

BE FASHIONISTAS

Juillet 2020

0. Ma vie de femme enceinte en résumé

1. Garde-robe de grossesse : mes 10 indispensables

2. Conseils beauté pour femme enceinte : mes 4 astuces

3. Aliments conseillés et interdits durant la grossesse

4. Sports et activités physiques pour femme enceinte

5. Je dévoile mon baby bump au 5e mois

Ma forme retrouvée : 6 mois après l'accouchement (en photos)

6. Petits maux de grossesse

7. Achat des affaires pour bébé

8. Mes cours de préparation à l'accouchement

9. Ma valise de maternité

Ma grossesse en 9 chapitres

**BONUS :
L'ARRIVEE
DE MON
BEBE**

© credit photo Pixabay

Prix : gratuit

Toutes formes de reproductions partielles ou intégrales des textes de ce carnet de styles des Fashionistas sont interdites sans l'autorisation de l'auteur.

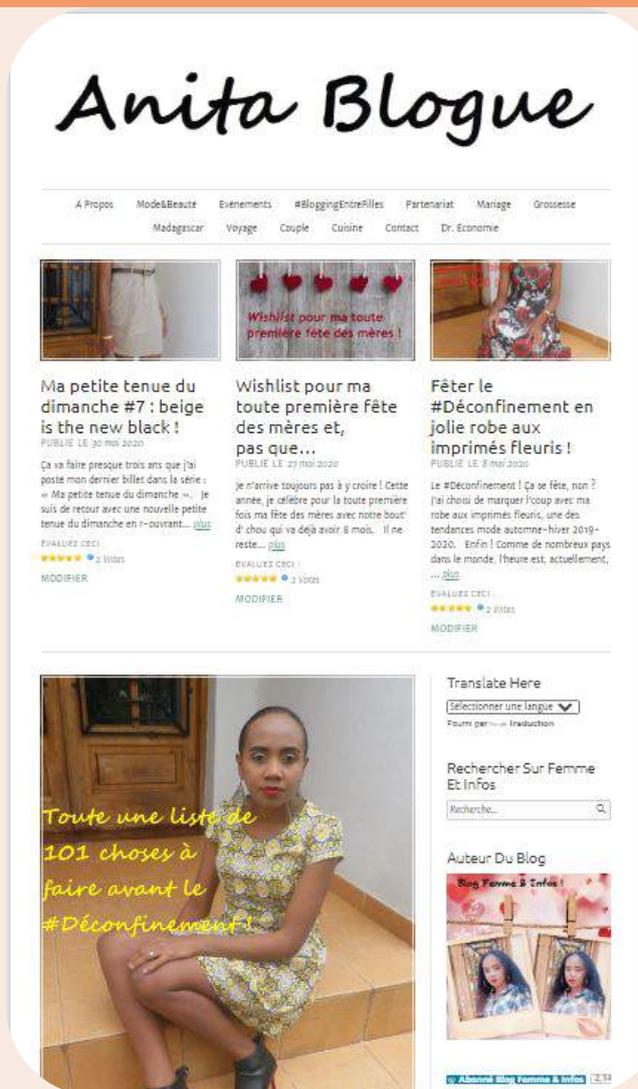


1 234567 891248

Titres

Pages

0. Ma vie de femme enceinte en résumé.....	3
1. Garde-robe de grossesse : mes 10 indispensables.....	15
2. Conseils beauté pour femme enceinte : mes 4 astuces.....	34
3. Aliments conseillés et interdits durant la grossesse.....	48
4. Sports et activités physiques pour femme enceinte.....	74
5. Je dévoile mon baby bump au 5e mois.....	86
6. Petits maux de grossesse.....	89
7. Achat des affaires pour bébé.....	107
8. Mes cours de préparation à l'accouchement.....	113
9. Ma valise de maternité.....	119
BONUS. L'arrivée de J. L., notre adorable bout'd'chou.....	122
Ma forme retrouvée : 6 mois après l'accouchement (en photos)	124



Titre : Ma grossesse en 9 chapitres

Volume : 128 pages

Numéro du carnet : Be Fashionistas édition N°002

Lieu de publication : Madagascar

Auteur : Anita Rakotozafy, Blogueuse, Fondatrice du blog Femme Et Infos

(<https://femmeetinfos.wordpress.com>)

Photos : prises sur pixabay (libres de droit), emoiemoi, boohoo, zalando, magicmaman et photos personnelles prises par mon chéri sur mon blog Femme & Infos !

0. Ma vie de femme enceinte en résumé



Mon 1er mois de grossesse

Le premier signe qui m'a mis la puce à l'oreille c'est bien évidemment le retard de mes règles (généralement, ils ont lieu tous les 25 jours. Il se peut qu'ils soient trop en avance càd le 24e jour ou un peu en retard le 27, 28, 29 voire le 30e jour, mais c'était très rare). Je me disais que ça peut encore arriver d'ici le 30e jour, rien à craindre. Sauf que mon chéri aussi commence à me taquiner tous les matins avec « toujours rien, qu'est-ce que tu nous fais là ».

Nous avons pris la décision de faire un premier test de grossesse et le résultat est positif à notre grand bonheur (la présence de hCG ou hormone gonadotrophine chorionique dans mes urines est détectée). Il m'a dit d'attendre au moins une semaine pour refaire un second test et ce fut le même résultat. C'est confirmé, je suis enceinte (même si nous allons encore faire une prise de sang pour être sûr à 99%) !

Des petits changements font leur apparition dans mon corps comme les seins douloureux (je les sens essentiellement en dormant la nuit, c'est moins douloureux en journée heureusement. C'est la faute aux différentes hormones : œstrogène, progestérone, hCG sécrétée par l'embryon puis le placenta).

Jusqu'à-là, je n'ai pas encore des nausées (je ne sais pas si va encore arriver ou non, car toutes les femmes ne sont pas pareilles). Mais, durant le premier mois, j'ai encore aimé manger mes plats habituels essentiellement à base de fromage (je me suis même mise à tester différentes recettes gourmandes sur mon blog) :



Faites un saut sur la page Cuisine de mon blog ! Vous allez vous régaler !

Mon 2e mois de grossesse

Par rapport au premier mois de grossesse, le deuxième mois s'avère un peu compliqué. Je l'ai senti surtout après notre retour du voyage en amoureux à l'occasion de la fête de Saint-Valentin (c'était un week-end à deux organisé à Foulpointe càd à l'est de Madagascar passant par Tamatave. Le petit séjour s'est bien passé à part un voyage aller un peu difficile, moi et mon chéri avons profité de la plage. Je n'ai même pas eu la force de préparer un article pour immortaliser ce moment, je le ferai prochainement, car l'occasion d'y retourner ne manquera pas. Mais, revenons-en à notre mouton égaré !)

En fait, j'ai commencé à détester les nourritures (à vrai dire, je n'ai plus du tout eu l'appétit pour le moment, je sens un goût trop amer dans ma bouche et c'est plus que gênant j'avoue). Les plats que j'ai adoré auparavant me dégoûtent ou presque (je n'ai toujours pas la nausée, pourtant, c'est un signe montrant que le bébé va bien. Rien ne séduit mes papilles à part quelques trucs sucrés comme la confiture fraise du matin - je n'arrive plus à manger du beurre ni du fromage - le yaourt et je raffole quelques fruits surtout les pommes, poires, oranges, ananas et d'autres fruits exotiques. Je continue encore ma cure de citron le matin avant le petit déjeuner).

Pour que j'aie l'appétit, je prépare au moins une fois par jour du riz que j'aime accompagner surtout avec du bouillon de brèdes (ça ne donne pas du tout envie à mon chéri rien que de le voir, mais je ne comprends pas c'est ma potion magique du moment). Mais pour ne pas avoir des carences, j'essaie de manger équilibré quand même, mais le reste de la journée je ne me sens pas très bien franchement. D'ailleurs, c'est surtout la période où les femmes enceintes maigrissent à cause des nausées (ces maux vont disparaître très prochainement et c'est là qu'on peut prendre 1 kg par mois).

Autres signes. Je me sens un peu plus faible pour un moindre effort, car je me fatigue très vite (pour des moindres petits efforts. C'est toujours la faute à l'hormone hCG qui atteint un taux maximal dans mon organisme et provoque tous ces maux de grossesse). Mon chéri m'a même fait la remarque que je suis tristounette même si ça n'a rien à voir, car dû à la sensation nouvelle, source de fatigue et de manque de force, c'est comme si je ne suis plus trop vivante comme auparavant. Mais, je vais essayer de faire des efforts pour lui afin qu'il ne se sente pas seul.

A part ça ? J'ai de fréquentes envie d'uriner (moi qui ne me lève qu'une fois de la nuit, maintenant c'est 2 à 3 fois), urine éliminé par les reins en filtrant davantage le sang.

Je suis de plus en plus sensible aux fumées de cigarettes vu que mon chéri est fumeur. Je commence à ne plus supporter l'odeur de la fumée, ça me donne presque envie de vomir.

Je n'ai pas du tout eu envie d'écrire sur mon blog **#FemmeEtInfos** depuis le 2e mois de ma grossesse, la manque d'envie a occasionné une manque totale d'inspiration.

Mon 3e mois de grossesse

Le 3e mois de grossesse, c'est le mois capitale. Nous n'allons pas tarder à voir pour la première fois notre bébé... à l'échographie.

Une autre bonne nouvelle ? Je commence à retrouver l'appétit – moi, qui n'ai jamais eu de nausées depuis le début de ma grossesse. En fait, ça fait quelques jours que je sens de plus en plus l'appétit revenir (même si ce goût amer que je ressens dans ma bouche persiste encore, ce n'est plus trop épuisant comme durant le deuxième mois de grossesse, je suis sûr que ça disparaîtra d'ici peu.

Je grignote une petite sucrerie comme le chocolat... ou carrément autre chose comme le piment... quand ce goût m'embête trop surtout l'après-midi. Je n'arrive toujours pas à supporter le goût de dentifrice, ça me donne la nausée sans que j'arrive à vomir en brossant les dents). Je continue ainsi à bien équilibrer la nourriture : on mange des légumes surtout en soupe velouté (essentiellement des melons, j'en suis devenu accro), des fruits surtout les bananes (les pommes, oranges, ananas... que je raffolais durant les deux premiers mois de grossesse, j'en déteste presque maintenant), je n'arrive toujours pas à manger du fromage et du beurre (le matin, c'est toujours de la confiture fraise), je ne supporte plus la viande de bœuf (surtout en bourguignon, plat que je raffolais avant) que j'ai troqué au porc (surtout le pied, un peu gluant, mais du régal), j'essaie de préparer souvent des graines comme le haricot, les lentilles, le petit pois... En gros, je surveille mon alimentation càd que je fais tout pour manger variée et équilibrée, mais non pas manger pour deux (mon but c'est d'éviter à la fois toutes carences sans prendre de poids. De toute façon, dès que les visites commencent, la prise de poids sera surveillée). Par contre, ça fait quelques semaines que j'ai arrêté le cure de citron, mais j'en reprendrai d'ici peu.

C'est le moment où j'essaie de boire beaucoup d'eau au moins 1,5 litre voire 2 litres par jour (or, je déteste l'eau minérale surtout si c'est fraîche, mais je dois boire beaucoup. Pour y remédier, je fais du riz presque tous les jours pour boire de l'eau de riz bien cramé).

Or, pendant que certains maux de grossesse disparaissent, d'autres surviennent comme l'essoufflement (je le sens quand je marche même si c'est doucement. C'est surtout lié au rythme cardiaque qui s'accélère sous la pression du volume sanguin qui augmente), la douleur dans l'abdomen

(c'est normal, car mon utérus – qui a, maintenant, la taille d'une pampemousse - se compresse de plus en plus contre les organes voisins).

Je déteste encore plus la fumée de cigarettes, mon chéri doit fumer dehors (sinon, une amande 100 € :) Le pauvre est piqué par les moustiques en fumant dans le jardin la nuit, mais je ne peux faire autrement du moins pour le moment).

A part ça ? C'est le moment de prévenir la listériose et la toxoplasmose. La listériose est une infection liée à la consommation de fromages à pâtes molles surtout au lait cru et les fromages râpés industriels, de charcuterie, de viande crue ou peu cuite, de poissons crus, de coquillages. Même si elle s'avère sans gravité, je fais très attention, car la listériose peut avoir des conséquences graves sur mon bébé (heureusement que je déteste les fromages en ce moment et je tâche de bien cuire les viandes et poissons). Pour ce qui est de la toxoplasmose, ma prochaine prise de sang indiquera si je l'ai déjà eu et que je suis immunisée. Dans le cas contraire, une prise de sang régulière serait nécessaire pour s'assurer que je ne suis pas infectée. Pour prévenir cette infection, je tâche de ne pas manger de viande crue ou peu cuite, de laver soigneusement mes fruits et légumes, et surtout de me tenir éloignée de la litière de notre petite chatte Balto (même si elle préfère être prêt de nos pieds prendre sa sieste sur le tapis durant tout l'après-midi).

