

Année 4 - n° 36 - Septembre 2016

Bébé Mamans

www.bebesetmamans.com

**DIABÈTE
GESTIATIONNEL
QUÉSACO ?**

MOINS DE STRESS
4 EXERCICES POUR
ELIMINER LA TENSION

POST-PARTUM
LES RÉPONSES À
VOS QUESTIONS

Il a du retard...

POURQUOI L'ACCOUCHEMENT TARDE TANT ?



Sommaire

Septembre 2016



MAMAN

BIEN-ÊTRE PENDANT LA GROSSESSE

4 exercices qui vous aideront à soulager les tensions accumulées dans la journée.

POST-PARTUM EN 9 POINTS

Nos réponses aux questions les plus courantes sur le post-partum.

DIABÈTE GESTATIONNEL

Quels sont les risques et les traitements.

SI L'ACCOUCHEMENT EST EN RETARD...

Nous vous expliquons pourquoi et comment on procède dans ce cas là.

SAGE-FEMME

Votre lait, de l'or liquide.

GYNÉCO

Alimentation et fertilité, deux points intimement liés.



ALLAITEMENT

Des conseils pour une bonne tétée.

DUR DUR DE DORMIR

Pourquoi et comment y remédier, trimestre par trimestre.

POUR OU CONTRE

Maman à 40 ans.

HOROSCOPE

Les prédictions du mois de septembre.



Moi



Dans ce numéro, nous vous aidons à soulager les tensions accumulées dans la journée grâce à quatre exercices simples et nous vous parlons du diabète gestationnel et du post partum.



4 exercices pour soulager les douleurs

Simple mais efficace, ces quelques exercices vous aideront à soulager les tensions accumulées au cours de la journée.

Un mal de dos qui vous travaille depuis des jours, des crampes qui vous réveillent à l'aube, une sensation de lourdeur dans les jambes en fin de journée : voici quelques-uns des troubles qui peuvent vous gêner au cours de votre grossesse. Généralement dus aux changements physiologiques que subit votre organisme pendant ces neuf mois, vous pouvez les soulager en réalisant quelques exercices très simples.

Pour soulager le MAL DE DOS

À partir du second trimestre, il peut arriver d'avoir mal au dos. Au fil des mois, le ventre grossit et fait pression sur les organes internes, ce qui oblige la colonne vertébrale à constamment se repositionner pour supporter le poids du corps et lui permettre de se maintenir en équilibre. Si, avant la grossesse, vous souffriez déjà de problèmes tels que scoliose ou lombalgies, consultez votre gynécologue.



Pour stimuler la CIRCULATION

Au fur et à mesure que la grossesse progresse, la microcirculation peut s'avérer plus difficile. Les modifications physiques, mais aussi hormonales, entraînent un ralentissement du retour veineux et lymphatique qui provoque à son tour une sensation de lourdeur et de gonflement des extrémités.

- 1. ALLONGÉE SUR LE SOL**, amenez vos genoux légèrement écartés vers votre poitrine : inspirez et expirez lentement, en essayant « d'abaisser » le centre de la respiration jusqu'à votre nombril. Restez dans cette position pendant quelques minutes, puis reposez vos pieds sur le sol.
- 2. DEBOUT**, les jambes écartées et légèrement fléchies, amenez votre menton sur votre poitrine et laissez tomber vos bras en avant jusqu'à ce que vous sentiez que votre dos s'étire et se courbe légèrement.
- 3. À GENOUX**, appuyez-vous sur une balle de gymnastique en vous penchant vers l'avant. Posez une joue sur la balle et essayez de détendre votre nuque et vos épaules. Dans cette position, on ne ressent plus le poids du ventre, le dos est complètement détendu et la colonne vertébrale peut s'étirer.

- 1. ASSISE OU ALLONGÉE SUR LE SOL**, ouvrez et fermez vos mains l'une après l'autre, comme si vous vouliez dire « au revoir », en forçant un peu le mouvement, mais tout en gardant les poignets bien fermes. Faites de même avec les pieds, en serrant bien les orteils puis en les écartant.

- 2. DEBOUT**, placez une balle de tennis sous la plante de votre pied droit et faites-la rouler en massant soigneusement tous les points, jusqu'à ce que vous sentiez les effets du massage. Poursuivez encore pendant quelques minutes puis changez de pied. Il est important de vous tenir bien droite et de répartir équitablement votre poids entre le côté gauche et le côté droit du corps. Cet exercice est excellent pour activer la circulation, mais aussi pour dormir, car la stimulation de la plante du pied équivaut à un massage complet.

- 3. UN EXERCICE SIMPLE**, mais très efficace, consiste à faire chaque jour une demi-heure de marche « consciente » : marchez lentement, en appuyant bien le pied sur le sol, en commençant par le talon et en continuant avec le reste de la plante du pied jusqu'à la pointe.





