

# Bebes Mamans

Le magazine de la famille

[www.bebesetmamans.com](http://www.bebesetmamans.com)

## TEST

QUE RÉVÈLE LE  
CHOIX DU PRÉNOM ?

## ALLAITEMENT

LES PHRASES À OUBLIER  
DÈS QUE VOUS LES  
ENTENDEZ !

## PÉRIDURALE POUR OU CONTRE ?

CE QU'EN PENSENT  
NOS MAMANS

# Tension & Grossesse

À SURVEILLER DE PRÈS PENDANT 9 MOIS

# Sommaire

## Mars 2016



### MAMAN

#### HOMME ET PAPA

Quand commence-t-il à se sentir papa ?

#### ATTENTION À VOTRE TENSION !

Pourquoi la surveiller est-il si important ?

#### SAGE-FEMME

Un professionnel de santé incontournable.

#### PRÈS DE VOTRE COEUR

Choisissez parmi les différents types de portage.

#### COUPLE

Peut-on faire l'amour pendant la grossesse ?

#### ALLAITEMENT

Les phrases à ne surtout pas dire...

#### TEST

Que révèle le choix du prénom ?

#### PÉRIDURALE

Pour ou contre ?

#### GYNÉCO

L'importance des oligoéléments.

#### CHIFFRE

95% des mamans ont peur pour la santé de leur bébé.

#### HOROSCOPE

Les prédictions du mois de mars.





# Moi



Dans ce numéro, nous vous expliquons l'importance de surveiller votre tension, nous vous parlons de votre homme et de son sens de la paternité et vous disons ce que pensent nos mamans de la péridurale.





# Portez bébé près de votre C♥eur

Le portage contre le corps est une pratique très ancienne revenue à la mode depuis quelques années. En voici tous les avantages.

**D**epuis les temps les plus reculés, les parents ont toujours porté leur bébé contre eux : cela permet à l'adulte d'avoir les mains libres et de pouvoir réaliser d'autres activités, et à bébé de profiter de sa chaleur corporelle. Même les papas s'y mettent !

## LES AVANTAGES DU PORTAGE

- 1** Bébé a un contact physique direct avec la personne qui le porte, ce qui est extrêmement rassurant pour lui.
- 2** Bébé se sent plus en sécurité : enveloppé bien au chaud, au contact de maman ou papa, il sent leur odeur, écoute leur voix et le battement de leur cœur.
- 3** L'adulte qui porte ainsi bébé est en contact direct avec son enfant et peut répondre plus rapidement à ses besoins.
- 4** C'est un mode de portage très pratique pour les parents qui, les mains libres, peuvent vaquer à leurs occupations accompagnés de leur enfant.





# BABYBJÖRN®

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

The  
WATERCOLOR  
COLLECTION\*



\*Peindre le monde  
à l'Aquarelle

# Les différentes formes de portage

## ÉCHARPE



C'est un tissu plus ou moins long qui enveloppe bébé et que les parents placent autour de leur corps ; on l'adapte facilement à la position désirée et à la taille de l'enfant. Elle permet une grande proximité physique, puisque le corps du bébé est toujours collé à celui de l'adulte. Il existe quelques variantes :

- **L'écharpe avec des anneaux** (facilite le système de fermeture) ;
- **La poche**, très simple d'installation et disponible en différentes tailles.

On peut utiliser l'écharpe de portage de la naissance jusqu'à environ 15 kg.

## PORTE-BÉBÉ



La forme ergonomique du porte-bébé respecte la physiologie du bébé et de l'adulte qui le porte : la plupart des modèles incluent des bretelles rembourrées et des ceintures extra-larges, ce qui permet de répartir le poids du bébé sur les épaules et sur les hanches. Les porte-bébés sont faciles à utiliser grâce à leur système de fixation, rapide et intuitif. Ils permettent de porter bébé jusque dans quatre positions : face à l'adulte, face à la route, sur la hanche ou sur le dos. Ils respectent la position naturelle du bébé et intègrent un rembourrage dans le dos et au niveau de la tête.

## MEI TAI



Le Mei Tai est un accessoire d'origine orientale qui permet de porter bébé dans une position naturelle et optimale pour son développement. C'est un peu comme un sac à dos ergonomique que l'on ajuste avec de simples nœuds : il est composé d'un rectangle de tissu auquel sont cousues quatre larges bandes, éventuellement rembourrées, que l'on noue aux épaules et à la taille. Avec le Mei Tai, le poids du bébé est également réparti entre les hanches et les épaules, ce qui le rend très confortable pour l'adulte. On peut l'utiliser dès la naissance et jusqu'à 14 kilos environ.



# SOLDES

jusqu'à -60%

livraison gratuite  
avec le code  
BBMAMANSOLDES

ENVIE *de* FRAISE  
paris

[www.enviedefraise.fr](http://www.enviedefraise.fr)



La tension est un paramètre à surveiller de très près pendant la grossesse car c'est un indicateur de la bonne santé de la maman.