C'est durant cette période que doit avoir lieu la première échographie (autour de 12 semaines d'aménorrhé ou SA. Ce terme mérite une petite explication non ? En fait, s'il y a un terme que les femmes enceintes vont entendre plus souvent sortir de la bouche de leur médecin, c'est ce terme. Or, comment calculer les semaines d'aménorrhé ou SA ? La durée est de 41 semaines et le point de

départ est le premier jour des derniers règles. Attention à ne pas le confondre avec les semaines de grossesse ou SG qui durent 39 semaines avec comme point de départ le jour de fécondation). Cette écho qualifiée de « datation » serait remplie d'émotions, car c'est là que nous pourrions voir pour la première fois notre bébé, nous saurions exactement l'âge de ma grossesse, mais aussi la confirmation de son bon déroulement, le contrôle de la croissance du bébé... Nous allons encore apprendre s'il s'agit de plus d'un bébé (ça sera encore merveilleux) ! Mais ce qui importe c'est la santé du bébé et que tous les organes soient en bonne place. Et, comme bébé est en position repliée, on va sûrement savoir la longueur cranio-caudale : c'est la mesure tête-fesses plus fiable que la mesure tête-pieds.

Autre chose, mais pas du tout en reste. Je commence à constituer en ce moment ma garde-robe grossesse (c'est le moment ou jamais d'y penser, car plus tard, ce sera le tour du bébé. Je commence à avoir pas mal de robes de grossesse et les lingerie adaptées). Mes tenues de grossesse, vous les verrez en publications d'ici peu (en fait, l'envie de réécrire sur mon blog est en train de revenir petit à petit depuis le début du 3e mois de grossesse. Préparez-vous à mon big retour !)

Nous avons effectué la première écho et j'en suis très heureuse. Tout s'est bien passé, bébé va bien et est sans anomalie : c'est la plus importante et rassurante. Le voir bouger sur écran c'est que du pur bonheur (même si j'ai pas eu le bonheur de le voir, mais seulement son Papa, faute de mauvais emplacement de l'écran dans la salle d'échographie. J'espère que la prochaine fois, ils remédient à cela). Le médecin a dit que normalement, on doit faire l'écho trois fois jusqu'à l'accouchement, mais on peut le faire tous les mois. Nous avons choisi cette dernière option pour suivre très réguliè-

-rement sa croissance. Donc rendez-vous d'ici 1 mois !



Résultats de ma 1ère échographie

A part ça, j'ai effectué le tri de ma salle de bain pour mettre de côté les produits soins beauté que je ne peux plus utiliser durant ma grossesse et ceux que je peux continuer à utiliser. Il ne restait plus grand chose, car je suis de plus en plus vigilante sur les compositions de produits : je privilégie ceux avec des ingrédients naturels. Du coup, j'ai dû acheter quelques produits comme :



la crème anti-vergeture **Sanosan Mama** (que j'applique essentiellement sur ma poitrine, mon ventre, mes fesses et mes cuisses deux fois par jour pour éviter/limiter l'apparition des vergetures. Je vous donnerai mon avis sur ce produit fabriqué en Allemagne - dans une démarche responsable et testé cliniquement avec la plus grande rigueur - prochainement), le pain dermatologique (pour mon visage - une fois par semaine pour ne pas trop assé-

-cher ma peau - comme je limite dorénavant le démaquillant et le gommage, mais aussi pour mon corps), la crème BB (pour mon visage la nuit avant d'aller me coucher à raison d'une ou deux fois par semaine), le déodorant avec la poudre bébé (je cherche en ce moment un déodorant à base de produit naturel. Je vous montrerai plus tard, car celui que j'utilise souvent contient de l'aluminium, à proscrire durant la grossesse). Je limite aussi le maquillage et l'application des vernis à ongles.

Mais, pour en savoir plus, vous n'avez qu'à consulter mon dossier complet soins beauté pour femme enceinte ci-dessous, tout est dedans !

Enfin, vers la fin du troisième mois, j'ai vu apparaître une ligne de pigmentation de couleur brune sur mon ventre représentant environ un centimètre de large s'étendant verticalement entre le pubis et le ventre. C'est ce qu'on appelle ligne de grossesse ou linea nigra (je n'ai pas du tout paniqué, car c'est naturel même si toutes les femmes enceintes ne sont pas concernées par cette ligne noire. Elle est due au bouleversement hormonal de la grossesse, sans gravité. C'est l'hormone mélanotrope causée par le placenta càd que la couleur marron est due à l'augmentation de production de mélanine. Elle est aussi responsable du masque de grossesse et de l'assombrissement des mamelons, des grains de beauté, des taches de rousseur à partir de cette période. Rassurez-vous, car elle doit disparaître ou pâlir dans les semaines qui suivent l'accouchement). Je ne peux pas éviter cette ligne brune, mais l'atténuer est possible en évitant trop d'exposition au soleil, optant pour une hydratation régulière de la peau.

Mon 4e mois de grossesse

Mon 4e mois de grossesse, c'est la période où je commence à me sentir

bien physiquement et épanouie grâce aux hormones. J'ai le visage de plus en plus reposé, d'ailleurs, mon chéri me le fait toujours remarqué ces derniers temps. Cela fait quelques jours, l'après-midi, après les infos de 13 heures sur France 2 (donc 14 heures ici à cause du décalage horaire), que je m'offre une petite sieste de plus d'une heure. C'est très reposant, car j'avoue que je dors vraiment sous ma couette – moi qui suis jamais habituée à faire la sieste de ma vie (il en faut maintenant pour mon bébé). En fait, je commence à faire très attention aux efforts quotidiens pour éviter d'accumuler la fatigue surtout que lors de ma 2e échographie, mon médecin m'a fait remarqué que j'ai le placenta bas (**est-ce grave docteur ???** Cette situation présente-t-elle des risques pour mon bébé ??? Mon médecin a expliqué que c'est surtout dû à une grosse fatigue ~~~ Elle a eu raison, car quelques jours avant cette 2e écho, j'ai fait des efforts, car on a réaménagé notre nid d'amour de l'extérieur et de l'intérieur : peinture et quelques travaux. J'ai voulu aider en donnant un coup de neuf aux vitres. ce jour-là, je me sentais vraiment épuisée ~~~ donc il fallait faire attention même si ce cas n'est pas grave en soi. Alors c'est quoi un placenta bas ? Il est lié au fait que l'utérus grandit plus vite en bas qu'en haut face à un placenta qui grandit à une vitesse constante. Or, le plus rassurant, c'est que la majorité des placentas bas (97% des cas) remonte tranquillement au cours des semaines c'ad au 3e trimestre. En général, à terme, le placenta bas n'a pas de conséquences. Je fais tout de même attention aux efforts, car en fin de grossesse, il favorise les saignements. C'est à surveiller de près. D'ailleurs, c'est ce que mon médecin a noté sur les résultats de mon écho). En tout cas, moi et mon chéri sommes très heureux de savoir que notre bébé va très bien et se développe normalement (nous avons pu voir sa tête, son cœur en phase avec une activité cardiaque régulière, les membres et extrémités présents, les

mouvements fœtaux positifs, la liquide amniotique en quantité normale, le placenta postérieur marginal - qui mérite une attention de ma part).

Résultats de ma 2ème échographie



A part ça ? Mon ventre commence à se voir ! Mon utérus a, maintenant, la taille d'une belle noix de coco grâce à la progestérone – cette hormone secrétée par l'ovaire qui lui permet de prendre de l'ampleur. A ce stade, il se peut même que certaines femmes – qui ne sont pas à leur premier enfant – vont commencer à ressentir les premiers mouvements de leur bébé (un moment inoubliable, de pur bonheur ! J'attends la venue de ce moment. C'est normal, car je suis à mon premier enfant. Ce sera d'ici peu alors).

La grossesse embellit de plus en plus mes seins qui deviennent lourds et tendus. Ils sont douloureux surtout les nuits en dormant. J'ai déjà commencé à me procurer des soutien-gorge adéquats : c'ad assurant un bon maintien (avec des bonnets élastiques qui peuvent s'élargir proportionnellement à l'évolution de ma poitrine, des soutiens mammaires incorporés, de bretelles élastiques et réglables, une partie dorsale avec 3 positions et pas trop de couture).

Comme durant le 3e mois, mon appétit commence à revenir de plus en plus. La dernière bonne nouvelle ? Moi qui ai détesté le fromage, depuis le dé-

but du 2e mois de ma grossesse, commence à le manger petit à petit, car mon bébé en a besoin (je fais très attention de ne manger que les fromages conseillés pour les femmes enceintes genre La Vache Qui Rit, Emmental...)

Je continue à bien varier mes aliments et bien sûr, de les équilibrer pour éviter la prise de poids anormale en mangeant tous les jours des :

- **fruits et légumes** (en ce moment, comme c'est la période de kaki et mandarine, je me lance dessus tous les jours, mais je commence à me réconcilier aux ananas et les bananes toujours présents. Les légumes sont toujours aussi variés : pomme de terre, carottes, haricots verts, betterave, choux, feuilles vertes, persil, échalote, tomates, oignons...)

- **produits laitiers** (yaourt nature ~~~ petite croix aux yaourts parfumés ~~~ une tasse de lait après la sieste + autres compléments, beure riche en oméga 3, fromage...),

- **matières grasses** (je suis toujours très fan de viande grasse comme le porc, j'utilise aussi de l'huile végétale surtout huile d'olive...)

- **pains & féculents** (le matin, j'ai troqué les pains grillés aux biscottes, moi qui suis pas trop fan de pain aux déjeuners j'en mange maintenant, j'essaie de faire de la pâtisserie de temps en temps comme le flan, le cake... nous faisons régulièrement des crêpes...),

- **viande, poisson, œuf** (les œufs c'est presque tous les jours, j'essaie de faire de la viande rouge souvent et aussi des poissons comme les sardines quand nous sommes pressés...)

Je fais toujours attention à la fumée de cigarettes, mon chéri est toujours obligé de sortir dehors même la nuit pour fumer (je déteste toujours autant l'odeur de la fumée. Et, la fumée secondaire peut être très dangereux pour le bébé).

J'essaie de passer le plus de temps possible avec mon chéri car depuis 3

mois, je vis un peu dans ma bulle : mon ventre et moi ! Je n'ai jamais voulu le négliger et encore moins, maintenant. Il n'est pas du tout exclu de ma grossesse. Preuves. Je lui parle de mon état tout le temps. Il me conseille et « me surveille », il me gâte, il me taquine, il n'omet pas de caresser notre bébé, il assiste aux échos.

Nous commençons déjà à regarder les affaires pour notre bébé sur des sites de vente en ligne. Je vous montrerai très prochainement mes premiers trouvailles.

La dernière bonne nouvelle ? Vers le 4e mois et 1/2, j'ai commencé à sentir bébé bouger (que du pur bonheur le sentant bouger dans mon ventre comme un poisson dans l'eau).

La fin de mon 4e mois de grossesse est un peu difficile, car j'ai toussé et eu une forte fièvre durant plus d'une semaine. Au début, je me disais que ça va passer et que je ne vais pas prendre le seul médicament autorisé aux femmes enceintes en cas de douleur et fièvre : le paracétamol (l'Efferalgan). J'ai eu tord, car ce petit maux de grossesse n'a fait qu'empirer et au bout du quatrième jour, j'ai dû le traiter avec ces médicaments. Je plains mon bébé, car en toussant beaucoup les nuits, mon ventre est très étiré, ça m'a fait presque très mal. Heureusement que ça a passé et je fais très très attention dorénavant pour finir ma grossesse en toute sérénité et en bonne santé, c'est très important pour le petit bout dans mon ventre. Et, je me mets à pratiquer en toute douceur le sport : très efficace pour lutter contre ces maux de grossesse (pour moi c'est surtout la marche de presque tous les jours dans mon quartier).

Mon 5e mois de grossesse

Je suis à plus de la moitié de ma grossesse maintenant. Quel bonheur de pouvoir toucher bébé à travers mon

ventre en train de bouger de plus en plus fort (mon utérus atteint le nombril). Je me sens de plus en plus épanouie en tant que femme enceinte malgré quelques petits maux de grossesse, essentiellement, le ballonnement, la fréquente envie d'uriner et la fuite urinaire (surtout quand je me sens très fatiguée), l'essoufflement, la fatigue, le nerf sciatique.

C'est durant cette période aussi que nous avons effectué l'échographie du 5e mois appelée encore échographie morphologique (cette échographie est très importante dans le suivi de grossesse, car elle permet de détecter d'éventuelles malformations fœtales. Du côté des parents, c'est aussi un moment très fort, car il leur permet de découvrir le sexe du bout'd'chou). Quel bonheur pour moi et mon chéri de découvrir le sexe de notre bébé : nous attendons ~~~ surprise ~~~ grâce à cette écho qui s'est très bien déroulée. En outre, nous avons pu bien vérifier les organes visibles : tête : contour régulier, cœur : bien en place, activité cardiaque : régulière, les quatre membres bien visibles et le sexe...



Résultats de ma 3ème échographie

Mon bébé bouge bien (je commence à bien communiquer avec lui. Il suffit juste que je pose ma main sur mon ventre et il me répond en bougeant partout. En fait, il perçoit de légères ondes via le liquide amniotique. Je ne manque pas

de partager ces moments avec mon chéri) et il continue sa croissance.

Le problème de placenta bas inséré détecté auparavant commence à redevenir normal (je continue de faire attention aux efforts malgré que, des fois, ce n'est pas si évident que ça. Je dois bouger et travailler quand même).