Pour trouver le **SOMMEIL**

Pendant la grossesse, le rythme du sommeil change en raison des bouleversements hormonaux qui modifient le cycle veille-sommeil et commencent à entraîner la future maman au rythme de l'allaitement et des soins qu'elle devra prodiguer à son bébé.

1. COUCHEZ-VOUS PLUS TÔT (le sommeil le plus profond est celui des premières heures de la nuit) et rattrapez le sommeil perdu avec une sieste. Avant de vous coucher, faites un bain de pieds avec de l'eau chaude et du gros sel, un excellent moyen pour se détendre et dégonfler les pieds enflés.

2. ALLONGEZ-VOUS ENSUITE SUR LE SOL, comme sur le dessin, de telle façon que tronc, cuisses et jambes forment un angle de 90 degrés : vous sentirez que vos jambes « se vident » et que votre ventre se détend créant plus d'espace pour l'enfant.

Pour éviter les **CRAMPES**

Les crampes sont des contractions musculaires douloureuses qui sont dues à un manque de magnésium (substance dont le besoin augmente pendant la grossesse), mais aussi à un mode de vie sédentaire.

1. DEBOUT, genou droit fléchi en avant, la jambe gauche est étirée vers l'arrière, le talon au sol jusqu'à ce que vous sentiez que le mollet s'étire. Basculez le poids de votre corps vers l'avant, sur la jambe droite, sans cambrer le dos. Répétez le mouvement avec l'autre jambe.

2. DANS LA MÊME POSITION DE DÉPART, répétez l'exercice précédent, mais cette fois en soulevant légèrement le talon de la jambe tendue à l'arrière : vous remarquerez que le muscle du mollet se détend différemment.



3. ASSISE SUR LE SOL, le dos contre le mur, les jambes droites légèrement écartées, pointe des pieds dirigée vers les genoux, en maintenant les talons en contact avec le sol. Restez dans cette position pendant quelques secondes, puis ramenez vos talons vers l'arrière, en tendant les pointes vers l'avant. Relâchez vos muscles un moment puis répétez le mouvement. Faites dix séries : vous sentirez que peu à peu, non seulement vous travaillez les mollets, mais aussi toute la jambe jusqu'à l'aine, permettant une circulation jusqu'au bassin.

ENVIE *de* FRAISE

paris

10€ OFFERTS

dès 80€ d'achat

avec le code

BBMRENTREE

sur www.enviedefraise.fr

Le post-partum en 9 points

Il est possible qu'après la naissance de bébé vous souffriez, pendant quelques semaines, de troubles bénins : c'est le signe que votre corps revient progressivement à la normale.

Perd-on aussi des lochies après une césarienne ?

Oui. Les lochies sont des saignements dont la fonction est de « nettoyer » l'endomètre, le tissu qui tapisse les parois intérieures de l'utérus afin d'aider cet organe à retrouver sa taille normale.

- Elles durent entre 3 et 6 semaines. Les 3-4 premiers jours, elles sont rouges, puis rosées et finalement jaunes. Au bout de 2 semaines, elles sont plus denses et blanchâtres.
- Il est important d'avoir une excellente hygiène : faites une toilette intime 1 ou 2 fois par jour, en allant de la vulve vers l'anus, afin d'éviter de transporter des germes qui pourraient causer une infection, le canal cervical n'étant pas encore complètement fermé.

Est-il normal que l'épisiotomie « tire » ?

- Il est normal, au cours des deux premiers jours, de ressentir une légère douleur là où l'épisiotomie a été pratiquée. Vous pouvez la calmer en « anesthésiant » la zone avec des compresses très froides.

Les hémorroïdes disparaissent-elles après l'accouchement ?

- Même si elles ont tendance à diminuer, elles ne disparaissent pas complètement après l'accouchement. Aidez votre transit avec une alimentation riche en fibres et en buvant beaucoup d'eau.
- Le remède le plus efficace est la marche car le mouvement favorise la circulation au niveau du plexus hémorroïdaire.







Est-ce que je risque d'avoir des fuites urinaires ?

Oui, mais il s'agit là d'un phénomène temporaire. Juste après l'accouchement (surtout s'il a eu lieu par voies naturelles) et pendant le post-partum, la vessie n'est pas encore en mesure de se contracter et de percevoir son niveau de remplissage, à cause du stress subi par les muscles pelviens pendant l'accouchement, en particulier lors de l'expulsion. D'où la difficulté à contrôler la miction.

- Pour favoriser la diurèse, **buvez beaucoup d'eau**. Essayez d'uriner le plus tôt possible afin que la vessie reprenne à nouveau l'habitude de se contracter (ne vous retenez pas).
- Si, trois mois après l'accouchement, le trouble persiste, consultez votre gynécologue.

Retrouverai-je un ventre plat ?

En général, oui, surtout si la prise de poids pendant la grossesse a été modérée. Il faut un peu de patience et attendre la fin du post-partum avant de reprendre une activité physique modérée.

Les tranchées sont-elles plus intenses au deuxième enfant ?

