne regardez pas votre montre et ne craignez surtout pas de donner trop souvent le sein à bébé, faites-lui confiance !

Et si bébé prend trop de poids ?

- La composition du lait maternel correspond parfaitement aux besoins nutritionnels de l'enfant. Aucun bébé ne grossit «trop» Au contraire, plus il tète, moins il risque d'être confronté à un problème de surpoids dans l'avenir.

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



Faut-il procéder à une double pesée ?

- Cette pratique a été abandonnée parce qu'elle n'apportait aucune indication vraiment utile et était trop souvent source d'inquiétude pour la jeune maman. Peser bébé avant et après la tétée pour vérifier combien il a mangé (dans le cas des bébés en bonne santé et nés à terme) est donc déconseillé. La principale raison en est la variation de la composition du lait au cours de la journée.
- On considère qu'un bébé mange suffisamment lorsqu'il mouille six à sept couches par jour et (mais cela est beaucoup plus variable) a entre deux et quatre selles par 24 heures.

9
10

Est-il préférable d'éviter la sucette et le biberon ?

- Les 4 à 6 premières semaines permettent à bébé de se familiariser avec l'allaitement et au corps de réguler la quantité de lait à produire. Il est très important d'éviter toute interférence du type sucette ou biberon qui pourrait perturber le processus. L'allaitement est basé sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus bébé tète, plus la poitrine produit de lait. Pour que tout fonctionne correctement, il est important que l'allaitement soit exclusif et à la demande. Enfin, bébé peut se sentir perturbé par la différence entre la succion d'une tétine artificielle et celle, naturelle, du mamelon.

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

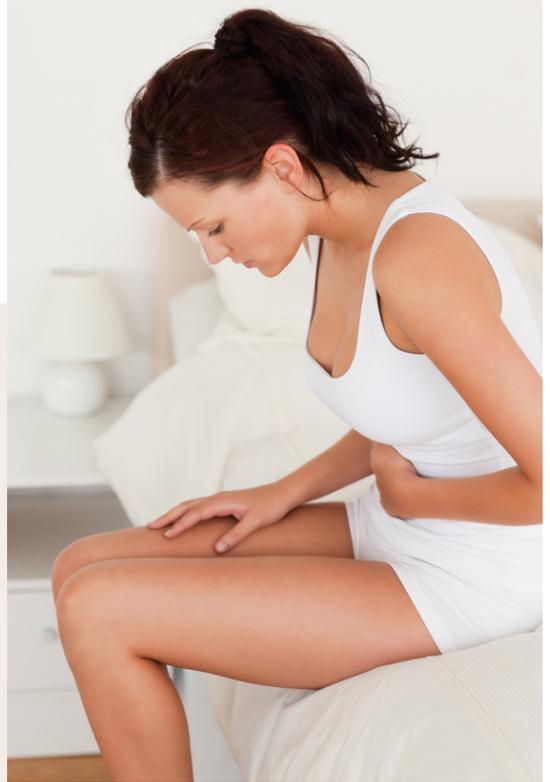


Tout ce que vous aimeriez SAVOIR

Vous trouverez ici les réponses de nos spécialistes aux questions les plus courantes que se posent les futures mamans.

Je suis dans mon premier trimestre de grossesse et j'ai de petites pertes de sang. Est-ce une menace de fausse-couche ?

- En général, ces pertes sont liées à la formation du placenta, ou bien à cause d'une certaine fragilité capillaire de l'utérus, particulièrement vascularisé pendant la grossesse, ce qui fait qu'un simple examen gynécologique ou un rapport sexuel peuvent provoquer un saignement. Pour les femmes ayant subi une FIV, ces saignements peuvent être dus au traitement hormonal prescrit.



Peut-on prendre des médicaments et des suppléments vitaminiques pendant la grossesse ?

- Il vaut mieux faire preuve de prudence, surtout en début de grossesse lorsque les organes du bébé sont en pleine formation, et éviter les médicaments, même couramment utilisés, ou les suppléments vitaminiques, car ils peuvent contenir des substances contre-indiquées. Consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un médicament ou un supplément.



Pourquoi ai-je toujours la sensation d'avoir la culotte mouillée ?