Lors de la visite, mon médecin m'a fait remarquer que je commence à manquer de fer, ce qui fait que je prends du Tardyferon B9 tous les jours jusqu'à l'accouchement (sans dépasser les 5 boîtes). Parallèlement à ce traitement, j'essaie de toujours bien varier et équilibrer mes aliments surtout en privilégiant ceux riches en fer, acide folique, protéines, vitamines, calcium... dont bébé a besoin pour sa croissance.

Moi et mon chéri commençons à penser à mon accouchement, c'est très important surtout du côté de choix de la clinique et du médecin qui va me suivre jusqu'au jour J. Je ne vais pas tarder à prendre des cours de préparation à l'accouchement.

En outre, je continue à prendre soin de mon corps surtout contre les vergetures vu que ma peau est soumise à de rudes épreuves surtout les zones à risques comme le ventre, les seins... en continuant à utiliser ma crème anti-vergetures Sanosan mama.

C'est au cours de ce mois aussi que je vous ai montré mon adorable baby bump pour célébrer mon anniversaire.

Mon 6e mois de grossesse

Mon 6e mois de grossesse s'est très bien passé. Je continue de le vivre avec épanouissement et bonheur - ce moment exceptionnel de ma vie de femme, malgré que quelques maux de grossesse persistent encore essentiellement le nerf sciatique... qui me fait lever plusieurs fois de la nuit. Mon ventre ne cesse de grossir et bien

s'arrondir et j'en suis vraiment fière quand je me balade dans la rue. J'apprécie quand les gens m'encouragent dans la rue, me cèdent la place dans le bus... Mais, j'avoue que mon ventre commence vraiment à peser et que je commence à être de plus en plus essoufflée et à ne plus avoir la force comme auparavant.

Je continue de bien surveiller le fer dans mon organisme comme mon bébé grandit de jour en jour et beaucoup plus vite. Ainsi, je prends toujours le Tardyferon B9 – riche en fer et acide folique - et fais attention à varier mes aliments pour lui apporter une certaine quantité de fer comme la viande rouge, les œufs, le cacao... Je continue de manger beaucoup de fruits et légumes et boire beaucoup d'eau.

Je continue à faire du sport. Quand je vous parle de sport c'est la fameuse marche que je pratique des fois presque tous les jours et si je me sens trop fatiguée, je l'intercale tous les deux ou trois jours. J'y vais en toute douceur afin de bien travailler mon souffle pour ne pas tomber dans une grosse fatigue face au poids du ventre (c'est aussi un bon moyen de me préparer à l'accouchement).

Côté beauté, je continue de prendre bien soin de mon corps essentiellement la lutte contre les vergetures en utilisant toujours la même crème Sanosan mama et de l'huile coco 100% naturel sur le ventre (c'est un produit naturel qui aide aussi à lutter contre les vergetures, qui tient bien chaud bébé dans le ventre et qui m'aide à assouplir les muscles du ventre). C'est très efficace, car je n'ai aucune vergeture sur le ventre ni dans d'autres parties du corps à part les tâches que j'ai déjà eu depuis mon adolescence.

C'est durant ce 6e mois de grossesse que moi et mon chéri ont effectué la visite prénatale du mois. Tout s'est très bien passée, j'en suis très heureu-

-se , car on a pu contrôler la croissance de notre bébé et le bon déroulement de ma grossesse. Le personnel médical qui suit ma grossesse a, pour cette occasion, fait une prise de poids (je n'ai pas de souci de prise de poids. En fait, il reste plus ou moins stable), de la tension (qui a baissé un peu par rapport aux deux visites précédentes), de la mesure de la hauteur utérine et le toucher vaginal. C'est là que mon médecin m'a parlé aussi pour la première fois des « Bruits du cœur ou BDC » de mon bébé qui est dans les normes, car ils sont réguliers et avoisinent les 120 battements par minutes. Une visite très rassurante en général, car j'ai encore profiter de lui parler de mes petits soucis au quotidien, de poser toutes les questions... auxquels j'ai reçu des réponses claires. Les différentes analyses continuent encore comme la magnésémie, l'OMS, le NFS, le RAI... Et, j'ai du commencer à prendre d'autres médicaments qu'il m'a prescrits comme le prenatal + DHA, l'Uvimag B6.



Résultats de ma 4ème échographie

Un autre grand changement survenu vers la fin de ce 6e mois c'est la sensation des premières contractions. Je ne me suis pas affolée pour autant après avoir lu sur le net que c'est normal à ce stade de grossesse, car mon utérus commence à se préparer pour le jour J (mais, elles ne doivent pas dépasser dix fois par jour, sinon on doit consulter son gynéco très rapidement). Donc, à n'importe quel moment, je sens mon ventre qui devie-

-nt dur subitement, puis se relâche. Ça ne dure pas trop longtemps et ne provoque aucune douleur (pas pour le moment), mais juste un peu d'essoufflement, car le cœur bat très vite.

A part ça ? Bébé bouge de plus en plus (c'est normal, car il va très bien, il grandit...) Il fait des galipettes aussi bien dans la journée que durant la nuit. Ça ne m'empêche pas pour autant de dormir comparé aux douleurs causées par le nerf sciatique/les crampes. Au contraire, c'est que du bonheur de le sentir bien bouger dans mon ventre, me mettre des coups de pieds et réagir tout de suite quand je caresse mon ventre histoire de lui faire signe de ma tendresse, mon amour. En un mot, nous sommes très très bien connectés ! Pour bien dormir les nuits malgré tout ça, je tâche de prendre un dîner léger (même si des fois ce n'est pas trop évident), de ne pas prolonger ma sieste (mon chéri n'oublie jamais de me réveiller après une bonne heure de repos), et faire des petites exercices de respiration avant de me coucher.

C'est durant cette période aussi que nous avons commencé à acheter les affaires pour bébé (en ouvrant le bal, il y a quelques semaines auparavant, avec l'achat d'un lit à barreaux doté de table à langer). La garde-robe de notre bout'd'chou commence à bien se constituer, car j'ai déjà fait pas mal d'achat de vêtements surtout. Nous continuerons avec le matelas... le berceau, le sac à langer, le porte-bébé... les meubles pour sa chambre... (je vous montrerai plus tard, si j'aurai le temps, comment je fais pour bien décorer la chambre de bébé).

Mon 7e mois de grossesse

Mon 7e mois de grossesse s'est très bien passé et je l'ai vécu encore dans un plein épanouissement même si la fatigue et l'étouffement se font ressentir de plus en plus. Comme mon ventre,

bébé continue à bien s'agrandir normalement et ça commence vraiment à peser en marchant, en s'assoissant et en dormant. Pourtant, vers la fin du 7e mois, le nerf sciatique qui m'a fait souffrir depuis le début de l'hiver ne me fait plus trop mal. Or, les crampes, elles, se font ressentir de plus en plus, c'est normal comme mon joli bidon commence à s'alourdir davantage.

C'est lors de ce 7e mois aussi que je commence à ressentir que la fin n'est plus loin surtout quand je suis trop fatiguée (des fois, je ne m'aperçois même pas que je fais trop d'effort en travaillant), c'est comme si mon bébé va sortir de suite (je lui parle en caressant bien mon ventre qu'il faut attendre encore un peu vu qu'il me reste encore 2 mois ou presque).

Le 7e mois, c'est encore le moment où nous avons revu notre p'tit bout lors de la 5e échographie biométrique et visite prénatale. On ne l'a pas vu en entier vu qu'il est maintenant très grand. Cette visite m'a vraiment rassuré, car ses organes se développent bien et le gynéco a pu bien mesurer sa tête en vu de l'accouchement. Mon médecin m'a encore confirmé la position du bébé en ce moment : tête déjà en bas, ce qui veut dire que tout se déroule bien, il ne reste que quelques semaines et j'aurai mon bébé sur mes bras (tellement hâte !!!)

C'est au cours de ce 7e mois que je commence vraiment à ressentir les jambes lourdes surtout le soir (c'est toujours la faute aux hormones qui influent sur ma circulation sanguine, car mon sang a du mal à remonter vers mon cœur et ainsi il stagne). Du coup, pour y remédier :

- Je continue mes **petites exercices de marche** pas tout à fait tous les jours, mais tous les 2 ou 3 jours (d'ici peu, je dois m'efforcer de le faire tous les jours, plus courts, mais de très bon matin).

- J'essaie de surélever mes jambes en dormant.

- J'évite les bains trop chauds, mais vraiment très tiède (vu que l'hiver dans mon île ne tarde pas à devenir une histoire ancienne).
- Je tâche de ne pas rester debout trop longtemps.
- Je n'ai pas trop pris de poids (vers la fin du 7e mois, j'ai encore pu garder mon poids vraiment stable. Hourraaaaaaaa!!!)

Petit point sur mon poids depuis le début de ma grossesse jusqu'à la fin (qui ne tarde pas à pointer le bout de son nez maintenant). En fait, j'ai vraiment pu stabiliser mon poids, car j'ai bien équilibré mes aliments : beaucoup de fruits et légumes, j'ai fait des activités physiques essentiellement la marche, j'ai bu beaucoup d'eau jusqu'à 2 litres par jour. En gros, je n'ai pas du tout pris une dizaine de kilos comme d'autres femmes enceintes, donc jusque-là tout va bien ! Mais, je suis de plus en plus essoufflée, car les battements de mon cœur augmente beaucoup à raison de 10 à 12 de plus par minute.

Je vous l'ai dit ! Moi et mon chéri avons commencé à acheter les affaires pour notre bébé au début du 6e mois de ma grossesse – en ouvrant le bal avec un lit à barreaux tout mignon doté d'une table à langer (vous le verrez sur mon prochain article : comment j'ai décoré la chambre de notre bébé ?) Maintenant, que le 7e mois de mon grossesse est fini, j'ai pu réunir tout ce dont mon bout'd'chou a besoin (je ne vais pas tarder à acheter les affaires dont j'ai besoin pour le jour J et boucler la liste de tout ce qu'il faut pour la valise de maternité). Comme nous connaissons déjà le sexe de notre bébé, ça m'a aidé à personnaliser sa chambre (je ne vais pas tarder à me lancer sur quelques DIY décoration chambre bébé que je vous montrerai aussi plus tard).

C'est encore le moment de bien boucler le prénom du bébé, la discussion peut très bien y tourner en ce moment. Mais,

pour notre cas, je pense que c'est déjà bouclé depuis un moment (mais, il me reste juste le choix d'intégrer quel prénom malgache pour le petit bout comme me l'a fait remarquer mon chéri ou tout en français, sa nationalité. J'ai encore prévu d'écrire un article sur comment bien choisir le prénom du bébé, je ne sais pas si j'aurai le temps).

Le 7e mois de grossesse c'est encore le moment de bien surveiller les infections, car à ce stade de grossesse de tel souci peut avoir de conséquence grave comme l'accouchement prématuré... Mais, Dieu merci, tout va bien pour moi !

C'est à cette période-là aussi que j'ai opté pour mon cours de préparation à l'accouchement dirigé par une sage-femme de ma clinique avec une dizaine de futures mamans. Trois séances ont marqué ce fameux cours :

- **Séance 1** : purement théorique abordant la grossesse dans tous ses états, les modifications corporelles des femmes enceintes, les petits maux de grossesse, les suivis médicales, le déroulement du travail, l'accouchement... des réponses à nos questions.

- **Séance 2** : à la fois théorique et pratique soulignant le contenu de la valise de maternité, ce qui se passe après l'accouchement... des réponses à nos questions avant d'attaquer divers exercices de respiration et de préparation à l'accouchement.

- **Séance 3** : fin de cours accompagné par le futur papa (mon chéri m'a très bien accompagné, d'autres futures mamans avec leurs mères ou leurs conjoints aussi). Se sont déroulées lors de cette dernière séance, des cours théoriques sur l'allaitement et le choix de planning familial. Mes cours de préparation à l'accouchement se sont achevés par un exercice de poussée qui s'est déroulé carrément sur la table d'accouchement devant la sage-femme et aidé par mon chéri.

Pour terminer en toute beauté mon 7e mois de grossesse, j'ai offert comme plus beau cadeau d'anniversaire à mon chéri un dernier shooting de grossesse montrant mon joli ventre bien arrondi.

Mon 8e mois de grossesse

Lorsque mon 8e mois de grossesse a pointé le bout de son nez, je me suis dit que la fin est proche. Je suis de plus en plus impatiente de rencontrer mon bébé qui a continué de grandir dans mon ventre. J'ai commencé à me lancer dans la préparation de ma valise de maternité, à portée de main.

Mes nuits sont de plus en plus difficiles. Ce n'est pas du tout étonnant avec mon utérus dont la taille est multiplié par 500 depuis le début de grossesse. Ce qui explique la grosse fatigue, le fait de dormir mal en ne trouvant pas la position confortable au lit, les gênes surtout en position assise comme ça pèse beaucoup... Pour me soulager, je me lève, j'étire les bras en inspirant et je les baisse en expirant.