C'est possible, en effet : les fibres utérines étant plus élastiques, les contractions utérines (les « tranchées ») doivent être plus vigoureuses pour que l'utérus retrouve sa taille normale.

- Elles se ressentent surtout pendant l'allaitement, car la succion stimule la production d'ocytocine, l'hormone qui provoque les contractions utérines. Donner le sein est donc l'une des meilleures méthodes pour faciliter le retour à la normale de l'utérus.



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



Le choix
N°1
des
maternités*

Partenaire de
sos préma
à bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

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

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

Pampers
aimerdormir&jouer



Est-il normal d'avoir mal au dos ?

La tension accumulée pendant le travail et l'accouchement, ainsi que la difficulté à trouver une position confortable pour donner le sein peuvent donner mal au dos, aux épaules et aux extrémités.

- Pour l'éviter, installez-vous le plus confortablement possible pour allaiter, en calant des coussins dans le bas de votre dos (zone lombaire) et sous vos bras.

Quand est-il possible de reprendre une vie sexuelle ?

En général, on peut recommencer à faire l'amour dès la fin du post-partum. Toutefois, si l'écoulement de lochies a cessé et que la plaie de l'épisiotomie a cicatrisé, vous pouvez reprendre avant.

- Consultez votre gynécologue qui vous conseillera un moyen de contraception.

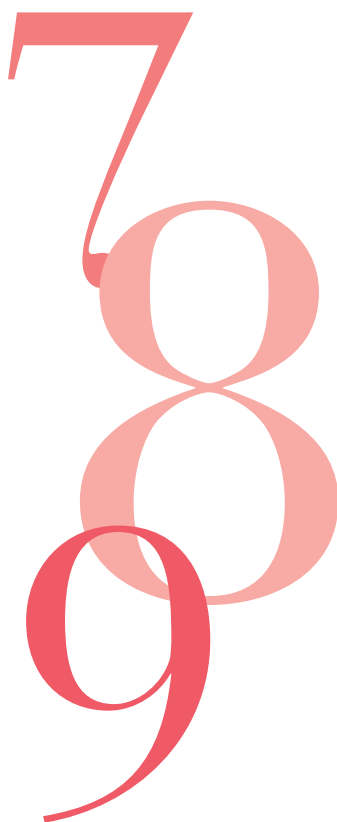
Quels sont les risques d'avoir des crevasses ?

Il est normal qu'au cours des premiers jours la poitrine soit un peu dure et douloureuse car la production de lait doit encore s'ajuster aux besoins de l'enfant.

- Il est vrai cependant que, si la poitrine n'est pas complètement vidée, il peut y avoir obstruction.

Dans ce cas, vous ressentirez une douleur en levant le bras, vos seins seront durs et la peau rouge. Pour les soulager, mettez bébé au sein pour vider votre poitrine de tout son lait ; si ce n'est pas suffisant, ayez recours au tire-lait.

- Les crevasses se produisent lorsque bébé prend mal le sein : la succion provoque alors des lésions sur le mamelon. Il faut corriger la position de bébé (demandez conseil à votre sage-femme) et laisser la poitrine à l'air libre pour sécher la peau.





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

Dépister le diabète gestationnel

Le diabète gestationnel disparaît généralement après l'accouchement. Toutefois, si on en sous-évalue l'importance, l'enfant peut, à l'âge adulte, souffrir d'obésité et de maladies cardiovasculaires.

C'est souvent une prise de poids importante et brutale qui fait suspecter au médecin un diabète gestationnel. Cette pathologie est généralement diagnostiquée aux alentours des semaines 20-22 de grossesse et doit immédiatement être prise en charge, notamment pour éviter que l'enfant ne grossisse excessivement dans l'utérus. Le diabète gestationnel vient de la difficulté de l'organisme à réguler le niveau de sucre dans

le sang, pendant la grossesse. Au cours de ces 9 mois, le placenta sécrète un certain nombre d'hormones qui peuvent causer une forme de résistance à l'insuline, ce qui augmente la concentration de glucose dans le sang. Normalement, c'est le pancréas qui se charge de contrôler la situation en augmentant la production de cette hormone. Lorsque, pour une raison ou pour une autre, le pancréas de la maman ne remplit pas son rôle, cette forme de diabète apparaît.

DÉPISTAGE

• La façon la plus facile et la plus rapide de dépister le diabète gestationnel est de soumettre la future maman à un premier test de glycémie à jeun au premier trimestre. On réalise ensuite, entre la 24ème et la 28ème SA, un deuxième test appelé HPGO (Hyperglycémie Provoquée par Voie Orale) pour lequel la future maman doit boire une solution concentrée à 75g de glucose. Il y a diabète gestationnel si, lors de cette analyse, la concentration en sucres dépasse ne serait-ce que l'un des seuils définis (0,92g/L à jeun ; 1,80g/L 1h après la charge orale en glucose ou 1,53g/L 2 h après).



Quelle est la population à risque ?