- Surtout pendant les dernières semaines de la grossesse, les pertes vaginales peuvent être si abondantes et liquides que beaucoup de femmes pensent qu'elles ont rompu les eaux. Ce phénomène dépend en fait de la transsudation des parois vaginales dont la sécrétion est accrue. Normalement, la rupture du sac amniotique entraîne des pertes soudaines et plus abondantes. En cas de doute, n'hésitez pas à vous rendre à la maternité afin d'identifier la nature du liquide.





Les douches chaudes ou les bains sont-ils contre-indiqués ?

- Non, tant que la température de l'eau ne dépasse pas 32°C. De façon générale, surtout au cours du premier trimestre, il est conseillé d'éviter tout ce qui peut augmenter la température du corps au-dessus de 38°C. Une chaleur excessive peut causer une vasodilatation qui favorise la rupture des capillaires et provoque des baisses de tension. Il est vrai que les finlandaises, même enceintes, poursuivent tranquillement leurs séances de sauna, mais elles y sont habituées depuis toutes petites !



Je me sens toujours fatiguée. Est-ce normal ?

- Il s'agit d'un phénomène physiologique très fréquent au cours du premier trimestre. La responsable en est la progestérone, dont le niveau augmente : elle entraîne une sensation de somnolence, en particulier après les repas, mais également dans la matinée, peu après le réveil. La seule chose à faire est d'écouter son corps et de s'accorder des pauses, en attendant patiemment la fin du troisième mois que le placenta prenne la relève et mette en veille la production de progestérone.



Selon l'échographie, j'attends un garçon. Y-a-t-il un risque d'erreur ?

- Si le fœtus est bien positionné, on peut distinguer les organes génitaux dès la 12ème semaine. Si c'est une fille, on observe trois lignes formées par les grandes lèvres et le clitoris, et si c'est un garçon, on voit une protubérance correspondant au pénis. Si le bébé est de dos, on peut confondre le pénis avec le cordon ombilical ; seule une échographie doppler peut le déterminer. L'échographie morphologique réalisée aux alentours de la 20ème semaine indique de façon définitive le sexe du bébé.

J'ai déjà eu une césarienne. Va-t-on m'en faire une autre ?

• Non, une césarienne ne constitue pas un précédent ; au contraire, de plus en plus de maternités encouragent les femmes à accoucher naturellement. La seule précaution à prendre est de contrôler, par une simple échographie, la zone de la césarienne où il pourrait se produire des déchirements lors de la naissance suivante. Si l'épaisseur est supérieure ou égale à 3,5 cm, on peut tenter un accouchement vaginal. La meilleure technique pour détendre les tissus et favoriser la dilatation est l'eau...



Comment reconnaît-on les premiers mouvements ?

• S'il s'agit d'une deuxième grossesse, la future maman commence à sentir les mouvements du fœtus à partir de 18 semaines de grossesse, à la fois parce qu'elle est capable de les reconnaître, mais aussi parce que les parois abdominales et utérines sont plus minces. Pour celles qui attendent leur premier bébé, il est difficile de ressentir les mouvements avant 20 ou 21 semaines. C'est comme une sensation de battement d'ailes, que la future maman ressentira encore mieux si elle est allongée.



Vais-je retrouver ma silhouette après l'accouchement ?

• La réponse à cette question que de nombreuses mamans se posent est très simple : cela dépend du nombre de kilos pris pendant la grossesse, si vous avez pratiqué une activité physique et, globalement, si vous avez fait attention à vous. En général, si la prise de poids n'est pas trop importante, il est possible de remettre rapidement les jeans que l'on portait avant, surtout si la maman allaite, car la production de lait nécessite une dépense calorique importante pour l'organisme maternel.



Incompatibilité sanguine

Il est très important de connaître, dès le début de la grossesse, le groupe sanguin de la maman. Voici pourquoi.



Le sang est constitué de plasma et d'un ensemble de cellules : les globules rouges de forme arrondie, les globules blancs ou leucocytes, et les plaquettes.

- Le sang est divisé en quatre groupes en fonction des antigènes présents à la surface des globules rouges et que l'on appelle antigènes A et antigènes B. On distingue le groupe sanguin A (antigènes A), le groupe sanguin B (antigènes B), le groupe sanguin AB (antigènes A et B) et le groupe sanguin O (sans antigène).