A ce stade, je ressens de plus en plus les contractions. Mais, ce qui m'a rassuré c'est qu'elles ne sont pas régulières et ne s'intensifient pas. Lors de mes cours de préparation à l'accouchement, la sage-femme disait que ces contractions sont, en quelques sortes, un entraînement pour mon corps afin d'être prête pour le jour J. Je me disais que j'en parlerai à mon gynéco lors de la dernière visite prénatale prévue 10 jours avant le terme de ma grossesse.

Pourtant, cette dernière visite n'a pas eu lieu, car bébé a décidé de venir plus tôt que prévue, à notre plus grand bonheur. Eh oui ! Mon adorable J. L. (les mêmes initiales que son papa) est venu au monde 17 jours avant la date exacte càd à 8 mois et demi de grossesse. Nous sommes très heureux de l'avoir à nos côtés (j'ai oublié toutes les douleurs d'un accouchement difficile et je remercie tout le temps Dieu, car Il a écouté ma prière).

Tous ces changements ont été rédigés au fur et à mesure de l'évolution de ma grossesse. Pour plus de détails, faites un saut sur la page grossesse de mon blog

<https://femmeetinfos.wordpress.com/grossesse/>

SHOP MY WISHES :



Combinaison, BOILERSUIT, edc by esprit, 49,49€, dispo sur zalando.fr.



Escarpins à talons hauts, GALICIA, san marina, 79,95 €, dispo sur zalando.fr.

1. Garde-robe de grossesse : mes 10 indispensables



Les unes-pièces

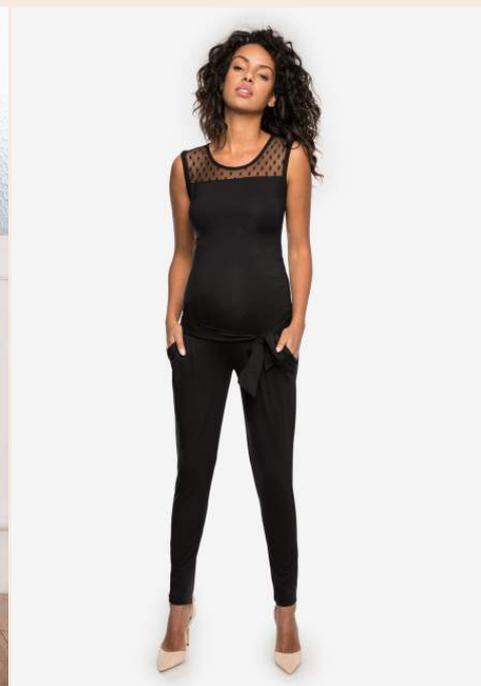
1. Robes de grossesse

Vous n'êtes pas obligés d'acheter des robes de grossesse, mais ce sont les tenues idéales pour femme enceinte, car elles offrent plus de confort. Pour cela, vous ne devez pas choisir n'importe quel style de robes, mais celui qui vous fait sentir à l'aise au niveau de la poitrine (car étant enceinte, les seins prennent de volume et sont douloureux), du ventre (qui ne cesse de s'arrondir à partir du deuxième mois de grossesse)... Essayez de privilégier les robes à élastique ou avec ceinture sous la poitrine que vous pourriez mettre longtemps. Ne choisissez pas n'importe quelles robes moulantes et robes pull, car vous risquez de vous ressembler à un sac à patate. Mettez bien en avant votre forme avec des robes à col V ou décolletées. Durant la période estivale, choisissez les matières naturelles essentiellement les tissus moins rigides pour vous sentir bien à l'aise et durant l'hiver, prenez le coton, la laine... Il n'y a pas de règle spécifique pour la longueur des robes, mais vous n'allez tout de même pas enfilez des robes minis au dernier trimestre de la grossesse.



© credit photo EmoieMoie

2. Combinaisons et salopettes de grossesse



Ça fait quelques saisons que les combi-pantalons de grossesse font leur entrée dans le dressing des futures mamans pour renforcer le rang des salopettes pour femme enceinte. Ce sont des pièces réputées par leur style et confort, car elles épousent parfaitement le corps en mettant en avant le joli ventre et la féminité. Tous les styles sont admis pour les combinaisons allant du classique au... motif tropical. Les matières sont, généralement, confortables pour les combinaisons et les salopettes sont toujours en denim moins épais. L'avantage avec ces pièces c'est que vous pourriez les mettre durant tout le stade de votre grossesse et même après. A l'arrivée des beaux jours, vous pouvez adopter la version short de combinaisons et salopettes de grossesse.



© credit photo EmoiEmoi

Les hauts

3. Blouses de grossesse



La blouse de grossesse est l'une des pièces phares qu'une femme enceinte doit avoir absolument dans sa garde-robe. L'avantage c'est qu'elle va avec tout : pantalon, short et même jupe et robe. Vous avez le choix de porter ouverte votre blouse de grossesse avec un débardeur blanc en coton dedans. Les choix de motifs, couleurs et matières sont tellement nombreux que vous allez avoir l'embaras de choix. Sachez que la règle de jeu est toujours la même : privilégiez les pièces conçues avec des matières naturelles pour votre confort. Quant à la longueur de manches, vous pouvez la choisir en fonction de la saison qui fait : courte, mi-longue ou longue.



© credit photo EmoiEmoi



4. T-shirts de grossesse

© credit photo EmoiEmoi



Au début de la grossesse, rien de tel pour mettre votre ventre rebondi en valeur que d'enfiler un t-shirt de grossesse. C'est le genre de vêtement qui s'adapte parfaitement à la forme du ventre qui grossit. Au fur et à mesure où votre grossesse évolue, vous pouvez privilégier les t-shirt amples vu que la tendance est actuellement aux pièces XXL ou oversize. Ceux-ci peuvent encore être portés après l'accouchement pour bien cacher le p'tit bidou jusqu'à ce qu'il disparaisse durant quelques semaines. Sinon, les débardeurs blancs en coton sont des pièces que vous devez avoir dans votre garde-robe de femme enceinte. Elles sont vraiment agréables à porter et se marient avec tout. Durant l'hiver, elles se portent en dessous de votre pull et l'été, assortissez-le d'un joli sautoir pour bien jouer le tour.

5. Jeans de grossesse



© credit photo Boohoo



Ça fait quelque temps que je ne me sens plus à l'aise dans mes anciens jeans, je pense qu'il est temps de les ranger dans l'armoire et passer le cap : d'achat de jean de grossesse. En fait, à la différence du pantalon jean habituel, celui-ci est agrémenté d'un large élastique qui permet aux femmes enceintes de se sentir à l'aise dans leur jean malgré que le ventre s'arrondit de plus en plus. Rassurez-vous, car ce genre de pantalon est justement conçu pour s'ajuster à votre ventre durant tout le stade de grossesse. Il suffit d'avoir au moins un dans votre armoire que vous pourriez mettre avec n'importe quel haut. Il peut se présenter dans tous les styles : slim (idéal pour les femmes enceintes menues), droit (conseillé pour les femmes enceintes arrondies) ou évasé (à priser par les femmes enceintes qui s'élargissent du bas). Attention, vous devez garder votre taille normale, mais non pas acheter un jean plus grand. Vous avez le choix du bandeau qui convient à votre ventre : grand bandeau enveloppant tout le ventre (le plus conseillé), petit bandeau sur le ventre et celui qui passe sous le ventre (moins recommandé).

6. Pantalons fluides pour femme enceinte



Depuis que j'ai acheté mon premier palazzo fond noir à pois blanc, je ne le quitte plus (je m'y sens super bien et, en plus, cette pièce va avec tout genre de haut et style de chaussures). Ça ne fait pas du tout mémère, au contraire, vous pouvez adopter un look sexy et confortable avec les pantalons fluides. C'est le genre de vêtement qu'une femme enceinte peut enfiler depuis le début de grossesse jusqu'à sa fin et même après l'accouchement. Le pantalon ample est conseillé pour les femmes qui font de la rétention d'eau (au dernier stade de grossesse). Essayez de choisir des matières dotées d'une texture souple quelle que soit la saison. Toutes les longueurs sont admises allant des 7/8 jusqu'à ceux qui arrivent au ras-de-sol. Choisissez les pièces à motifs, à imprimés ou aux couleurs pastels très tendance en ce moment. Dès que votre ventre commence à arrondir, associez votre pantalon fluide avec un haut serrant pour le mettre en valeur.

© credit photo EmoiEmoi



7. Legging noir de grossesse

Les leggings, j'en avais eu de toutes les couleurs sauf... le fameux legging noir de grossesse que je vais me procurer absolument. Ce basique de la garde-robe de femme enceinte est très en vogue et se porte été comme hiver. Vous devez juste savoir le mixer avec de bonnes pièces pour bien jouer le tour. Choisissez encore les bonnes matières pour que vous puissiez vous sentir bien dans votre « collant sans pieds » et bien évidemment, portez-le avec des chaussures parfaites (sandales, chaussures compensés, sneakers, escarpins durant les beaux jours et bottes cavalières ou, tout simplement, boots talons carrés quand il fait froid). Mixez-le avec des hauts amples comme les robes pull, les marinières larges, les chemises en jean qui tombent sous les fesses, les cardigan oversize... Même si vous avez envie de mettre en valeur votre ventre qui s'arrondit, ne portez surtout pas le legging de grossesse avec des hauts courts et serrés, ça fait moche et vulgaire (à moins que vous êtes en salle de sport). Étant enceinte, vous pouvez constituer des tenues habillées ou décontractées avec le fameux legging noir sans faire too much.



© credit photo Zalando

Les accessoires

8. Baskets



Depuis que j'ai commencé à constituer mon nouveau dressing de femme enceinte, c'est le genre de chaussures que je me suis procurée en premier. Une paire d'Adidas Stan Smith blanc or a pu compléter ma petite collection de baskets. Vous pouvez enfiler vos sneakers avec tout type de vêtements de grossesse, c'est le principal avantage. Tâchez juste de ne pas vous jouer trop simple pour ne pas donner à votre tenue le côté sport, mais plutôt féminine. J'aime bien le porter, en ce moment, avec mon palazzo, parfois avec un jean... pour son côté pratique et confort. Ça ne vous empêche pas du tout à adopter des escarpins ou des sandales à talons de temps en temps (troquez vos hauts talons à des petits talons au dernier trimestre de grossesse pour éviter le problème de dos).



© credit photo Zalando



9. Lingerie de grossesse

Bien choisir les lingerie de grossesse et d'allaitement (pour les femmes enceintes qui décident d'allaiter leur bout d'chou après l'accouchement) est très important. Durant tout le stade de grossesse, les seins prennent du volume et sont douloureux, voilà pourquoi vous devez songer à leur bon maintien pour prévenir les vergetures. Pour cela, n'hésitez pas à vous procurer de bonnes lingerie, car c'est vitale pour votre santé et celle de votre bébé, mais aussi pour votre confort (choisir des lingerie étirables et confortables, telle est la règle d'or). Pour éviter les dépenses inutiles, mieux vaut acheter des soutien-gorges avec sangles réglables et attaches avec des culottes qui montent sur le ventre de préférence. Madame peut très bien rester sexy avec le gros ventre en se procurant des lingerie sexy femme enceinte offrant plus de sensualité à son compagnon. Sachez encore que le soutien-gorge d'allaitement est un incontournable de la lingerie maternité que vous devez penser très tôt. Allaiter bébé en toute discrétion est possible avec ce genre de lingerie, car il est doté d'un clip facile à dégrafer sur le bonnet.



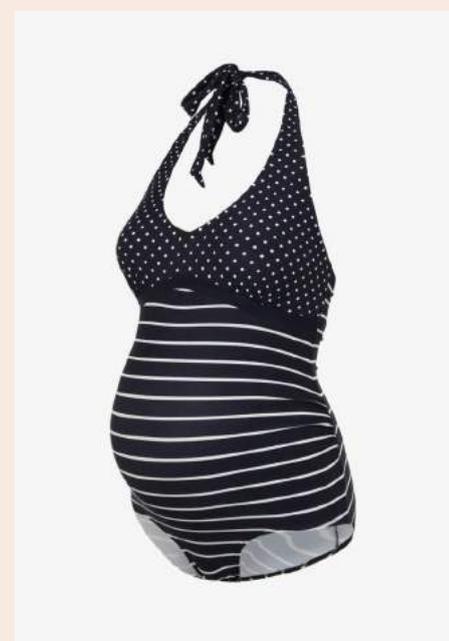
© credit photo Zalando



10. Maillots de bain pour femme enceinte



© credit photo Zalando



Comme moi et mon chéri aiment beaucoup voyager (que ce soit pour mon travail d'enseignement à l'université soit pour le plaisir), les maillots de bain pour femme enceinte sont un des must-have de ma nouvelle garde-robe. Nager durant la grossesse est une manière douce de pratiquer du sport. En fait, une activité physique régulière permet aux femmes enceintes de se maintenir en forme et de conserver une silhouette gracieuse (j'aborderai ce sujet très prochainement). Quelques petits plongeurs avec un maillot de bain adapté vous aidera à muscler votre dos et vos popotins. Toutes les couleurs et tous les styles de maillot de bain de grossesse sont admis, le tout c'est d'être radieuse à la plage ou au bord de la piscine. Le maillot de bain une-pièce est très conseillé, mais cela ne vous empêche pas de vous procurer des maillots 2 pièces (genre tankini).