- **Certaines femmes présentent plus de risques que d'autres :** antécédents familiaux, grossesse à un âge avancé ou si la maman avait elle-même un poids excessif à la grossesse.
- **Les femmes qui ont déjà souffert de diabète gestationnel lors d'une précédente grossesse ou qui ont donné naissance à un enfant pesant plus de 4,5 kilos doivent également être prudentes.** Heureusement, ce sont des situations que le gynécologue peut prévoir bien à l'avance.



GROS BÉBÉ, ADULTE À RISQUE

En soi, compte tenu de son caractère temporaire, le diabète gestationnel peut parfaitement être toléré par la future maman. Néanmoins, l'absence de traitement ou une intervention tardive représentent un facteur de risque pour le bébé.

- **Le fœtus en développement puisant plus de sucre que nécessaire, son poids peut être trop élevé de 500 à 700 grammes.** L'excès de poids s'accumule dans le tissu adipeux de l'enfant, posant les bases du « syndrome métabolique ». On parle de « syndrome métabolique », en présence d'au moins trois des symptômes suivants : obésité, diabète, hypertension et hyperlipidémie (excès de



L'échographie 3D-4D : un examen précieux

Les échographies de haute résolution permettent aujourd'hui de déterminer avec précision, et à un stade précoce, les risques de diabète gestationnel en donnant des informations sur la quantité de graisse sous-cutanée qui se forme chez l'enfant, si le fœtus grandit trop vite, si la quantité de liquide amniotique est normale et si la répartition de graisse corporelle est homogène. Il ne s'agit bien évidemment pas d'un test de routine, mais d'une technique de support au diagnostic et que l'on n'utilise qu'en cas de suspicion de problème, comme c'est le cas pour le diabète gestationnel.

graisse dans le sang). Lorsque ces symptômes se développent pendant la vie fœtale, l'enfant court le risque, adulte, de devenir obèse et d'être exposé à des maladies cardio-vasculaires. L'excès de sucre dans le sang pendant la

grossesse agit sur les gènes de l'enfant : il active un certain profil génétique le prédisposant à ces maladies, mais également à une difficulté à respirer et à supporter le jeun avant la montée de lait.

AUTORISÉ VS INTERDIT

- **En cas de diabète gestationnel, la femme enceinte doit suivre un régime alimentaire strict, hypocalorique mais équilibré.**
- **La consommation de sucreries et d'édulcorants est interdite.**
- **Vous pouvez consommer des fibres naturelles** dérivées de légumes et de fruits.
- **Si l'alimentation ne suffit pas à traiter le trouble, le médecin peut commencer un traitement à l'insuline à faible dose, qui sera interrompu après la naissance.**



photob★x.fr

PERSONNALISEZ VOS FAIRE-PARTS DE NAISSANCE

avec les meilleures photos de votre bébé

-35%

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



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

L'accouchement est en retard

Il arrive parfois que bébé tarde à naître. Inutile de vous inquiéter car cela ne comporte généralement aucun risque, ni pour la mère ni pour l'enfant.

Vous arrivez à terme et ne ressentez aucune contraction. Comment expliquer ce retard ? Un dépassement de terme n'est pas un phénomène exceptionnel : environ 30% des femmes doivent patienter au-delà des 40 semaines avant de pouvoir prendre leur bébé dans leurs bras. Il ne faut pas oublier en effet que ce délai de 40 semaines est calculé sur la base de ce qui se passe « la

plupart du temps », il ne s'agit donc, en aucun cas, d'une valeur absolue : ce n'est qu'une valeur indicative.

Ainsi, un tiers des femmes donne naissance spontanément entre la fin de la 40ème et le début de la 42ème semaine de grossesse, sans que cela n'implique aucune complication. Il suffit juste de rester calme, d'attendre patiemment et de procéder à quelques examens.

Si ça ne marche pas... césarienne

Lorsqu'aucune méthode n'a permis la dilatation et que les différents examens révèlent que l'enfant commence à montrer des signes de souffrance, on procède à une césarienne. Cela reste tout de même un cas très rare.





EXPLICATIONS...

PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE

Cela a été démontré, la prédisposition génétique joue un rôle important dans la durée de la grossesse. On peut considérer qu'il s'agit d'une sorte de « destin » biologique qui se transmet de mère en fille comme l'irrégularité ou la ponctualité des règles et la présence ou l'absence de douleur pendant les règles.

CYCLES PLUS LONGS

Les femmes qui ont des cycles menstruels de plus de 28 jours accouchent généralement plus tard que celles qui ont des cycles plus courts. C'est également le cas des femmes ayant des cycles irréguliers.

Quand faut-il déclencher le travail

- **Si, 3 jours après la fin de la 41^{ème} semaine, il ne se passe toujours rien**, dans la plupart des maternités on déclenche le travail, même si tout va bien et que les examens n'ont révélé aucun problème au niveau du fœtus.
- **On introduit d'abord dans le vagin un gel à base de prostaglandines.** Si la dilatation ne se produit toujours pas, on procède à la rupture du sac amniotique (rupture de la poche des eaux) dont le principal effet est la libération d'une grande quantité de prostaglandines qui vont stimuler les contractions. Si, malgré cela, bébé ne semble toujours pas décidé à sortir, on administre à la maman une perfusion d'ocytocine : cette hormone agit directement sur l'utérus qu'elle fait se contracter régulièrement jusqu'à ce que l'enfant naisse.