# Attention à votre tension !



**L**a tension est un indicateur essentiel de la bonne santé de la future maman. Même si vous n'avez jamais eu de problèmes auparavant, il est fondamental, pendant la grossesse, de vous assurer régulièrement qu'il n'y

a aucun signe d'hypertension artérielle. Les changements physiques associés à cette période peuvent en effet profondément modifier les valeurs de la tension et conduire à de graves complications. La solution est simple : contrôlez votre tension.

**Pendant la grossesse, dans des conditions normales d'évolution, combien de fois par mois faut-il vérifier sa tension ?**

L'idéal est de contrôler la tension tous les 15 jours.

- **Au cours des 3 ou 4 premiers mois**, du fait des changements qui se produisent dans le corps, la pression sanguine a tendance à augmenter légèrement puisque le cœur doit travailler plus intensément pour apporter une quantité suffisante de sang dans les multiples vaisseaux sanguins qui alimentent le placenta et le fœtus ; le débit cardiaque (c'est-à-dire la quantité de sang que le cœur pompe) peut alors augmenter jusqu'à 40%.
- **Au 2ème trimestre**, la situation revient à la normale. Les vaisseaux sanguins étant plus dilatés en raison de l'augmentation de la production de progestérone, ils permettent au sang de circuler plus facilement, ce qui diminue la tension.

- **Au 3ème trimestre**, la pression augmente de nouveau légèrement du fait du poids du ventre sur les vaisseaux sanguins et des besoins accrus du fœtus et du placenta.
- **Toutes ces variations sont en fait très minimes !**
- **Quand tout se passe normalement**, le médecin mesure la pression artérielle de la future maman une fois par mois lors de la visite de contrôle.

**Que faire si la future maman souffrait déjà d'hypertension artérielle avant la grossesse ?**

Dans ce cas, les contrôles doivent être hebdomadaires.



On parle d'hypertension lorsque la pression artérielle, lors de deux contrôles consécutifs, atteint ou dépasse les valeurs de 9/14, c'est-à-dire : 90 mm Hg pour la valeur la plus basse qui correspond à la phase de relâchement du cœur (diastole) et 140 mm Hg pour la valeur la plus haute qui correspond à la phase de contraction du cœur (systole).

- **Si la future maman présentait déjà ces valeurs avant de tomber enceinte** et qu'elle suivait un traitement, le médecin devra bien évidemment en tenir compte et l'adapter car tous les médicaments antihypertenseurs ne sont pas compatibles avec la grossesse.
- **Il arrive également que l'hypertension se manifeste pour la première fois lors de la grossesse.** Il s'agit alors d'une situation temporaire, qui n'est pas toujours accompagnée d'autres symptômes, et qui se résout très souvent spontanément après l'accouchement.





• **L'hypertension gestationnelle est en effet liée à une mauvaise implantation**

et donc à un mauvais développement du placenta dans l'utérus qui provoque une altération au niveau de la circulation du sang dans les vaisseaux et donc une augmentation de la pression artérielle.

• **Parfois, l'hypertension apparue pendant la grossesse perdure après la naissance.** C'est probablement parce qu'elle était latente et que le fait de tomber enceinte a agi comme un déclencheur. Certaines femmes présentent des facteurs de risque qui les prédisposent à l'hypertension gestationnelle : des

antécédents familiaux, un niveau élevé de cholestérol,

### La pré-éclampsie

• **L'hypertension gestationnelle peut conduire à une pré-éclampsie** dans 7 à 12% des primipares et dans 3 à 4% des multipares. En plus d'une élévation de la tension, ce trouble se caractérise par une augmentation du taux de protéines dans l'urine.

• **La pré-éclampsie apparaît autour de la 20ème semaine de grossesse.** Plus elle survient tard, moins il y a de

risques pour la mère et l'enfant.

• **La sensation de gonflement dès le matin au réveil et dans tout le corps est l'un des symptômes caractéristiques :** elle est due à une rétention excessive de liquide, signe que les reins ne fonctionnent pas bien du fait des problèmes circulatoires liés à l'hypertension. Le placenta n'étant

plus correctement alimenté (diminution de la quantité de sang), la croissance de l'enfant se voit alors ralentie.

• **Pour prévenir la pré-éclampsie,** on prescrit aux futures mamans à risque, dès le début de la grossesse, de l'acide acétylsalicylique en petites quantités pour faciliter la circulation du sang ainsi que des médicaments pour contrôler la tension.

l'obésité ou le surpoids, le tabac et certaines maladies chroniques comme le diabète. Quelle qu'en soit la cause, l'hypertension doit être strictement contrôlée.

• **Pour contrôler de façon continue la pression artérielle,** on peut avoir recours au MAPA (Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle) : cet appareil permet de mesurer la tension du patient de façon continue, plusieurs fois dans la journée, et ainsi de pouvoir détecter un risque de pré-éclampsie aux graves conséquences pour la mère et l'enfant.



M  
LES CADRES  
DE MARIE

Le cadre au prénom de votre  
bout'chou en lettres décoratives

Création originale !