Mes 3 conseils pour une garde-robe de grossesse idéale

1. Dépensez intelligemment

Certains sites de grossesse conseillent aux femmes enceintes de s'habiller selon les stades de la grossesse exposant ainsi leur portefeuille au danger :) pendant que d'autres suggèrent de dépenser d'une façon intelligente. Il suffit de maîtriser votre nouveau corps et ainsi nouvelle silhouette pour vous procurer des vêtements adaptés aux 3 trimestres de grossesse voire même après l'accouchement.

Durant le premier trimestre de grossesse, comme le ventre ne prend pas encore trop de volume, vous pouvez continuer à bricoler avec vos anciens vêtements (bien que pour moi, mes jeans commencent à me serrer de plus en plus, je vais les mettre de côté) à condition qu'ils ne soient pas trop serrés. Pensez à constituer votre nouvelle garde-robe avec les 10 classiques précités : blouses, robes, legging, pantalons fluides, baskets, lingerie...

C'est surtout au cours du deuxième trimestre de grossesse que vous allez avoir l'impression de grossir chaque semaine (c'est là que commence la surveillance régulière de poids et donc l'alimentation. Je parlerai de ce sujet très prochainement). Commencez à adopter au cours de cette période le concept d'achats intelligents pour ne pas vous ruiner bêtement. Pensez à des vêtements à fronces, munis de rubans... comme les robes, les jeans de grossesse... mieux adaptés au ventre qui grossit.

Ces fringues, vous pouvez les porter jusqu'au troisième trimestre de grossesse grâce, justement, à ces petits

détails. Arrivé à ce dernier stade, les vêtements amples sont les bienvenus comme les t-shirts, les blouses, les pantalons fluides... Vous pouvez mettre des hauts serrés comme le débardeur blanc en coton pour mettre en exergue votre ventre avec une veste, un foulard oversize...

Après l'accouchement, ces genres de vêtements sont bel et bien portables à condition qu'ils soient dans votre taille normale.

2. Choisissez le tissu et la texture appropriés

Au fur et à mesure où votre ventre grandit et bébé bouge, un bon choix de tissus de vêtements de grossesse est très important. Vous devez éviter les tissus rigides, choisissez plutôt les matières souples et douces pour votre confort. Vous pouvez porter des vêtements collants, mais ils ne doivent pas être trop serrés tout en privilégiant, dans ce cas, le coton. Adoptez, par exemple, le legging de grossesse, le débardeur blanc et débarrassez-vous des ceintures qui resserrent votre taille (les ceintures sont seulement admissibles sous la poitrine. Mettez-la en valeur avec des cols en V ou des décolletés). En ce qui concerne les robes et les jupes, elles ne doivent pas être trop courtes pour pouvoir être adoptées jusqu'à la fin de la grossesse (privilégiez les robes empées avec ceinture sous la poitrine et les jupes taille haute). Évitez tout vêtement muni de fermeture éclair et de boutons.

3. Privilégiez les accessoires et les couleurs adaptés

Vous devez privilégier les couleurs aminçissantes, essentiellement la couleur noire qui a tendance à amincir considérablement.

-ement (le gris tendre est aussi conseillé tout comme le blanc même si ce dernier a tendance à mettre en valeur votre bidou en le rendant plus visible). Préférez les rayures verticales aux rayures horizontales, ces dernières risquent de vous donner une allure plus dense. Essayez de toujours porter des hauts plus clairs avec des bas plus foncés (un combo parfait = blouse gris clair ou blanc + legging noir). Côté accessoires, portez des chaussures confortables comme les ballerines, sandales, baskets... (en fait, à mesure où votre ventre s'arrondisse, le volume de votre sang et celui des liquides internes augmentent pouvant entraîner un gonflement des chevilles et des pieds. Au cas où vos pieds enflent, le mieux c'est de porter carrément une paire de tongs). Pas besoin de porter tout le temps un sac à main style fourre-tout, une petite pochette ou un sac à bandoulière fera l'affaire. Être enceinte ne veut pas dire arrêter de suivre la mode. Rendez-vous tenues encore plus féminine en enfilant des bijoux, une écharpe, des lunettes de soleil... Au cas où vous êtes adeptes de maquillage, évitez juste de ne pas faire trop !

du prince Harry - qui « depuis l'annonce de sa grossesse affiche un style plus élégant et pointu ».

Pourquoi ai-je choisi l'exemple de Meghan Markle pour m'inspirer en ce moment ? Tout simplement parce qu'elle est au cœur de mon style : robe + escarpins hauts talons + pochette (+ manteau en hiver). Depuis que son gros ventre est apparent, ça se voit qu'elle adopte aussi le concept de "dépenser intelligemment". Ces tenues sont toutes portables depuis le début de grossesse, pendant et même après son accouchement. Elles sont simples les unes des autres, mais jolies, chic et très féminines surtout pour moi qui adore porter la plupart du temps des escarpins (je dois acheter des escarpins à petits talons, car les miens sont tous à talons très hauts comme les siens). La duchesse a su encore choisir les couleurs idéales càd essentiellement unies et pas trop claires pour une allure amincissante comme le noir, le bleu dans toutes ses déclinaisons, le blanc, le beige... Enfin, elle se maquille très naturellement comme je l'aime. C'est classe !

Mes astuces pour rester bien stylée durant la grossesse

Ce n'est pas parce que vous êtes enceinte que vous alliez mettre une croix sur la mode. Durant ses 9 mois de grossesse, plus précisément, les deux derniers trimestres où votre ventre grossit, vous pouvez tout à fait rester stylée. Pourquoi ne pas piquer quelques idées mode aux People en constituant votre garde-robe de grossesse ? Je vais vous donner l'exemple de Meghan Markle – duchesse de Sussex, l'èpouse

SHOP MY WISHES : (suite)



Sac à main, GLENDAA, ALDO, 59,95€, dispo sur zalando.fr.

Exemples. Tenues de grossesse de Meghan Markle



© credit photo Magicmaman



Meghan Markle enceinte vêtue d'une robe bleue marine fendue sur le devant + escarpins de la même couleur (simple mais chic)

Meghan Markle enceinte vêtue d'une robe moulante à col roulé couleur blanche + manteau de même couleur + escarpins à talons kaki + pochette de même couleur



© credit photo Magicmaman

Meghan Markle enceinte vêtue d'une robe longue bleu marine avec bandeau bleu clair + escarpins à talons beige

Meghan Markle enceinte, petite balade sur la plage de Sydney, vêtue d'une robe longue à bretelles rayée + collier de fleurs (pieds nus)



Meghan Markle enceinte dissimule sa baby-bump via une robe composée de deux pièces : un bustier noir agrémenté d'un motif à branches blanches avec une ceinture noire et une très longue jupe



© credit photo Magicmaman



Meghan Markle enceinte vêtue d'une tenue sobre : longue robe noire (pieds nus) + cape artisanale maori



Meghan Markle enceinte vêtue d'une longue robe moulante blanche à imprimé noir + long manteau gris clair + escarpins à talons hauts + pochette couleur rose pâle



Meghan Markle enceinte vêtue d'une petite robe très fluide couleur bordeau avec un col français en velours + long manteau d'un nuance de couleur s'accordant avec celle de sa robe + bottines

Meghan Markle enceinte a, cette fois-ci, osé les couleurs avec : une robe longue couleur violet + long manteau rouge vif + escarpins talons hauts rouge + sac à main marron d'une forme original



© credit photo Magicmaman



Meghan Markle enceinte, avec un look très sombre mais élégante pour la messe de Noël 2018, vêtue d'une longue robe bleu marine avec un décolleté en V + long manteau noir + bottes à talons en cuir même couleur + pochette noire + gants noir en cuir + chapeau noir bombé avec des plumes. La classe !



Meghan Markle enceinte, mais sexy et chic, vêtue d'une robe bleu marine à sequins fendue sur le genou + sandales hauts talons noir + pochette noire

© credit photo Magiomaman

Meghan Markle enceinte opte pour un total look beige assez simple, mais élégante : robe moulante + manteau tailleur + escarpins talons très hauts





2. Conseils beauté pour femme enceinte : mes 4 astuces

1. Un bon traitement pour votre chevelure au top !

Des cheveux (souvent) au top, les femmes enceintes s'en réjouissent grâce à un excès de sébum. Leur crinière devient beaucoup plus épaisse, plus brillante et plus lustrée vers le deuxième trimestre de grossesse (les femmes aux cheveux gras vont même constater que leur cuir chevelu devient de plus en plus sec) Or, comment bien entretenir vos cheveux sublimés par la grossesse ? Certaines femmes rencontrent, pourtant, un souci de chute de cheveux durant la grossesse (cas très rare) : pourquoi ? que faire ?

Astuces pour bien prendre soin de vos cheveux sublimés par la grossesse

La hausse du taux d'hormones des femmes enceintes fait sublimer leur chevelure devenant de plus en plus volumineux, soyeux et brillant. Les cheveux rayonnent ainsi durant neuf mois et la chute s'arrête normalement (attention ! Après l'accouchement, la chute de cheveux est tout à fait normale – mais ne doit pas durer au-delà de quelques mois – faute d'une chute du taux d'hormones. Donc, au moment venu, ne soyez pas surprise et inquiète, sauf si ça dure. Dans ce cas, n'hésitez pas à consulter votre médecin en vue d'une prescription à un traitement adéquat. On en reparlera, mais pour l'heure, revenons-en à notre mouton égaré). Ce n'est pas parce que votre crinière est au top que vous n'avez plus à l'entretenir. Au contraire, vous devez bien prendre soin de vos cheveux durant la grossesse en faisant surtout attention aux compositions des produits utilisés. Essayez de privilégier des soins réguliers avec des cosmétiques et soins bio pour anticiper la chute post-accouchement.

Depuis le début de ma grossesse, je fais de plus en plus attention aux produits soi-

-ns cheveux que j'utilise vu que ma crinière subit un changement : beaucoup plus volumineuse et brillante. Je privilégie les produits à base de coco surtout pour l'huile et le masque. Comme l'huile essentielle pure est déconseillée pour les femmes enceintes (vu qu'elle est très active donc pas du tout anodine, sauf si c'est incorporée en petite quantité dans des produits cosmétiques ou parfums), j'ai troqué mon sérum Foraha (utilisé durant des soins intenses récents) à une crème à base de produit végétal. J'entreprends la même routine soins cheveux qu'auparavant :



Avant de me laver les cheveux, j'opte pour un bain à l'huile de coco en l'appliquant sur les longueurs et pointes. Je laisse reposer 30 minutes à 2 heures selon mon emploi du temps avant le shampoing en enveloppant ma tête dans une charlotte. Les cheveux sont déjà très soyeux au toucher et après lavage, ça brille tellement. Privilégiez l'huile coco vierge et naturelle càd sans additif.



Je commence le lavage de mes cheveux en appliquant un shampoing doux pouvant renforcer davantage la brillance de ma chevelure (il arrive des fois, que j'applique un second shampoing en très fine couche à base de produit végétal naturel si besoin est).



Pour faciliter le coiffage, j'applique un après-shampooing démêlant (le résultat est vraiment bluffant, car mes cheveux sont très brillants et tendres au toucher).



Je termine en beauté mes soins en appliquant sur cheveux pas tout à fait secs une couche de crème bio, puis du fameux masque à l'huile fine de coco de l'Oréal (je viens juste de commencer ma deuxième boîte, c'est l'idéal pour mes cheveux). Pour couronner le tout, je vaporise la surface extérieure de ma chevelure à l'aide d'un spray hydratant pour la protéger contre l'assèchement.

Avant d'opter pour des soins cheveux comme le lissage brésilien, la coloration, les mèches... essayez d'en parler avec votre spécialiste.

Causes et solutions de chute des cheveux chez certaines femmes enceintes

Pendant que la majorité des femmes enceintes se réjouissent d'une chevelure au top (comme mon cas), d'autres souffrent d'une chute de cheveux : c'est un cas très rare. En fait, les spécialistes soulignent que « la vie de nos cheveux est divisée en 3 étapes : (1) phase anagène : de pousse, (2) phase catagène : arrêt de la pousse et (3) phase télogène : de chute. En temps normal, une femme a 85% de cheveux en phase anagène et 15% de cheveux en phase télogène. Or, au moment de la grossesse, on passe de 90 à 95% de cheveux en phase anagène, particulièrement lors du 3e trimestre de la grossesse. On ne sait pas très bien pourquoi, mais on suppose que le fait de baigner dans les œstrogènes participe à cela ».

Or, pourquoi certaines femmes enceintes sont exposées à une chute de cheveux durant la grossesse ? C'est chose anormale marquée par une perte de centaine de cheveux par jour lors du shampoing ou du brossage et qui persiste plus de 6 semaines. Les femmes exposées à une fatigue régulière, présentant des problèmes thyroïdiens ou autres dérèglements hormonaux, stressées au quotidien, fumant la cigarette, souffrant de carences alimentaires, ayant déjà été touchées par une alopécie andro-

-génétique peuvent s'attendre à une chute de cheveux durant la grossesse. Nombreux sont les causes avancées par les spécialistes essentiellement la carence en fer (ou anémie) et en d'autres nutriments comme la vitamine B6, le zinc, les protéines, le stress.