Les contrôles à effectuer

À partir de 39 S+5 d'aménorrhée, la future maman doit se soumettre à des examens visant à s'assurer que la grossesse se déroule correctement. Ces tests sont répétés à 40 S et demi, à 41 S et à 41 S+2.

✓ LE MONITORING

Deux jours avant le début de la 40ème semaine, on procède à un monitoring. Cet examen enregistre les fréquences cardiaques du bébé et les contractions de l'utérus. L'examen est répété toutes les 48h entre les sem 40 et 41, puis toutes les 24h, entre les sem 41 et 42.

✓ LE DOPPLER

Il s'agit d'une échographie spécifique qui analyse le cordon ombilical et le placenta et permet de s'assurer que le fœtus, à travers le flux sanguin maternel, est correctement alimenté et reçoit l'oxygène nécessaire. Il est réalisé lors de



l'échographie de la 20ème sem, puis tous les 3-4 jours à partir de 39 SA+3.

✓ L'ÉCHOGRAPHIE

L'échographie permet d'évaluer l'état du placenta et, surtout, la quantité de liquide amniotique. Le liquide ne doit pas diminuer en-dessous d'un niveau spécifique ; dans le cas contraire, cela indique que le placenta ne remplit plus correctement sa fonction.

LES ERREURS DE CALCUL

On calcule la date de l'accouchement en partant du principe que la conception a eu lieu 14 jours après le début des dernières règles. Un calcul pour le moins théorique, car même chez les femmes qui ont des cycles très réguliers l'ovulation peut être retardée et avoir lieu au cours de la seconde moitié du cycle.

LA PILULE

On a observé que les femmes

qui tombent enceintes au cours des trois premiers mois suivant l'arrêt de la pilule ont tendance à accoucher après terme. Il en va de même lorsque la conception a lieu pendant l'allaitement. Dans les deux cas, les variations hormonales sont susceptibles de retarder l'ovulation.

CERTAINS MÉDICAMENTS

Les AINS (médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens) peuvent retarder

la date de l'accouchement.

Leur action, qui consiste à diminuer la douleur et l'inflammation, entraîne également un blocage de la production des prostaglandines, les substances que le corps libère pour permettre les contractions utérines et démarrer la dilatation.

L'administration occasionnelle d'AINS au cours des dernières semaines de grossesse peut donc retarder l'accouchement.



babyhome[®]

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



De 0 mois à 9 kg



Poids 4 kg



Balancement frontal



2 positions d'inclinaison, transat pliable



Coussin pour bébé 100% coton



Pliage simple et compact

Berceau Babyhome Air Ingénieux design de berceau



De 0 à 6 mois



Poids 6 kg



3 positions interchangeables: fixe, balancelle ou roulettes



Fenêtres en maille pour une meilleure aération



Poches latérales utiles et accessibles



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

Votre lait : de l'or liquide

Le lait maternel est le meilleur aliment que vous puissiez donner à votre enfant pendant ses premiers mois. Mais allaiter est aussi un acte d'amour qui crée un lien spécial entre la mère et l'enfant. Découvrez-en tous les avantages.



Le lait maternel, est sans aucun doute, l'aliment idéal du nourrisson jusqu'à l'âge de six mois : il contient, en effet, tous les nutriments nécessaires (vitamines, protéines, graisses) pour son bon développement, s'adaptant à tout moment, que ce soit dans sa composition ou en quantité, aux besoins du nouveau-né.

• Cet aliment si économique et facile à digérer pour l'enfant contient des éléments essentiels tels que les immunoglobulines, des substances qui fournissent des défenses naturelles et permettent de prévenir nombre de maladies et

d'allergies. Le lait maternel offre, en outre, une protection contre l'obésité, le diabète, l'anémie, les maladies intestinales et certains types de cancers se déclarant pendant l'enfance.

• Du côté des mamans, on sait que les femmes qui allaitent ont un moindre risque de développer certains types de cancers, comme le cancer du sein ou celui de l'ovaire ; la récupération post-partum est aussi plus rapide : retour au poids normal et moins de dépression post-partum, en raison de la production d'ocytocine, l'« hormone du bonheur » qui est sécrétée tout au long de la période d'allaitement.



UN LIEN SPÉCIAL

De nombreuses études mettent en avant les avantages du lait maternel pour le développement des enfants, mais le plus significatif est probablement la puissance du lien qui se crée entre la maman et son bébé.