10% de  
réduction  
avec le code **MB40**  
en contactant Marie par email  
[lescadresdemarie@yahoo.fr](mailto:lescadresdemarie@yahoo.fr)



<http://www.lescadresdemarie.fr/>



Quels symptômes la future maman doit elle surveiller ?

Si l'hypertension est légère ou modérée, elle n'est pas forcément accompagnée d'autres symptômes.

- Certains symptômes doivent vous inciter à consulter car ils pourraient être les indicateurs d'une pré-éclampsie : maux de tête, troubles de la vision, acouphènes, brûlures d'estomac, diminution du débit urinaire et œdème avec une augmentation significative du poids.

Existe-t-il d'autres examens qui permettent de prévoir les situations à risque ?

- Le doppler de l'artère utérine que l'on réalise aux alentours des cinq mois, au même moment que l'échographie morphologique, permet de prévoir avec une assez bonne précision une augmentation de la tension artérielle maternelle. Si on observe une irrégularité dans la forme de l'onde qui représente les pulsations des artères, alors il est probable que la future maman souffre d'hypertension.



Attention au sel : à limiter afin d'éviter les risques d'hypertension

Pourquoi les futures mamans souffrent-elles de plus en plus d'hypertension ?

Il y a deux raisons principales à ce phénomène :

- La première est liée à l'âge de plus en plus retardé de la maternité : de plus en plus de grossesses ont lieu proche de la quarantaine, un facteur de risque supplémentaire pour l'hypertension.
- À cela s'ajoutent, paradoxalement, les progrès de la médecine. En effet, avant, il était impensable de mener une grossesse si on souffrait de diabète, d'hypothyroïdie sévère ou de pathologies concernant la coagulation du sang. Aujourd'hui, grâce aux nouveaux traitements dont nous disposons, c'est possible. Or, ces maladies sont en général synonymes d'hypertension.

Est-il vrai que la saison influe sur l'apparition de ce trouble ? On dit qu'en hiver la pression artérielle augmente...

Un certain nombre d'études récentes sur ce sujet ont effectivement confirmé la prévalence des cas de pré-éclampsie pendant la saison hivernale dans les pays non-tropicaux, et pendant la saison des pluies dans les pays tropicaux.

- On ignore encore si cela dépend des changements nutritionnels, de la température, des niveaux de vitamine D ou des hormones comme la mélatonine. Ce que l'on constate en revanche, c'est que les femmes qui tombent enceinte à l'automne et accouchent au printemps ont habituellement moins de probabilité de souffrir une pré-éclampsie.



mustela®

MATERNITÉ

# PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



## 7 SOINS EXPERTS



**SÉCURITÉ** MAMAN - BÉBÉ  
GARANTIE

**DÉCOUVRIR LA GAMME**

# La sage-femme, votre professionnel de confiance

Elle est la personne de référence pour la femme enceinte : elle la conseille, la guide, assure son suivi de grossesse, réalise tous les contrôles nécessaires, la prépare à l'accouchement et lui enseigne tous les soins à prodiguer à bébé quand il sera là.



**L**a sage-femme est la personne qualifiée idéale pour accompagner la femme enceinte. Son action ne se limite pas à la PMI ou à la salle d'accouchement ; le rôle de la sage-femme est bien plus étendu que cela : sa formation universitaire lui a permis d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour conseiller les femmes dans les différentes étapes de leur vie. Dans cet article, nous allons nous intéresser au rôle de la sage-femme pendant la grossesse.

## NEUF MOIS AVEC VOUS

La grossesse est une période particulière au cours de laquelle le corps de la femme est soumis à de multiples bouleversements physiques et psychologiques qui l'amènent, à un moment ou à un autre, à changer son mode de vie. La sage-femme joue alors un rôle très important car elle peut guider les femmes et leur fournir des solutions alternatives.

Outre un rôle d'assistante à la future maman pendant sa grossesse et lors de l'accouchement, la sage-femme a également un rôle éducatif. Ainsi, elle propose et dispense de nombreuses activités : éducation maternelle, préparation à l'accouchement, séances de Pilates, de yoga ou même de natation. La femme enceinte peut ainsi poursuivre une activité physique en toute confiance et se préparer dans les meilleures conditions possibles à l'accouchement.

- **La gymnastique prénatale** : lors de ces séances, les futures mamans apprennent à respirer et à pousser afin de mieux contrôler l'accouchement.
- **Le Pilates** : cette sorte de gymnastique permet, pendant la grossesse, de renforcer les muscles sans les surcharger et d'améliorer la souplesse ;



on conseille de commencer à partir du deuxième trimestre.

- **L'aquagym prénatal** : une activité complète qui fait travailler tous les muscles avec tous les avantages du milieu aquatique : moins de risque de blessures ou de chutes, sensation de légèreté, meilleur contrôle du diabète gestationnel, etc... Les cours d'aquagym assurés par une sage-femme donnent d'excellents résultats obstétricaux : on a ainsi constaté que le pourcentage de naissance par voie naturelle chez les femmes qui suivent ces cours est plus élevé, les exercices étant spécifiquement orientés à la préparation à l'accouchement.