Parallèlement aux antigènes, il existe également des molécules appelées anticorps, dont la mission est d'identifier les cellules étrangères et de les détruire. Ainsi, une personne du groupe A possède des anticorps contre le groupe B, le groupe B possède des anticorps contre le groupe A, le groupe O possède des anticorps contre les groupes A

et B, et enfin, le groupe AB ne possède aucun anticorps, ni contre le groupe A, ni contre le groupe B. C'est pourquoi les individus de groupe sanguin AB peuvent recevoir indifféremment du sang du groupe A comme du groupe B, tandis qu'un individu de groupe O ne peut recevoir de sang que de son groupe.

- À cette répartition en groupes, s'ajoute une sous-division en fonction de la présence d'un allèle, l'allèle D, qui synthétise la protéine Rhésus D : on distingue alors les individus qui la possèdent et qui sont donc Rh positif, et ceux qui ne l'ont pas et sont Rh négatif. Les personnes de Rh négatif ne peuvent pas recevoir de sang des personnes de Rh positif.

- Pour les futures mamans Rh positif, il n'y a aucun problème, que leur enfant soit Rh positif ou Rh négatif. Pour celles qui sont de facteur Rh négatif et dont le fœtus est Rh positif en revanche, cela peut poser un problème au moment du deuxième enfant. En effet, au cours du premier accouchement, les globules blancs présents dans le sang de la maman vont identifier la présence de la molécule rhésus sur les globules rouges de l'enfant, les assimiler à des cellules étrangères et donc fabriquer des anticorps anti-rhésus pour pouvoir les détruire. Lors de sa deuxième grossesse, la femme sera donc porteuse de ces anticorps qui sont susceptibles de traverser le placenta et d'être en contact avec le sang du fœtus.

Aujourd'hui, on peut éviter le problème en injectant à ces futures mamans un vaccin qui détruit les anticorps.

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Grâce à la présence de Vénus dans son signe, il se comporte mieux, se montre détendu et apprécie la compagnie de ses amis. Il est heureux, souriant, et se sent protégé.

Ce mois-ci, il développe ses capacités intellectuelles : il parle plus et aime vous rappeler très précisément ce que vous avez pu lui dire. Il aime aussi beaucoup courir... et s'échapper ! Surveillez-le.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Les planètes améliorent ses compétences en communication : il aime le son que font les mots et se livre à de longues conversations dans son langage à lui. Il se fait facilement des amis.

Il commence le mois en doutant, se montrant méfiant et réservé. Faites-lui des câlins ! Au fur et à mesure que le mois passe, il retrouve sa vitalité et son optimisme.

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**LION**

(23/07 au 23/08)

Un mois gai et amusant pour les petits Lion, mais cette agréable parenthèse pourrait s'interrompre dans les derniers jours avec l'apparition de soudaines crises de colère.

Ce mois-ci, il se montre particulièrement nerveux et a du mal à trouver le sommeil. Il est attiré par les nouveaux aliments : encouragez-le... en prenant les précautions nécessaires !

**VIERGE**

(24/08 au 22/09)

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Il manque de confiance, est indécis et a tendance à changer d'avis constamment. La faute à Vénus qui se trouve en opposition dans son signe. Pour diminuer les tensions, montrez-vous compréhensive.

Il développe son intuition et sa capacité d'observation, saisissant parfaitement votre pensée par le regard, sans que vous ayez besoin de parler. Les planètes favorisent sa créativité et son imagination.

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Il ne fait pas assez d'efforts et abandonne facilement ? Ne désespérez pas ! Laissez-lui le temps de comprendre qu'avec de la persévérance et de la détermination, on obtient tout ce que l'on veut.

Il se montre peu sociable et préfère rester à la maison que de sortir jouer au parc avec ses amis. Patience ! À la fin du mois, il sera plus ouvert et aura plus envie d'être avec les autres.

**CAPRICORNE**

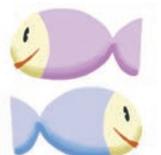
(22/12 au 20/01)

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Les planètes lui sont favorables, il est heureux, calme et participe avec enthousiasme à tous les jeux. Un mois très positif au cours duquel il fait des progrès dans tous les domaines.

Ce mois-ci, il veut être le protagoniste : il parle plus fort, réclame votre attention en vous demandant de danser, de chanter avec lui et veut tout le temps gagner. Accordez-lui le plaisir de se sentir important.

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  et Mamans.com   

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