• **La tétée est un moment plein d'amour et de sentiments positifs, qui vous emplira le corps d'endorphines et l'esprit d'un immense sentiment de plénitude.** L'unique condition est d'avoir pleinement confiance en votre capacité à donner, mais aussi à recevoir de votre enfant ce plaisir unique. Ayez confiance, soyez persévérante, patiente, et n'hésitez pas à faire appel à des professionnels de santé, notamment les sages-femmes, qui sauront vous conseiller en cas de difficulté.

N'oubliez jamais que l'allaitement est un acte volontaire, qu'il n'y pas de femmes capables ou non d'allaiter, qu'il n'y a pas de femmes qui ont du lait et d'autres pas et que c'est le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre enfant.

A. Weber

Lettres à la sage-femme

Est-ce que je suis enceinte ?

Depuis un mois je perds un peu de liquide des seins. J'étais sensée ovuler le 27 août, donc j'ai eu des rapports 2-3 jours avant, et le jour même. J'ai des boutons d'acné que je n'avais pas forcément avant, et je devrais avoir mes règles dans la semaine du 10 septembre. Ça fait maintenant 1 an que je suis en essai de bébé 1, mais je n'arrive pas à tomber enceinte. Auriez-vous des conseils pour ne pas y penser car on dit que trop y penser empêche la grossesse ? Et j'ai aussi des pertes blanches crémeuses assez abondantes, c'est dû à quoi ? Merci beaucoup d'avance.

Cynthia

Les pertes de liquide mammaire peuvent être dues à une modification mammaire (réseau veineux, augmentation de volume) et tout particulièrement des tubercules de Montgomery entourant le mamelon. L'acné est une manifestation qui peut apparaître également durant la grossesse. Cependant, lors de problèmes d'infertilité datant d'au-moins 1 an, il est conseillé de consulter votre gynécologue qui vous orientera si nécessaire dans des services spécialisés permettant de vous aider à avoir des enfants. Les pertes crémeuses (ou ressemblant à du lait caillé) peuvent faire penser à l'apparition de mycoses ou peuvent être physiologiques et apparaître un peu plus abondamment en état de grossesse. Il est préférable de consulter un gynécologue ou une sage-femme pour faire des examens complémentaires.

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



bebesetmamans.com

Alimentation et fertilité

Découvrez dans cet article l'importance d'une alimentation saine et équilibrée sur la santé reproductive des femmes et des hommes.



Nous connaissons tous aujourd'hui les bienfaits d'une alimentation saine sur la santé, mais nous ignorons souvent qu'elle a également des conséquences sur notre capacité reproductive, au point qu'une alimentation déséquilibrée peut être à l'origine d'un problème d'infertilité, tant chez la femme que chez l'homme.

LE POIDS : À NE PAS NÉGLIGER

• Les changements qui ont eu lieu dans nos habitudes alimentaires depuis la fin du siècle dernier pourraient être à l'origine de certains des problèmes de fécondité actuels. En l'espace de deux générations, notre régime alimentaire s'est en effet sensiblement modifié : la faible qualité nutritionnelle de notre nourriture a, sans aucun

doute, conduit à une baisse des réserves en éléments nutritifs essentiels pour l'organisme de l'homme comme de la femme, entraînant souvent un surpoids.

• Ainsi, on a constaté que les femmes dont l'indice de masse corporelle (IMC) dépasse 25-30 ont des difficultés pour procréer, un phénomène qui s'accroît chez les personnes obèses. L'excès de tissu adipeux modifie chez cette population les niveaux d'œstrogène, entraînant une altération des règles et du cycle ovarien.

• Le syndrome des ovaires polykystiques chez les femmes est dû à des niveaux élevés d'insuline qui augmentent la production des hormones androgènes et entraîne des problèmes au niveau de l'ovulation et donc de la capacité de reproduction. L'excès d'insuline semble en outre influencer sur le développement de l'endomètre, la couche de la matrice où l'œuf, une fois fécondé, nidifie.

• Mais l'excès de poids n'a pas des effets négatifs que sur les femmes ; chez l'homme également il peut provoquer une diminution du nombre des spermatozoïdes et ralentir leur motilité et donc également leur progression dans le tractus génital féminin. En cas de surpoids, la concentration du sperme peut être réduite de 20% à 25%.

En résumé, se maintenir à un poids correct, grâce à une alimentation équilibrée, riche en antioxydants et en fruits et légumes, favorise la fertilité.

mustela®

MATERNITÉ

PRÉSERVEZ LA BEAUTÉ DE VOTRE PEAU



7 SOINS EXPERTS



SÉCURITÉ MAMAN - BÉBÉ
GARANTIE

DÉCOUVRIR LA GAMME



L'importance d'une bonne position

Bien téter aide à bien digérer, que ce soit pour le lait maternel ou pour le lait en poudre.

Le succès de l'allaitement maternel dépend en grande partie de la façon dont bébé tète. Une position correcte empêche en effet la formation de crevasse et les risques d'obstruction mammaire, de même qu'elle assure un bon approvisionnement en lait, réduit l'ingestion d'air et favorise la digestion. Avec le biberon, c'est un peu différent.