- **Le yoga prénatal** : il permet de conserver la souplesse des articulations et contribue à améliorer l'élasticité du corps pendant la grossesse. En outre, le yoga renforce le système musculaire, stimule la circulation et le retour veineux des jambes, et aide à se détendre. Il faut néanmoins faire très attention car certaines positions peuvent être dangereuses pour la mère et le fœtus, et sont donc contre-indiquées pendant la grossesse. C'est pourquoi, comme pour le Pilates, le yoga doit être réalisé sous la supervision d'un professionnel, en l'occurrence, la sage-femme.

Outre les activités physiques, les sages-femmes dispensent également des cours théoriques afin que les futures mamans soient parfaitement informées, non seulement en ce qui concerne le déroulement même de la grossesse, mais également à tout ce qui s'y rapporte : l'accouchement, le post-partum, l'allaitement, les soins au nouveau-né, les massages pour bébé, la contraception pendant l'allaitement, la récupération du plancher pelvien, etc...



La future maman peut assister à ces conférences en compagnie de son conjoint ou de la personne qu'elle a choisie pour l'accompagner lors du travail et de l'accouchement et qui pourra ainsi l'aider plus efficacement.

### La grossesse, l'accouchement et le post-partum: une compétence exclusive de la sage-femme

La profession de sage-femme est parfaitement réglementée et animée par le souci du bien-être et de l'attention respectueuse qui doit être accordée aux futures mamans. Or, nous rencontrons aujourd'hui, dans notre métier, de plus en plus de pseudos sages-femmes (doula et autres professionnelles) qui n'ont aucune formation médicale et qui peuvent, par leurs pratiques non reconnues, mettre en danger la santé des femmes et de leurs nouveau-nés.

# Quand devient-il papa ?

Des études scientifiques ont montré que des changements hormonaux se produisent également chez l'homme dès le début de la grossesse, précisément pour favoriser le lien avec le bébé.



## 1 À partir de quand l'homme commence-t-il à se sentir papa ?

Autrefois, on pensait que l'homme devenait père après la naissance de l'enfant, moment où se déclenchait comme une interaction entre l'état mental et le système hormonal. Il y a une quinzaine d'années, des chercheurs de l'Université de Yale ont démontré que ce processus démarrait en fait dès les premiers stades de la grossesse et se poursuivait encore pendant les premiers mois de la vie de l'enfant. Selon une récente étude publiée dans l'*American Journal of Biology*, le papa aussi est affecté par des changements hormonaux lors de la grossesse : ainsi, dès les premières semaines de grossesse, on observe une diminution du niveau de testostérone et donc de l'agressivité.

**2** *Une sorte de féminisation... ?*  
La grossesse entraînerait-elle un rapprochement entre les deux membres du couple qui vont s'occuper de l'enfant ? Apparemment oui... En effet, la baisse du niveau de testostérone chez l'homme conduirait à un phénomène (certes de moindre intensité que chez la femme), de ce que D. Winnicott appelle « la préoccupation maternelle primaire », à savoir un état mental qui amène les parents à se concentrer pleinement sur l'enfant à venir. En outre, on a observé chez le papa une augmentation du niveau d'ocytocine, l'hormone qui stimule l'attachement.

**3** *Pourquoi la proximité du père à l'enfant, en matière de soins, est-elle si récente ?*  
Dans toutes les cultures, les pères prennent soin de leurs enfants. Ce qui change et dépend de la culture, c'est la façon de le faire et la manière dont cette charge est déléguée. Aujourd'hui, on constate que les papas sont plus présents dans les premières années de vie de leurs enfants : ils les accompagnent à la crèche, au parc, changent les couches, etc... Peut-être parce que maintenant, nous admettons que c'est un phénomène naturel... biologique et hormonal.





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

# Sex info



Être enceinte ne signifie pas renoncer aux relations sexuelles. Au contraire, cela peut être l'occasion pour le couple de renouer avec une certaine complicité.

## 1 Peut-on faire l'amour pendant les neuf mois de la grossesse ?

Si tout va bien et que le couple en a envie, rien n'empêche d'avoir des relations sexuelles, même à la fin de la grossesse. Il est même conseillé aux couples de faire l'amour lorsque la grossesse est arrivée à terme et que le col n'est pas dilaté car les prostaglandines présentes dans le liquide séminal peuvent favoriser les contractions.

## 2 Risque-t-on de faire mal au bébé ?

C'est l'une des principales craintes du couple, mais elle est totalement injustifiée. Le bébé est immergé dans le liquide amniotique, bien protégé de l'extérieur ; il n'y a aucun risque de le déranger ou de l'écraser. Au fur et à mesure de la grossesse, il devient impossible d'adopter la position classique dite du « missionnaire ». C'est donc l'occasion de découvrir de nouvelles positions...





### 3 Est-il vrai que le désir augmente ?

Pendant la grossesse, la production d'œstrogènes augmente, provoquant une vasoconstriction plus importante au niveau vaginal qui agit positivement sur le désir sexuel de la mère. C'est surtout le cas au cours du deuxième trimestre, lorsque le corps s'est habitué aux changements spécifiques de la grossesse : la femme se sent mieux et son ventre n'a pas encore acquis un volume trop important.