En cas de perte importante de cheveux durant la grossesse, n'hésitez pas à consulter votre dermatologue. Ce spécialiste examinera votre cuir chevelu afin d'apporter le traitement adéquat face aux problèmes constatés. Il peut s'agir d'un traitement local (massage régulier du cuir chevelu en effectuant des petits cercles pour stimuler les glandes sébacées et la circulation du sang), un traitement oral (compléments alimentaires) ou un traitement hormonal (pour remédier aux dérèglements hormonaux dans l'organisme).

Durant votre grossesse, pour remédier à ce cauchemar : privilégiez des aliments riches en fer comme les amandes ou les épinards..., ne sous-estimez pas les apports en vitamines et protéines via les fruits et légumes frais, les légumineuses... pour le bon développement du fœtus (je parlerai à un prochain article les aliments à privilégier durant la grossesse. L'important c'est de manger varié et équilibré, mais non pas... manger pour deux).



Manger des fruits et légumes frais pour lutter contre la chute des cheveux durant la grossesse

2. Une bonne mise en valeur pour votre visage rayonnant !

Il n'y a pas que les cheveux qui subissent des changements durant la grossesse, le visage tout autant. Plus votre ventre s'arrondisse, plus la majeure partie de votre visage « se transforme » : joues qui s'arrondissent, nez qui s'épate, yeux devenant plus petits, cernes après des nuits mouvementées, peau exposée à des petits boutons et des taches liées au masque de grossesse (appelé mélasma ou chloasma de son nom scientifique, est une tache pigmentée brune ou grisâtre qui apparaît souvent sur le visage d'une femme enceinte : sur le front, le nez, les pommettes, les lèvres, le menton ; liée à l'imprégnation hormonale de la grossesse, entre le 4e et le 6e mois. Une exposition au soleil risque d'augmenter considérablement la surface de ladite tache, ce qui fait que les futures mamans sont invitées à se protéger contre le soleil. Après l'accouchement, le masque de grossesse peut perdurer jusqu'à 6 mois de bébé normalement). Autant de descriptions, mais les femmes enceintes ont un visage rayonnant (elles se sentent plus belles). Pour que ça dure, quels routine soins visage femme enceinte devez-vous adopter ? Comment traiter les acnés et autres boutons ? Comment bien se maquiller étant enceinte ?

Astuces pour bien prendre soin de votre visage rayonnant de femme enceinte

Pendant la grossesse, la peau du visage a tendance à être plus sensible et réactive. Certaines femmes enceintes profitent d'une amélioration de leur peau pendant

que d'autres s'exposent à des problèmes cutanés comme les boutons, les tiraillements, les taches brunes... Mieux vaut adopter des soins visages réguliers qui ne présentent pas de risques pour vous et pour votre bébé. Alors, que faire ? Vous devez commencer par limiter le nombre de produits cosmétiques que vous utilisez en optant par un tri dans votre salle de bain. Ayez le bon réflexe de décrypter les étiquettes de vos produits pour s'assurer de bons composants. Effectuez des recherches en ligne ou discutez avec des pros en la matière pour savoir quels cosmétiques sont à éviter absolument durant la grossesse ? Et, selon votre type de peau : grasse (comme la mienne) ou plus sèche, quelle routine soin visage pour femme enceinte devez-vous adopter ?

Depuis le début de ma grossesse, j'ai essayé de respecter ces consignes et je suis de plus en plus vigilante sur la composition de produits cosmétiques en essayant de privilégier des produits sans comédogènes et/ou naturels. Je n'ai pas pour autant changé ma routine beauté, mais plutôt opté pour un soin visage « cocoon » :



Comme je ne me maquille presque plus depuis que je suis enceinte, la séance de démaquillage devient rare. De temps en temps, j'opte pour un démaquillage rafraîchissant afin de nettoyer mon visage sans le décaper et qui respecte la sensibilité de ma peau. La plupart du temps, je purifie juste mon visage en le lavant à l'eau tiède soir et matin sans intervention d'aucun soin.



Le gommage aussi se fait de plus en plus rare pour respecter la sensibilité de ma peau. Si besoin est, j'ai juste recours à un gommage doux et ça me suffit.



Je continue d'utiliser irrégulièrement le fameux masque citron + bicarbonate de soude + miel (facultatif) + huile essentielle (que je n'utilise plus) aidant à me débarrasser des boutons.



L'utilisation de la crème hydratante se fait aussi rare (et d'ici peu, j'y mettrai une croix jusqu'à la fin de ma grossesse) pour réguler la production de sébum surtout la nuit avant d'aller me coucher.

-ps après l'accouchement.



Si vous avez la peau grasse, un stick correcteur teinté vous aide à camoufler les petits boutons avec un peu de poudre libre. Ça évite votre peau de briller. N'oubliez pas de bien protéger votre visage en cas d'exposition au soleil pour éviter l'apparition des taches brunes : les chapeaux doivent faire partie de votre dressing de femme enceinte ainsi que d'autres accessoires comme les lunettes de soleil et des produits de soin comme la crème solaire.

Soins contre acné et boutons : le cauchemar de certaines femmes enceintes

Le pic d'hormones pendant la grossesse (bouleverse la sécrétion d'œstrogène et de progestérone : modifiant ainsi la production de sébum et déséquilibrant l'épiderme) permet d'apaiser l'acné chez certaines femmes, jusqu'à la faire disparaître. Or, d'autres femmes enceintes vivent, malheureusement, l'effet inverse devant s'exposer à une irruption cutanée (une femme sur deux d'après les statistiques). Ce n'est pas la fin du monde (vers la fin du 3e mois, j'ai vu apparaître quelques boutons sur mon visage. Ça n'a rien à voir à une poussée d'acné, mais juste l'apparition de quelques imperfections : points noirs, peau grasse, boutons...) ! Rassurez-vous, car l'acné de grossesse, essentiellement des boutons inflammatoires ou des kystes, se soigne en demandant des conseils auprès de votre dermatologue (sachez que normalement, elle disparaîtra peu de tem-

En fait, certains composants des remèdes contre l'acné sont contre-indiqués pendant la grossesse, car dangereux pour le développement du fœtus. Les traitements les plus efficaces sont ceux à base de zinc (bien évidemment en accord avec votre dermatologue). Ainsi, des aliments riches en zinc sont à privilégier pour le bon développement du fœtus (en moyenne 11 à 23 mg de zinc par jour). Vous devez consommer des huîtres cuites à la vapeur, germe de blé, viande rouge, crabe cuit à la vapeur, langouste cuit à la vapeur, porc, poulet, légumineuses, œufs, poissons... (j'insisterai là-dessus sur ma prochaine publication aliments à privilégier durant la grossesse).



Manger œufs, poissons, viande rouge... pour lutter contre l'acné de grossesse

En outre, vous devez adopter des bons gestes pouvant vous aider à lutter contre l'acné de grossesse. Évitez les produits se soins comédogènes comme le gommage et le masque pouvant agresser davantage votre peau. Pour cela, utilisez des produits plus doux comme les pains dermatologiques pour nettoyer votre visage matin et soir. Ils retirent de votre visage l'excès de sébum et les impuretés accumulées durant la journée : transpiration, pollution... Vous ne devez pas percer les boutons, car ce geste peut réinfecter la plaie et faire apparaître des cicatrices.

Maquillage léger et naturel dur-

-ant la grossesse : effet bonne mine assuré !

Être enceinte ne veut pas dire renoncer au maquillage ! Au contraire, vous devez mettre en évidence votre visage rayonnant de femme enceinte via un maquillage léger et naturel. Durant la grossesse, évitez de faire too much même si vous êtes... make-up addict ! Affichez un maquillage discret et assez lumineux pour un effet « bonne mine » assuré. Et c'est parti pour un look nude qui met en exergue votre visage rayonnant de femme enceinte :



Commencez votre maquillage par une hydratation de la peau avec un produit de soin adapté : crème hydratante pour femme enceinte, qui aide à bien retenir le maquillage.



Appliquez un fond de teint totalement

adapté à la peau d'une femme enceinte qui camouflera les imperfections sur votre visage et éventuellement le masque de grossesse.



Pour un rendu lisse et radieux, utilisez un peu de poudre libre. Jouez encore aux contrastes en appliquant du blush clair ou rosé à votre visage : il lui donnera plus de forme et de lumière. Vous verrez !



Mettez en valeur votre air naturel via un léger trait de crayon, de préférence marron, et du gloss pour les lèvres.

Vous ne devez pas oublier de vous démaquiller votre peau le soir et bien l'hydrater.

SHOP MY WISHES : (suite)



Lunettes de soleil, Ray-Ban, 131,95€, dispo sur zalando.fr.

3. Une poitrine tonique avant et après l'accouchement

Il n'y a pas que les cheveux et le visage qui se transforment durant la grossesse, sachez que votre poitrine figure aussi dans la longue liste. Pas de panique si vous constatez que vos seins grossissent, ils deviennent plus lourds, ils vous font mal (la « douleur », je la sens surtout la nuit en dormant. Il m'est impossible depuis quelques temps de dormir sur le ventre), ils laissent apparaître de grosses veines et des vergetures, vos tétons changent. C'est chose normale ! Ce qu'il vous faut absolument c'est des sous-vêtements de grossesse pour garder une poitrine tonique et pour que les seins ne tombent pas après l'accouchement.

Six changements normaux sur vos seins pendant la grossesse

#1 : Vos seins de femme enceinte grossissent

Tout comme votre ventre qui s'arrondisse, vos seins vont grossir durant la grossesse. Leur gonflement est dû à la stimulation des glandes mammaires – fabriquant le lait pour le bébé – qui deviennent inflammatoires. Pendant que certaines femmes enceintes ont les seins qui ne bougent pas de volume d'autres vont voir les leurs doubler voire même tripler de volume.

#2 : Vos seins de femme enceinte deviennent plus lourds

Sachez que même si votre poitrine a pris/n'a pas pris de volume, les seins deviennent plus lourds durant la grossesse. En fait, votre poitrine retient plus de liquide - en préparant le lait pour votre bout'd'chou – faute à l'œstrogène

et au progestérone. Ne saviez-vous pas que les statistiques soulignent que « rien que dans ses seins, une femme enceinte gagne en moyenne entre 900 g et 1 kg arrivé au terme de grossesse » ? (Ah ! La vache !)

#3 : Vos seins de femme enceinte peuvent vous faire mal

C'est toujours la faute à ces hormones de grossesse si vos seins sont douloureux durant la grossesse. Une sensibilité qui peut aller d'une légère gêne quand vous touchez la peau de vos seins jusqu'à... des démangeaisons voire... une douleur insupportable quand vous portez un soutien-gorge. Les tétons deviennent aussi très sensibles et peuvent ressortir des fourmillements ou bien une douleur.

#4 : Vos seins de femme enceinte peuvent laisser apparaître de grosses veines

Durant la grossesse, certaines femmes enceintes s'affolent voyant les veines sur leur poitrine s'assombrir et donc plus visibles. Pas de panique, car c'est juste le résultat de l'augmentation du flux sanguin vers les seins. Dans la majorité des cas, l'apparence d'origine est retrouvée après l'accouchement.

#5 : Vos seins de femme enceinte peuvent aussi laisser apparaître des vergetures

S'il y a une grande hantise des femmes enceintes, ce sont les vergetures. Elles peuvent apparaître non seulement sur le ventre, les hanches, les fesses, les cuisses, mais... aussi sur les seins. C'est chose logique pourtant ! Lorsque vos seins de femme enceinte gonflent, la peau de la poitrine est étirée et laisse apparaître des vergetures. Dès le début de votre grossesse, tâchez de bien hydrater votre poitrine (tout comme votre corps dans son ensemble) avec une crème anti-vergeture pour bien limiter leur apparition.

#6 : Vos seins de femme enceinte ont les tétons qui changent

Vos tétons se transforment durant la grossesse, car ils se préparent à l'allaitement. Mais, comment ? Ils changent légèrement de couleur en devenant plus foncés grâce à la création de mélanine par le corps rendant la peau de plus en plus brune (ne vous paniquez pas non plus après l'accouchement si ce changement reste, car c'est très probable). Il se peut que vos mamelons pointent plus forts et les auréoles grandissent durant les 9 mois.

Des gestes à adopter pour prendre soin de votre poitrine de femme enceinte

Pour garder une jolie poitrine pendant et après la grossesse, vous devez bien prendre soin de vos seins avec des produits adaptés, via la pratique de petits exercices qui boosteront vos pectoraux et pourquoi... ne pas finir votre douche d'eau tiède par un jet d'eau froide sur la poitrine ? Je commence à bien prendre soin de ma poitrine de femme enceinte surtout que je décide d'allaiter mon bébé.



Crèmes spécifiques pour les seins durant la grossesse. En raison des distensions que va subir la peau de votre poitrine (dus à une brusque augmentation du volume mammaire), des lignes violacées – qui s'atténuent avec le temps – assimilables à des cicatrices apparaissent sur votre poitrine. Vous devez les traiter à temps en hydratant votre peau avec une crème anti-vergetu-

res pour la poitrine. Assouplissez votre peau en l'appliquant matin et soir au minimum sous forme de massage. Attention, vous ne devez en aucun cas faire des pressions sur votre poitrine, mais juste essayer de faire pénétrer la crème dans la peau via des mouvements circulaires. Après l'accouchement, vous pouvez continuer ce geste, car la perte de poids peut encore faire apparaître les vergetures (la crème anti-vergeture peut être utilisée en même temps que la crème pour l'allaitement).