L'ALLAITEMENT MATERNEL

- Contrairement au biberon, le mamelon de la maman ne contient pas de lait : sucer n'est donc pas suffisant. Pour l'extraire, bébé doit faire quelques efforts : la bouche doit appuyer sur les conduits lactifères situés derrière le mamelon, ce qui n'est possible que si bébé est correctement positionné. L'aspiration implique en outre la mise en œuvre de deux phénomènes tout aussi importants : la bouche doit créer un vide, en exerçant une pression négative, et comprimer le sein en bougeant la mâchoire. Et, avec sa langue, bébé réalise un mouvement non seulement vertical (vers le haut et vers le bas) mais aussi horizontal (vers l'avant et vers l'arrière) ce qui lui permet d'activer notamment la partie inférieure de la poitrine.
- **Tout ce processus est nécessaire à une bonne digestion, qui commence d'ailleurs dans la bouche grâce aux enzymes contenues dans la salive.** Ainsi, le bébé qui prend correctement le sein avale moins d'air que celui qui prend le biberon et, du fait de l'effort produit par le mouvement de la bouche, il produit une salive extrêmement utile. Enfin, il faut savoir que le lait maternel a la particularité étonnante de contenir des enzymes qui en facilitent la digestion, puisqu'elles « libèrent » les lipides présents. Le lait maternel reste ainsi moitié moins de temps dans l'estomac que le lait en poudre.

LE BIBERON

- Dans le cas de l'alimentation au biberon, le mouvement d'aspiration nécessite moins d'effort. Bébé n'a qu'à ouvrir et fermer les mâchoires et, au pire, « freiner » un écoulement excessif de liquide, en faisant obstacle avec sa langue sur la tétine. Le flux de lait arrivant sans quasi aucun effort, bébé ne peut pas vraiment en contrôler l'absorption, ce qui accroît le risque de régurgitation ou, au contraire, lorsque le lait ne descend pas, d'ingestion d'un trop plein d'air.
- **L'industrie essaie de limiter les régurgitations et les coliques provoquées par l'alimentation au biberon** en mettant au point des systèmes permettant d'éviter les différences de pression à l'intérieur du récipient pour favoriser un flux d'aspiration plus uniforme. La forme de la tétine a également changé, se rapprochant un peu plus de la forme du mamelon maternel afin de permettre une meilleure « adhérence » de la bouche du bébé.
- **Des petites astuces peuvent, de plus, éviter certains inconvénients de la tétée.** Il est important, par exemple, de maintenir une inclinaison progressive en gardant le biberon penché à 45° : la tétine doit en effet être toujours pleine de lait. En outre, afin de bien coordonner respiration et déglutition, problème qui se pose lorsque le flux de lait est mal contrôlé, il faut placer correctement bébé en position semi-verticale.

Les hormones, le stress et les changements physiques que le corps subit pendant les neuf mois de la grossesse rendent souvent le sommeil difficile pour la future maman.

Pas facile de DORMIR !

0-3
mois

LA FAUTE À LA PROGESTÉRONE

Essentielle pour le bon déroulement de la grossesse, elle altère aussi le sommeil : elle donne en effet une sensation de profonde fatigue et de somnolence. Elle ralentit la digestion et provoque nausées et vomissements, ce qui n'aide pas à la relaxation une fois couchée. Enfin, l'augmentation du volume de l'utérus stimule la miction et oblige la future maman à se lever souvent au cours de la nuit.

SOLUTIONS

- **Adaptez-vous à la somnolence diurne** : reposez-vous quand vous en ressentez le besoin, sans déséquilibrer le rythme veille-sommeil.
- **Dînez léger**. Pour limiter les problèmes digestifs, faites des repas légers et mangez plus souvent.
- **Dormez mi-assise avec quelques coussins dans le dos** pour lutter contre les reflux acides.



3-6
mois

L'« ÉTAT DE GRÂCE », MAIS DU STRESS QUAND MÊME

La révolution hormonale est derrière vous et les profonds changements physiques du dernier trimestre sont encore loin. Cependant, ce relatif bien-être physiologique ne fait pas totalement disparaître le stress psychologique... autant d'éléments qui peuvent perturber votre sommeil.

SOLUTIONS

- **Au lieu de tourner dans votre lit** et de remuer des idées noires, mieux vaut vous lever et vous occuper.
- **Évitez les excitants**. Café et boissons contenant de la caféine sont interdits, de même que de veiller tard sur votre ordinateur.
- **Les médicaments sont interdits en cas d'insomnie pathologique** ; en revanche, vous pouvez prendre des infusions ou des produits phyto-thérapeutiques.
- **Pas de sport le soir** : cela peut avoir un effet excitant.



6-9
mois

PRESQUE AU BUT

Après la « trêve » du deuxième trimestre, les problèmes de nuit refont surface. La compression de l'utérus sur l'estomac intensifie les reflux ; et sur la vessie, les fréquentes envies d'uriner pendant la nuit ! Le sommeil est également perturbé par un gonflement et des crampes dans les extrémités. Ajoutons enfin les mouvements de bébé qui, la nuit, a tendance à s'agiter et à donner des coups de pieds.