### 4 Que faire si lui se sent gêné ?

Certains hommes continuent à voir leurs femmes belles et fascinantes, même enceinte. D'autres, même s'ils aiment leur partenaire, se sentent complètement démunis devant ce corps qui se transforme, ils ressentent de l'angoisse et ont même parfois peur de faire mal à l'enfant. Essayez d'attirer doucement votre partenaire vers vous, en le rassurant et en l'impliquant plus dans la grossesse.



## 5 Quand faut-il s'abstenir ?

Lorsqu'il y a des facteurs de risque : lorsque la maman a des saignements ou des contractions qui peuvent présager d'une menace de fausse-couche dans la première moitié de la grossesse, ou d'un accouchement prématuré à partir de la 24ème semaine. Le médecin met la femme au repos, lui recommandant de ne faire aucun effort physique et d'éviter toutes relations sexuelles. D'abord, parce que le coït provoque une légère stimulation du col de l'utérus pouvant entraîner un risque de fausse-couche, à éviter à tout prix ; ensuite, parce que le liquide séminal contient des prostaglandines qui favorisent les contractions, minimales certes, mais il est préférable de ne pas prendre de risque.

## 6 Et dans le cas d'une amniocentèse ?

Ce genre d'examen, assez invasif, comporte un risque, certes minime, mais réel, d'avortement spontané. C'est pour cela que les médecins recommandent de ne pas avoir de rapports sexuels au cours des 48 heures suivant l'examen. Tout redevient ensuite normal, et le couple peut de nouveau avoir des relations sexuelles.

## 7 Après l'accouchement, quand peut-on refaire l'amour ?

En général, on le déconseille durant les 40 jours qui suivent la naissance : des points de suture pourraient rendre la pénétration douloureuse et le coït pourrait favoriser le développement d'infections génitales. En plus, les changements hormonaux post-partum font que la jeune maman est souvent peu disposée aux contacts rapprochés.



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](http://shop.bebesetmamans.com)

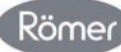
LE MEILLEUR POUR BÉBÉ AU MEILLEUR PRIX !

5€

de RÉDUCTION  
sur les COUCHES  
pour toujours



+ de  
**13.000**  
PRODUITS  
des MEILLEURES  
MARQUES





# Les phrases qu'il ne faut pas dire

Certains commentaires et jugements peuvent influencer négativement la jeune maman qui a besoin de soutien et d'encouragement. Voici les phrases à ne pas dire ! Ou à oublier si on vous les a dites...



## Tu n'auras peut-être pas de lait...

Ce commentaire peut sembler anodin et pourtant, il peut affecter la confiance des femmes dans leur capacité à nourrir leur bébé. Deux générations de mères nous précèdent qui, en raison de certaines erreurs dans la gestion de l'allaitement, n'ont pas pu allaiter leurs enfants. D'où cette idée que l'allaitement est d'abord une question de chance, et donc que certaines femmes ont du lait et d'autres pas. Il s'agit là de quelque chose de bien ancré, car nos grands-mères et nos mères, à qui on avait dit qu'il faut allaiter suivant un horaire précis et donner en complément de l'eau ou des biberons, ne savent pas comment fonctionne l'allaitement maternel. Ainsi, lorsque leurs petits-enfants pleurent, elles font comme on leur a appris : elles leur donnent un biberon.



Les femmes qui ne peuvent vraiment pas allaiter sont moins de une pour mille. Il s'agit donc bien d'une exception et non de la norme. Cependant, toutes les mamans, même si elles le veulent sincèrement, ne parviennent pas à allaiter leur bébé. Beaucoup ont perdu confiance en elles. De plus, si l'allaitement ne démarre pas bien, cela devient comme une prophétie qui se réalise et la maman risque alors de se résigner sans chercher de solution au problème. Parfois, un simple retard dans la montée de lait peut la démoraliser et la faire abandonner : « Si tu n'as pas de lait, c'est que tu ne dois pas en avoir. Il n'y a rien à faire ». En revanche, si la maman, grâce à une bonne information et des encouragements, réussit à surmonter les premières difficultés, alors elle parviendra à allaiter normalement !

## Il te prend pour une sucette !

Les bébés ayant tendance à téter souvent sur 24h, la jeune maman peut se voir reprocher de mal habituer son enfant, ou de lui donner le sein comme si c'était une sucette. La production de lait fonctionne sur le mécanisme de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le corps de la maman produit du lait. Si on donne au bébé une tétine au lieu du sein, il va sans doute l'accepter pour assouvir son besoin de succion, mais à la fin de la journée, il n'aura pas absorbé sa quantité de lait. Et si les seins ne sont pas correctement stimulés, ils peuvent produire moins de lait. Offrir le sein ne signifie pas mal habituer l'enfant ; sa maman représente un besoin vital pour le bébé.