Exercices pectoraux femme enceinte. Pour des seins au top durant la grossesse, vous pouvez pratiquer, tout en douceur, des petits exercices tout simples quotidiennement qui permettent de tonifier vos muscles pectoraux et vos seins de femme enceinte. Il n'est pas question de soulever des haltères ! Or, comment le faire ? Vous n'avez qu'à écarter vos coudes à hauteur de votre buste et à en presser fermement les paumes l'une contre l'autre. Durant combien de temps ? Juste 30 secondes et recommencez une nouvelle fois (on en reparlera très prochainement dans le guide sports adaptés aux femmes enceintes).



-gorge . C'est donc un investissement incontournable durant les trois périodes où les seins prennent généralement du volume : (1) au premier trimestre, (2) au troisième trimestre et (3) au moment de la montée de lait, pour le confort et un bon maintien. Mais, quels critères retenir pour un bon choix de lingerie de grossesse ?

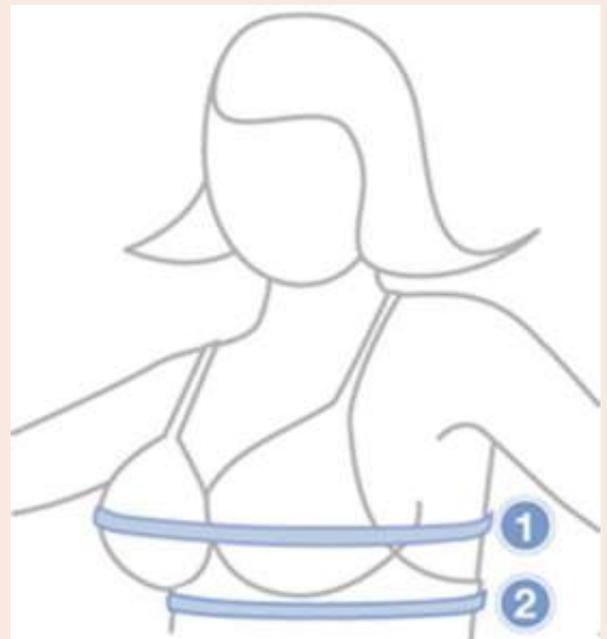


Jet d'eau froide sur la poitrine pour finir la douche tiède. Pendant la grossesse, vous devez éviter de prendre des douches trop chaudes pour ne pas affaiblir davantage votre peau fragilisée par les fluctuations hormonales et les variations de poids. Pour raffermir votre poitrine, essayez de finir votre douche tiède avec un jet d'eau froide sur vos seins, en mouvements circulaires. Il ne doit pas être trop fort, mais suffisamment stimulant pour booster votre poitrine. Êtes-vous frileuse ? Commencez le jet d'eau froid par les pieds, les jambes et... hop la poitrine. En outre, si vos seins sont très douloureux, un tel jet d'eau froide permet de soulager la douleur (évités de masser vos seins douloureux pour ne pas stimuler la fabrication d'ocytocine – hormone clé de l'accouchement – pour ne pas risquer que bébé arrive prématurément).

Achat intelligent. Mettez sur des soutiens-gorge de qualité que vous pourriez réutiliser d'une grossesse à une autre. Pour cela, faites le tour des marques spécialisées dans la lingerie de grossesse qui vous proposent des modèles évolutifs adaptés à la variation de taille de votre poitrine. Ils sont conçus avec des matières extensibles et respirantes, dotés d'armatures souples.

Bien choisir votre soutien-gorge de grossesse et d'allaitement : pour votre confort et un bon maintien

Certaines femmes enceintes connaissent des variations de tailles importantes sur leur poitrine, d'autres non. C'est dans ce premier cas que vous êtes obligées de changer régulièrement de taille de soutien



Mensurations. Avant de faire la boutique, tâchez de prendre vos mensurations qui peuvent changer d'un moment à un autre en utilisant une mètre de couture. C'est de la sorte que vous ne risquez pas de tromper de taille et ne loupez pas l'essayage en cabine de magasin. Un soutien-gorge de grossesse adapté c'est celui qui vous laisse de la marge dans le dos (quelques rangées d'agrafes) et au niveau du bonnet (pour que vous puissiez glisser facilement votre main dedans, en allaitant votre bébé), celui qui a des bretelles bien ajustées.



Avec ou sans armatures. Il est préférable de choisir des modèles de soutien-gorge de grossesse avec armatures. Et pas n'importe lesquelles, mais des armatures souples pour assurer un bon maintien. Les modèles sans armatures sont conseillés pour les femmes enceintes ayant la poitrine sensible et douloureuse.



Dernier trimestre de grossesse/Allaitement. A la fin de grossesse, vos seins peuvent reprendre facilement une taille de bonnet pour se préparer à l'allaitement. Réinvestissez sur un soutien-gorge prenant une taille d'un bonnet supplémentaire de préférence vers la fin du 7e mois/le début du 8e mois ou au début du 9e mois. Après l'accouchement c'ad au début de l'allaitement, prenez une brassière de grossesse et d'allaitement qui se porte au sommeil, car ultra-souple, évolutive et hygiénique.

4. Un bien-être total pour votre corps durant les 9 mois

Pendant votre grossesse, vous devez continuer à chouchouter votre corps via des soins beauté corps adaptés. Pour cela, hydratez régulièrement votre corps pour lutter contre les vergetures des suites de chamboulements hormonaux et d'une prise de poids. Et, privilégiez la bonne méthode d'épilation durant ces 9 mois.

Six gestes hydratants pour votre corps de femme enceinte

#1 : Buvez pour... deux durant la grossesse

Boire pour deux durant la grossesse est autorisé, mais non pas manger pour deux. « Vous devez boire beaucoup d'eau plate, à raison de 1,5 à 2 litres par jour ! » C'est la première phrase qui sort de la bouche des proches, du monde médical... en apprenant que vous attendiez un heureux événement. C'est primordial pour la santé de la future maman et du bébé. Boire beaucoup d'eau par jour aide à l'hydratation de votre corps de femme enceinte (mais, c'

est un geste qui contribue aussi à vous désaltérer, éliminer vos toxines...) Vous pouvez varier vos boissons en buvant des tisanes à base de tilleul et de la camomille (favorisant le sommeil) ou de menthe et de verveine (facilitant la digestion), du jus de fruits ou de légumes (bonnes sources de vitamine C et de glucides. Attention aux jus contenant de sucre ajouté, favorisant la prise de poids). Enfin, évitez le thé et le café et bannissez l'alcool !

#2 : Mettez sur des produits sains pour votre toilette pendant la grossesse

Ce n'est pas seulement aux produits de soins cheveux et visage que vous devez faire attention, mais aussi aux produits pour votre toilette. Votre peau est de plus en plus fragile durant la grossesse, donc tâchez de la nettoyer avec des produits doux et naturels. Pour une bonne hydratation de votre corps, optez pour des pains dermatologiques ou des huiles de douche. Après votre toilette, bannissez le déodorant – riche en aluminium et très nocif pour le fœtus – en le troquant à une poudre de bébé (un produit qui réduit l'humidité et donne de la fraîcheur).

#3 : Optez pour des gommages corps réguliers durant la grossesse

Le gommage corps, tout comme celui du visage, est vivement conseillé durant la grossesse à condition de bien le faire et d'utiliser les produits adaptés. En gommant les impuretés et cellules mortes de votre corps – au moins une fois par semaine – vous faites place à une peau lisse et tonifiée. Le but c'est de faire peau neuve à condition d'opter pour une bonne hydratation après le gommage par l'application d'une crème. Votre peau en a besoin, car mise à rude épreuve durant les 9 mois de grossesse. En plus du gommage, les massages du corps ne font qu'améliorer l'oxygénation et stimuler le renouvellement des cellules (on parlera des bienfaits des massages – doux et circulaires – durant la grossesse, très prochainement).

#4 : Hydratez votre corps matin et soir

pour lutter contre les vergetures

Le fait de vous débarrasser des cellules mortes via le gommage aide aux soins hydratants (essentiellement les crèmes anti-vergetures) à mieux pénétrer dans votre peau. Ces espèces de cicatrices apparaissant sur la poitrine, le ventre, les cuisses et les fesses ne sont pas faciles à faire disparaître. C'est pourquoi vous devez bloquer leur développement en hydratant votre peau matin et soir pendant la grossesse et après l'accouchement. Privilégiez les crèmes anti-vergetures enrichies en huile végétale (essentiellement en huile d'amande douce, jojoba, karité, avocat, huile d'olive, germe de blé, beurre de cacao). Pour rappel, les vergetures apparaissent faute à une faible élasticité des tissus, des déséquilibres hormonaux, une variation brutale de poids ou tout simplement une prédisposition génétique. Pour les prévenir et les traiter, je ne me lasse pas de répéter que : vous devez bien hydrater votre peau de femme enceinte, surveiller votre poids, miser sur des aliments riches en antioxydants (donc en vitamines C et E surtout les fruits et légumes), boire beaucoup d'eau, bouger (en pratiquant des activités physiques adaptés aux femmes enceintes comme la marche, la natation...), arrêter le tabac.

#5 : Protégez votre corps contre le soleil durant la grossesse

Tout comme votre visage, vous devez protéger votre corps contre le soleil durant la grossesse. Appliquez de la crème solaire indice SPF50 aux différentes parties exposées au soleil. La bonne nouvelle est que les femmes adeptes du bronzage – sans exposition au soleil – peuvent continuer d'utiliser un autobronzant DHA tous les trois jours à condition de ne pas trop en abuser (c'est sans aucun danger, car c'est la seule molécule bronzante qui ne pénètre pas dans le derme). Par contre, une mauvaise nouvelle pour les fanas d'UV en cabine, car cette pratique est très déconseillée durant la grossesse. A part le risque de cancer que vous encourriez,

vous mettez votre grossesse et votre bébé en danger (les spécialistes soupçonnent la capacité d'UV à détruire l'acide folique entravant ainsi le bon développement du fœtus) et vous risquez d'avoir une tache persistante en développant le masque de grossesse.

#6 : Hydratez vos ongles de femme enceinte

Eh oui, les ongles subissent aussi des changements durant la grossesse, vous devez donc en prendre soin. En fait, le dérangement hormonal peut fragiliser vos ongles qui deviennent, par la suite, cassants et friables. Déjà, tâchez de bien hydrater vos mains – en insistant sur les contours des ongles – en privilégiant des produits à base de vitamine A. ça vous dit une petite recette de grand-mère qui aide à renforcer la résistance de vos ongles ? Réaliser une mixture composée d'argan, de lait et de jus de citron et réalisez un bain d'ongles avec, au moins deux fois par semaine. L'application fréquente de vernis à ongles est déconseillée pour les femmes enceintes à cause de la présence des produits nocifs comme le solvant – qui peut franchir la barrière placentaire et provoquer un accouchement prématuré. Les avis des spécialistes sur la substitution du vernis traditionnel au vernis à l'eau divergent. Donc faites attention aux applications trop fréquentes.

Quelques points d'éclaircissements sur l'épilation des femmes enceintes

Je pense que j'ai suffisamment fait le tour de tous les sujets qui touche la beauté des femmes enceintes. Bien que ce dossier est déjà hyper long, je ne peux pas sauter une question qui taraude bon nombre de femme enceintes : l'épilation.

SHOP MY WISHES : (suite)



Chapeau, VMVENES HAT, Vero Moda, 15,29€, dispo sur zalando.fr.



Quelle méthode d'épilation à privilégier durant la grossesse ? Les hormones de grossesse peuvent réduire ou stimuler la pilosité des femmes enceintes (tant mieux pour le 1er cas. Pour le 2nd, un duvet peut encore apparaître sur le ventre, c'est la ligne de grossesse. Ne la touchez pas, car normalement, tout redeviendra normal après l'accouchement). Sachez qu'aucune méthode d'épilation n'est contre-indiquée durant la grossesse. Je vous conseille de ne pas changer votre habitude d'épilation, car l'essai d'une nouvelle méthode risquerait de causer une réaction surprenante. La méthode la plus conseillée est l'épilation avec de la cire froide ou tiède (en fait, la cire chaude est déconseillée pour les femmes enceintes qui ont des problèmes veineux – très fréquents durant la grossesse). Attention avec l'épilation électrique, car celle-ci peut causer des rougeurs nettes face à la sensibilité de votre peau. Les femmes enceintes qui ont une pilosité importante doivent éviter l'épilation au rasoir qui favorise la repousse. Vous pouvez continuer à utiliser votre crème dépilatoire à condition de bien vérifier la composition du produit et respecter le temps de pause pour éviter les irritations. L'épilation définitive au laser est très déconseillée chez les femmes enceintes tout comme l'utilisation des produits à base d'huile essentielle.

SHOP MY WISHES : (suite)

Si le ventre devient de plus en plus gros et que certaines parties du corps sont de moins en moins accessibles : comment faire pour s'épiler ? Beaucoup de solutions s'offre à vous : demandez de l'aide à votre chéri, rendez-vous à votre institut de beauté habituel pour confier l'épilation intégrale à votre esthéticienne, appliquez de la crème dépilatoire qui s'enlève facilement sous la douche ou posez votre miroir par terre et accroupissez-vous pour voir ce que vous faites.