SOLUTIONS

- Pour éviter la compression de la veine cave inférieure, dormez sur le côté (de préférence à gauche). Pour soulager sensation de lourdeur et crampes, placez un coussin entre vos jambes.
- Évitez la chaleur. La progestérone dilate les vaisseaux et les capillaires, entraînant une augmentation de la température basale.
- Ne buvez pas trop avant de vous coucher...



Bebes  **Mamans.com**  

**Un lieu de rencontre
pour toutes les
mamans !**



CLIQUEZ ICI !

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

Maman après 40 ans ?

Le nombre de jeunes mamans de plus de 40 ans a considérablement augmenté au cours de ces dernières années. Et vous, attendriez-vous cet âge pour devenir maman ?



Oui car...

... Les femmes ont, elles aussi, besoin de se réaliser professionnellement et on sait qu'avec un bébé il est très difficile de progresser. Dans notre pays, malheureusement, vous ne pouvez penser bébé qu'une fois votre carrière faite.

Esther

... 40 ans est l'âge parfait puisque l'on a alors la stabilité psychologique et économique nécessaires pour élever un enfant. J'ai eu des jumeaux à 41 ans et je suis ravie.

Angeles

... Heureusement que, depuis notre génération, on inculque aux femmes de nouvelles valeurs. L'âge n'a plus d'importance maintenant.

Carole

... J'ai eu des jumeaux à 42 ans et je me sens plus dynamique que jamais. Je recommande cet âge à 100%.

Sandra

Non car...

... J'ai décidé, malgré ma carrière universitaire, d'être maman jeune, à 27 ans, pour que nous puissions tous profiter le plus possible de mon fils.

Rose

... Même si l'envie est là, on n'a pas la même énergie ni la même condition physique à 40 ans qu'à 20. Plus on est jeune, mieux c'est.

Tina

... Un bébé, c'est 100% d'attention. Plus on est âgé, plus on oublie de choses, plus on est pris par son travail et surtout... on a pris l'habitude de vivre au calme.

Margot

... Il est beaucoup plus difficile de tomber enceinte à cet âge car le corps n'y est pas préparé. Personnellement, je pense que c'est trop tard.

Patricia

**BÉLIER**

(21/03 au 20/04)

Hésitant, il aura plus confiance en lui si vous êtes à ses côtés pour surmonter les nouveaux défis qui se présentent : conseillez-le sur la façon de faire.

**GÉMEAUX**

(21/05 au 21/06)

Enthousiaste et actif, il a envie de partir à l'aventure avec ses amis. Sous l'influence de Cérès, la planète naine, il pose des questions et essaye de comprendre de nouveaux concepts.

La luminosité de Vénus le rend gai et l'aide à mieux se concentrer intellectuellement. Il est discipliné dans ses lectures et se sent attiré par les histoires mystérieuses...

**LION**

(23/07 au 23/08)

Il peut parfois se mettre en colère et se fâcher avec ses camarades. Comme il est aussi assez obstiné, vous devrez rester ferme et ne pas flancher. Il sait comment vous amadouer pour vous amener à négocier.

Un peu réticent et d'un caractère nonchalant, vous devez le stimuler un peu pour qu'il se lance dans de nouvelles activités. Il vous surprend avec ses idées originales et sait reconnaître quand il s'est mal comporté.

La pleine lune du 16 l'incite à plus de perspicacité et de réactivité, favorisant sa soif de lecture. Affectueux et joueur, il vous surprend parfois par sa maturité.

**BALANCE**

(23/09 au 22/10)

Enthousiaste et tranquille, il se rend compte peu à peu de toutes les compétences qu'il a acquises et sait les mettre en relation. Il montre de l'empathie envers tous ceux qui l'entourent.

À partir du 1er, la nouvelle lune peut lui poser quelques difficultés pour trouver le sommeil. Soyez encore plus affectueuse et compréhensive. Essayez d'être toujours calme et d'humeur constante.

**SAGITTAIRE**

(23/11 au 21/12)

Rieur, affectueux et créatif, l'influence de Jupiter et du Soleil lui donne des accès de générosité. Il a bon appétit et se sent attiré par les saveurs et les odeurs intenses.

Son intelligence lui permet d'apprendre des mots et d'acquérir des concepts de plus en plus élaborés. Il a tendance à vivre pleinement ses sentiments : faites-lui beaucoup de câlins et agissez avec douceur.

**VERSEAU**

(21/01 au 19/02)

Plus réceptif et obéissant, il comprend les règles et prend rapidement des décisions. Il cherche à se faire de nouveaux compagnons de jeu. Il respecte les autres mais veut aussi que l'on respecte son espace.

Un peu rêveur sous l'influence de Neptune, c'est le moment de lui lire des contes et de lui raconter des histoires d'amour où les héros s'aiment et se respectent : il va adorer.

**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 !