## Cela va-t-il le nourrir ? On dirait de l'eau !

La composition du lait maternel est différente de celle du lait de vache. Il contient beaucoup d'eau (87%) car il a aussi une fonction d'hydratation. De plus, n'étant pas pasteurisé, il a une consistance moins dense et est beaucoup plus transparent, en particulier au début de la tétée. Si la maman n'en est pas informée, il est normal qu'elle se pose la question. Des années de recherche scientifique ont montré que le lait maternel est parfait et garantit une bonne nutrition pour l'enfant. Il est important de savoir que la composition du lait maternel change tout au long de la journée, voire même pendant une même tétée.



## Encore ? Mais il vient de manger !

La fréquence des tétées dépend de la demande du bébé. Cela peut susciter des critiques de la part de personnes habituées au lait en poudre et qui sont surprises de voir que l'enfant réclame le sein alors qu'il a mangé il y a peu. À travers l'allaitement, le bébé ne cherche pas seulement à s'alimenter, il s'hydrate également et absorbe des éléments non nutritifs tels que les anticorps, les hormones et les enzymes nécessaires à sa croissance et à sa santé. Tout cela en plus de recevoir de la chaleur, de la tendresse et d'être au contact de sa mère. Rappelons que les bébés s'autorégulent, il n'y a donc pas de risque à ce qu'ils mangent trop.




## Tu es sûre d'avoir assez de lait ?

Quand on commence à demander si la maman a assez de lait, on touche un point très sensible car on atteint la femme dans sa responsabilité face au bien-être de son enfant. Cette question n'a presque jamais de sens, ce qui est facile à comprendre si l'on raisonne en termes physiologiques : nous sommes des mammifères et les seins sont des glandes, alors pourquoi ne fonctionneraient-ils qu'à 70% ou 30% ? Souvent, la crainte de manquer de lait est infondée, car basée sur une interprétation erronée des signes envoyés par bébé. En cas de problème, la solution n'est pas de renoncer, mais de corriger la gestion des tétées. Avec un peu d'aide et de patience, on surmonte presque toujours ce genre de difficultés.





Le lieu de rencontre  
pour toutes les  
mamans !

-  Toutes les réponses à vos questions et vos doutes avec plus de 5.000 articles.
-  Le Coin des Mamans: échanger et connaître d'autres mamans.
-  Le pédiatre et le gynécologue répondent à vos questions !



**CLIQUEZ ICI!**

# Un nom, un destin ?

Le choix du prénom de leur enfant reflète bien des émotions et des attentes de la part des futurs parents. Faites notre test et découvrez le profil de votre enfant...

**1.** « On l'appellera... » La décision a été prise :

**A** > Entre votre partenaire et vous-même – Q3

**B** > En consultant la famille et les amis – Q2

**2.** Quel point vous a demandé le plus de réflexion pour choisir le prénom ?

**A** > Vous aviez déjà des prénoms préférés – Q5

**B** > Le fait que le prénom ait une personnalité, qu'il soit court, qu'il ait un diminutif... – Q4

**3.** Avant de prendre votre décision...

**A** > Vous aviez déjà des prénoms préférés – Q6

**B** > Vous aviez une liste de possibilités – Q5

**4.** Vous avez fait votre choix et une personne qui vous est chère critique votre décision ?

**A** > Cela vous touche, mais vous ne changez pas d'avis – Q7

**B** > Vous y repensez – Q8

**5.** Après avoir déclaré votre enfant à la mairie, vous découvrez que le prénom que vous avez choisi est extrêmement courant...

**A** > Il pourra toujours utiliser son deuxième prénom ou un diminutif – Q7

**B** > Vous vous en mordez les doigts, vous auriez dû choisir autre chose – Q9

**6.** Vous avez écarté les prénoms...

**A** > Entièrement inventés – Q8

**B** > Difficiles à écrire ou à prononcer – Q9

**7.** Vous espérez que votre enfant sera...

**A** > Une personne qui sait ce qu'elle veut et qui fera tout pour l'obtenir – Profil A

**B** > Heureux et saura profiter de la vie – Q10

**8.** Votre enfant c'est :

**A** > La réalisation d'un rêve partagé – Q10

**B** > Un cadeau du ciel – Q11







**9. Que doivent apporter les parents pour que leur enfant grandisse heureux et confiant ?**

**A** > Amour, générosité et respect – **Profil B**

**B** > Amour, créativité et confiance – **Profil C**

**10. Vous n'aimeriez pas...**

**A** > En faire trop pour vos enfants – **Profil B**

**B** > Regretter de ne pas en avoir fait assez – **Profil A**

**11. Que pensez-vous de l'éducation ?**

**A** > « Les esprits créatifs ont toujours été connus pour survivre à n'importe quelle mauvaise formation » (Anna Freud) – **Profil C**

**B** > « Oserais-je exposer ici la plus grande, la plus importante, la plus utile règle de toute l'éducation ? Ce n'est pas de gagner du temps, c'est d'en perdre » (Jean-Jacques Rousseau) – **Profil B**

## Votre enfant sera...

### PROFIL A: UN LEADER

Vous avez choisi un prénom classique pour votre enfant, peut-être celui d'une star que vous admirez ou d'un être cher. Vous montrez ainsi que vous allez tout faire pour bien le préparer à la vie qui l'attend et à la réussite que vous avez toujours poursuivie. Vouloir transmettre ses valeurs et ses expériences est naturel mais gardez à l'esprit que votre enfant pourra peut-être aussi faire quelque chose de différent, voire l'inverse de ce que vous attendiez. Rappelez-vous que les enfants préfèrent presque toujours trouver eux-mêmes leur chemin dans la vie.

### PROFIL B: LUI-MÊME

Vous avez choisi, pour votre bébé, un prénom avec du caractère, dynamique, dont il sera fier, mais surtout qui lui permettra de se distinguer des autres. Votre projet parental est très noble : votre enfant pourra compter sur vous et vous allez faire votre possible pour qu'il soit heureux et qu'il ait confiance en lui. Mais attention, pour y arriver, pour se construire des racines profondes et savoir faire des choix, votre enfant a aussi besoin qu'on lui dise « non », d'une critique constructive et intelligente et de vos encouragements.

### PROFIL C: CRÉATIF

Vous avez donné à votre enfant un prénom original et hors du commun pour qu'il écrive lui-même son destin. Courageux et non conformistes, vous avez décidé d'éduquer votre enfant dans une liberté totale. C'est une tâche difficile, vous ne devrez jamais baisser la garde, vous devrez être ouverts aux nouveautés, mais également savoir affronter les erreurs inévitables d'un enfant qui se prépare à être libre. Êtes-vous prêt ? Vouloir élever un enfant en lui permettant de réaliser ses rêves vous demandera d'être flexible et prêt à courir !

# Avec ou sans péridurale ?

75% des futures mamans souhaitent accoucher sous péridurale. Et vous ?



## Oui car...

... La péridurale est la plus belle invention du monde. On souffre déjà suffisamment avant. Au moins, comme ça, on peut mieux profiter de l'accouchement car quand on a mal, on ne peut même pas penser.

Jeanne

... Pourquoi souffrir si on peut l'éviter ? J'ai eu deux enfants et, pour les deux, j'ai accouché sous péridurale. C'était parfait ! On aime autant ses enfants que l'on accouche ou pas dans la douleur.

Babette

... Vive la péridurale ! Mes deux aînés sont nés sans péridurale, mais pour ma fille j'ai eu une péridurale : la différence est impressionnante, une naissance qui m'a laissé un excellent souvenir.

Hélène

... Grâce à la péridurale, mon accouchement a été une expérience incroyable. Je ne vois pas pourquoi il faudrait souffrir autant...

Monica

## Non car...

... Si je dois accoucher, autant que l'expérience soit complète et pas à moitié. En ce qui me concerne, j'ai prévu d'accoucher dans un hôpital public avec phase de dilatation dans l'eau et le plus naturellement possible.

Angie

...L'aiguille me fait plus peur que l'accouchement. J'ai accouché deux fois par voie naturelle, sans péridurale, et même si ça fait mal, pour ne pas dire très mal, je n'ai aucun regret. En se concentrant bien, la douleur est supportable.

Mel

... Surtout pas de péridurale ! On m'a piqué dans la dure-mère et je n'ai pas pu ni m'alimenter, ni me lever, ni évidemment prendre soin de mon bébé pendant un mois. Si j'ai un autre bébé, je ne veux même pas en entendre parler !

Magalie

... Avoir un accouchement naturel, sans médicament, est la plus belle chose qui soit... Ça n'a duré que 2 heures et je n'ai pas tant souffert.

Laura



# Les oligo-éléments

Les oligo-éléments sont des composants chimiques essentiels à de nombreux processus physiologiques. Nous vous présentons ici les plus importants et vous expliquons à quoi ils servent.



**L**es oligo-éléments sont des substances présentes chez tous les êtres vivants ; elles se combinent aux enzymes pour faciliter le bon fonctionnement du métabolisme cellulaire et donc la régulation de notre organisme. S'ils sont indispensables à une vie saine, on ne peut en consommer qu'une quantité très limitée par jour.

• **L'alimentation fournit à notre corps les oligo-éléments dont il a besoin**, mais pas toujours en quantités suffisantes et il est parfois nécessaire de prendre des compléments : à prendre par voie orale ou sublinguale, ils ont une odeur et un goût tout à fait acceptables. Il est très important de ne pas manger ni boire à proximité des prises car les muqueuses buccale et gastro-intestinale doivent être les plus propres possible. L'organisme ne stocke pas les oligo-éléments : une fois leur rôle rempli, ils sont éliminés à travers le sang, la sueur et l'urine.

## LES BÉNÉFICES DES OLIGO-ÉLÉMENTS

Voici, en fonction des oligo-éléments, leur apport pour notre santé :

- **Cuivre** : il renforce le système immunitaire en augmentant les défenses de l'organisme (rhume et état grippal notamment).
- **Magnésium** : grâce à son action sur le système nerveux et sur le système musculaire (détend les muscles), il réduit la fatigue et le stress.
- **Chrome** : il est essentiel à l'équilibre pondéral, stimulant l'élimination de l'excès de graisse que l'on peut absorber en mangeant ; il permet également de réguler la glycémie et de prévenir le diabète.
- **Sélénium** : il agit en diminuant l'action des radicaux libres, prévenant ainsi le vieillissement ; il crée en outre un effet barrière sur la peau qui se régénère plus facilement. Il est également important dans le maintien de la structure du cheveu.
- **Iode** : c'est un composant indispensable à la régulation de la thyroïde et des œstrogènes (hormone féminine) ainsi qu'au contrôle du métabolisme. Il est très utile pendant la grossesse, car il contribue à la bonne formation du système nerveux du fœtus.

Les oligo-éléments sont très importants pour l'équilibre de notre organisme. Ils ne nécessitent pas d'ordonnance puisqu'ils viennent en complément de notre alimentation, et sont compatibles avec tout autre traitement, même pendant la grossesse.

95%

## des mamans craignent pour la santé de leur bébé

**L**a plus grande crainte des mamans pendant la grossesse, au moment de l'accouchement et durant le post-partum, est que leur bébé ait un problème de santé. C'est la principale conclusion d'une étude intitulée « Les craintes des mères pendant la grossesse, au moment de l'accouchement et durant la période post-partum » et menée par la Fédération Espagnole des Sages-Femmes (FAME) après une enquête auprès de plus de 800 mamans entre 25 et 45 ans.

Les participantes ont ainsi pondéré à 8 sur 10 la crainte pour la santé de l'enfant pendant la grossesse. La deuxième préoccupation des mères pendant la grossesse et l'accouchement est la peur

de perdre leur bébé et la troisième, d'avoir un accouchement compliqué. Pendant le post-partum, les deux premières craintes se maintiennent, avec cependant un degré de d'inquiétude bien moindre ; le troisième souci est l'impossibilité de se reposer suffisamment.

L'enquête a également révélé que 63% des mères s'informent sur internet, en particulier les blogs et les sites webs des professionnels de santé ainsi que des revues et des entreprises spécialisées. Cependant, lorsqu'il s'agit de répondre à des questions précises ou de demander conseil, 60,5% des mères s'adressent à leur sage-femme, dont elles soulignent le professionnalisme, la confiance et la proximité.



**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Se sentant piégé, il cherche à échapper aux diverses règles et limites que vous tentez de lui imposer. Grâce à l'influence de Mars, ses coups de génie et son courage sont récompensés par de belles victoires.

Un mois bien meilleur que le précédent. Il fait preuve de fantaisie dans son comportement, ce qui le rend plus optimiste et joyeux. Il est sympathique, bien dans sa peau et recherche le contact.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Il est souvent un peu désorienté, ne comprenant pas bien ce qu'on lui dit ou ce qu'il voit. Aidez-le à traiter l'information qu'il reçoit et à comprendre ses émotions.

Mercury et le Soleil développent son intérêt pour les dessins animés et les contes qui lui permettent d'apprendre de nouvelles expressions, même dans d'autres langues.

**LION**

(23/07 au 23/08)

Mars en Sagittaire, le rend audacieux : il s'aventure dans de nouveaux jeux et activités comme faire du vélo sans les roulettes. Il évolue en toute confiance et montre une préférence pour les chaussures voyantes.

Il y a du mouvement dans la maison ! Avec Mars en opposition, il cherche le contact physique... ce qui peut déboucher sur des discussions animées.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Courageux et plein de force, il parvient néanmoins à se contrôler car il se sent plus responsable : sa façon de s'exprimer et son comportement sont d'ailleurs la preuve de ses progrès.

Ayant de grandes connaissances, rien ne l'étonne et il a tendance à « prêcher le faux pour savoir le vrai ». Mercury le tempère tout de même un peu avec des comportements sans malice.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Ce mois-ci, il ressent une attirance pour ses ancêtres, grands-parents ou arrière-grands-parents. Il prend en exemple des personnes fortes et combattives pour se sentir lui-même plus puissant.

Les planètes favorisent le développement conceptuel, et notamment les différences dans l'utilisation des adjectifs comme joli, bien, vrai ou faux. Sous l'action de Jupiter et de Vénus, il sait apprécier ce qu'il a.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Il a, ce mois-ci, de nombreuses planètes en sa faveur. Cet état de grâce promet bonheur et enthousiasme. Il s'entend bien avec ses frères et sœurs. Les bébés se montrent très éveillés et curieux.

Il fait preuve de ténacité, bien décidé à ne pas faiblir et à franchir tous les obstacles pour se faire respecter et ne pas perdre son tour dans le jeu. La beauté et la bonté le fascinent.

**TAUREAU**

(21/04 au 20/05)

**CANCER**

(22/06 au 22/07)

**VIERGE**

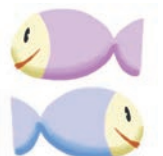
(24/08 au 22/09)

**SCORPION**

(23/10 au 22/11)

**CAPRICORNE**

(22/12 au 20/01)

**POISSON**

(20/02 au 20/03)

Bebes  Mamans.com  

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI  
ET DECOUVREZ LE VITE !