Quelle épilation le jour de l'accouchement ? Si une césarienne est réalisée, vos poils pubiens seront intégralement rasés. En cas d'accouchement normal, en prévision d'une suture, votre sage-femme peut raser les poils sur les lèvres supérieures, entre le vagin et l'anus.

Et, après l'accouchement ? Vous devez attendre au moins un mois avant de vous épiler de nouveau pour que la cicatrisation se passe sans encombre.

SHOP MY WISHES : (suite)

Bottines, Anna Field, 28,99€, dispo sur zalando.fr.



Jean slim, CASSIE, Superdry, 59,47€, dispo sur zalando.fr.



Bikini, ADDISON WOMEN LOW SET, Brunotti, 44,95€, dispo sur zalando.fr.

A pregnant woman is the central figure, wearing a wide-brimmed straw hat and a long, flowing white lace dress. She is looking upwards and to the right, with her right hand resting on her belly. The background is a bright, sunny outdoor setting with some foliage. The text is overlaid on the lower part of the image.

3. Aliments conseillés et interdits durant la grossesse

Aliments conseillés durant la grossesse

Bien vous alimenter durant la grossesse est primordiale pour vos besoins nutritionnels et pour assurer la croissance du fœtus. Vous devez non seulement boire beaucoup d'eau par jour (1,5 à 2 litres), votre alimentation doit être aussi riche en vitamines et oligoéléments. La liste peut être non exhaustive, mais voici au moins 12 aliments conseillés durant la grossesse :

1. Aliments riches en Vitamine B9



© credit photo Pixabay, épinard cru

Importance. La vitamine B9 joue un rôle très important dans le développement du système nerveux de l'embryon (voilà pourquoi, elle est très recommandée durant les 9 mois de grossesse). En outre, elle est essentielle à la maturation du cerveau du fœtus. Cette vitamine de grossesse, de l'enfance et de l'adolescence contribue à la production de l'ADN et à la croissance cellulaire.

Dans quels aliments ? Appelée aussi folate ou acide folique naturel, cette vitamine de croissance est présente dans les aliments comme le foie de volaille cuit (la consommation de cet aliment doit être limitée durant la grossesse), le cresson, le pissenlit, l'épinard cru et cuit, le persil, la pâtisson, la mâche, le pâté de campagne, la noix, la brie, la châtaigne, la noisette, l'asperge, le brocoli cru et cuit, la cacahuète, le melon, le pois chiche cuit, le bleu, l'oseille cuite, le chou, les haricots blancs cuits, la laitue, le chou fleur cru, le haricot rouge, l'amande, le croissant, le litchi, le rognon cuit, la fraise, les coulommiers, la lentille, l'œuf entier.

Besoin journalier. Pendant la grossesse, 400 microgrammes de folates par jour sont recommandés.

2. Protéines animales et végétales



© credit photo Pixabay, steak de boeuf



© credit photo Pixabay, légumineuses

Importance. Les protéines animales et végétales sont très importantes dans la construction et l'évolution de certains tissus de l'organisme comme l'utérus, le placenta, la liquide amniotique durant la grossesse.

Dans quels aliments ? Les protéines animales sont essentiellement présentes dans les viandes (y compris les volailles et le foie – ce dernier est à consommer avec modération durant la grossesse. Par contre, la charcuterie crue est à proscrire), les poissons et certains fruits de mer (comme les langoustines et les crevettes), les œufs, le lait et les produits laitiers comme le yaourt, certains fromages au lait cuit (les protéines animales sont toujours complètes c'ad apportent les acides aminés essentiels à l'organisme). Quant aux protéines végétales, elles sont présentes dans les aliments comme les légumes secs ou légumineuses (le soja est à éviter, car il contient des phyto-oestrogènes pouvant perturber le système hormonal de votre bébé. Par contre, il est fortement conseillé durant l'allaitement, car il favorise le lait maternel), les céréales, les graines et les noix (contrairement aux protéines animales, elles ne sont pas complètes. Il est conseillé de les varier dans un même repas pour assurer un apport complet en acides aminés).

Besoin journalier. Durant les 9 mois de grossesse, essayez de consommer 60 à 80 grammes de protéines par jour.

3. Aliments riches en iode



© credit photo Pixabay, cabillaud

Importance. Les aliments riches en iode sont très conseillés durant la grossesse, car très bons pour le QI (Quotient intellectuel) du bébé. Ce qui fait que vos besoins en iode durant la grossesse augmentent, car il joue un rôle crucial dans le fonctionnement de la thyroïde (c'est une glande qui produit les hormones thyroïdiennes – grâce à l'iode – responsables de la régulation du métabolisme, de la croissance physique et mentale, du développement des muscles et des tissus nerveux. L'absence de cet élément nutritif durant la grossesse peut causer des dommages neurologiques irréversibles

chez le fœtus). Dès le stade fœtal, la thyroïde du bébé a besoin d'iode pour que son cerveau se développe.

Dans quels aliments ? L'iode est essentiellement présent dans les poissons de mer (essentiellement cabillaud, morue, hareng, raie), les mollusques (à proscrire durant la grossesse) et les algues. Sont conseillés les aliments riches en iode comme les blettes, le thon en conserve, la friture, la morue, l'anchois, les noisettes, l'œuf, l'épinard, la fraise, la carotte, le lait.

Besoin journalier. Les femmes enceintes ont un besoin journalier d'apport en iode entre 200 et 300 microgrammes.

4. Aliments riches en Zinc



© credit photo Pixabay, pot-au-feu viande de boeuf

Importance. Le zinc est essentiel pour le développement et la croissance du fœtus. Une éventuelle carence durant la grossesse, bien qu'elle n'est pas la plus répandue dans le monde, pourrait entraver le développement de l'embryon et entraîner des issues défavorables à la naissance (càd pouvant causer des fausses couches).

Dans quels aliments ? Cet oligoélément est présent dans les protéines surtout protéines animales essentiellement les viandes rouges, les poissons et les œufs. Sont conseillés les aliments riches en zinc comme le germe de blé grillé, le foie de veau cuit (n'abusez pas trop), les morceaux de bœuf braisés, les shiitakes séchés (ce sont des champignons japonais), les graines de courges rôties, les crabes, les langoustes, les lentilles, la viande de bœuf hachée cuite (de préférence maigre).

Besoin journalier. Les besoins des femmes enceintes en zinc sont augmentés à raison de 15 mg par jour.

5. Aliments riches en Calcium

Importance. Durant la grossesse, autant de bonnes raisons font que vous ne devez pas manquer de calcium. En fait, il est à la base de l'élaboration des dents et des os de votre bébé. Associé à la vitamine D, le calcium se fixe sur les os pour favoriser la construction d'une squelette solide. Vos besoins en calcium augmentent donc durant les 9 mois essentiellement durant le 3e trimestre où les os de votre bébé se développ-

-ent d'une façon particulière et où il grandit plus. A tous vos repas, les aliments riches en calcium doivent donc être présents et ceux durant 9 mois (un exemple concret : un bol de lait au petit déjeuner soit 250 ml pouvant couvrir 1/3 de vos besoins journaliers en calcium).

Dans quels aliments ? Le calcium est présent dans les légumes (épinard, chou vert, oignon, cresson, brocoli, cardon), les légumes secs ou légumineuses (pois chiches, haricots blancs, lentilles), les fruits secs (noix, amandes et pistaches), le lait et ses dérivés (yaourt et fromage au lait cuit), les œufs, les poissons – fruits de mer – crustacés (bien cuits), mais aussi des biscuits pour le thé, le chocolat au lait.

Besoin journalier. Une femme enceinte a un besoin journalier de 1 g de calcium par jour et qui peut encore augmenter au dernier stade de grossesse, car rien que pour votre bébé, il fixe 200 mg par jour.



© credit photo Pixabay, amandes

6. Produits laitiers

Importance. Consommer des produits laitiers durant la grossesse est très important, car le calcium favorise la croissance du squelette du fœtus. Une femme enceinte qui mange des produits laitiers donnent naissance à un « grand » bébé, très résistant d'un point de vue immunitaire (sachez que la consommation de ces produits a un impact sur la taille future de votre enfant). En fait, « chaque jour de la grossesse, boire plus de 150 ml de lait – l'équivalent d'un verre – augmente la taille de son enfant à l'âge adulte », d'après une étude publiée dans l'European Journal of Clinical Nutrition.

Dans quels aliments ? Les produits laitiers englobent le lait, le beurre, la crème, le yaourt, le fromage et les desserts lactés. Faites attention au fromage durant la grossesse ! Bien qu'il s'avère être une source importante de calcium et de protéine, les fromages à base de lait cru sont interdits aux femmes enceintes pour éviter la listériose (pouvant nuire gravement à la santé de votre bébé). Sont conseillés : les fromages à pâte dure (type emmental, cheddar, edam, gouda, gruyère, parmesan, pecorino, provo-

-lone, manchego et leur version fumée. Pensez à toujours enlever la croûte), les fromages à pâte molle et à pâte fondue (mozzarella, sauf au lait cru donc lisez bien l'étiquette), les fromages frais (fromage de chèvre frais, fromage frais à tartiner), les fromages à base de lait pasteurisé (feta, ricotta), les fromages à tartiner ou fondus (La Vache Qui Rit, le Kiri, le St-Morêt, le Philadelphia), les fromages bleus à tartiner (le Saint Agur).

Besoin journalier. Il est conseillé aux femmes enceintes de manger 3 produits laitiers par jour essentiellement 1 verre de lait, 1 yaourt nature et 20 g de fromage pour couvrir ses besoins journaliers en calcium de 900 à 1 000 mg.



© credit photo Pixabay, beurre

7. Aliments riches en Fer

Importance. Pour une bonne oxygénation et afin de constituer les premières défenses immunitaires de votre bébé, les aliments source de fer sont très importants durant la grossesse. Un éventuel manque durant les 9 mois est à l'origine d'une anémie : baisse des globules rouges. Cette situation peut encore augmenter les risques de prématurité et de faible poids du bébé. (Pour rappel, différenciez le (1) fer non héminique, présent dans les produits végétaux... du (2) fer héminique, présent dans les produits animaux. Le premier est peu absorbé par votre organisme à raison de 5% seulement. Consommez des aliments riches en vitamine C pour mieux favoriser l'absorption de ce fer. Le second, quant à lui, est beaucoup mieux absorbé par l'organisme : entre 40 à 50%).

Dans quels aliments ? Essayez de privilégier les aliments très riches en fer comme la viande rouge, les lentilles, les poissons gras, les petits pois frais, les noix, les noisettes, les épinards, le brocoli, les dattes, les sardines en conserve, l'orge, les pois chiches, le foie de veau (à consommer avec modération), le boudin noir, les haricots blancs, les amandes, les raisins secs, les pistaches, le cacao, le muesli, les olives, les crevettes et les langoustines, l'avoine, les abricots...

Besoin journalier. Les besoins de femme enceinte en fer augmentent essentiellement durant les 2e et 3e trimestres. Vous devez en consommer 20 mg par jour.



© credit photo Pixabay, boudin noir..

8. Fruits et légumes frais



© credit photo Pixabay, fruits et légumes frais

Importance. Les fruits et légumes fournissent toutes les vitamines (C, A, B9), les minéraux, les antioxydants, les fibres et l'eau ; qui sont essentielles à la formation de vos tissus, favorisent la cicatrisation, augmentent votre résistance aux infections et celle du fœtus, aident à l'utilisation du fer.

Dans quels aliments ? Les fruits et légumes riches en vitamines C (à raison de 2 portions par jour) sont le cantaloup, la pamplemousse, la clémentine, la fraise, l'orange, le kiwi, le brocoli, le chou et le chou Bruxelles, les petits pois, les poivrons, les pommes de terre, les épinards. Ceux qui sont riches en vitamine A et B : le brocoli, le navet, l'asperge, la carotte, le chou vert, la tomate, le céleri, l'épinard, la laitue romaine, la macédoine, le piment, la patate douce, le courge, le cantaloup, la citrouille, la nectarine, la mangue, la fraise, l'orange, la banane...

Besoin journalier. Une femme enceinte doit manger 6 fruits et légumes par jour (dont 1 légume cru + 1 à 2 portions de légumes cuits – de préférence de couleur différente : un orangé, un rouge et un vert + 2 à 3 fruits cuits ou crus).

9. Aliments riches en Magnésium



© credit photo Pixabay, chocolat noir

Importance. Faites du magnésium l'allié de votre grossesse, car cet oligoélément assure la multiplication des cellules nerveuses, cardiaques et musculaires du bébé (de vos côtés, il assure un rôle anti-stress, l'équilibre psychique et émotionnel. Il permet encore la transmission nerveuse, la relaxation musculaire et la régulation du rythme cardiaque. La fixation du calcium sur les os est aidé par cet élément. Il assure un bon transit, ce qui évite la constipation – un des maux fréquents de la grossesse. On en parlera très prochainement). Attention à un éventuel manque, car il est à l'origine de fortes crampes musculaires, d'une constipation majeure et... peut entraîner une hyperexcitabilité de l'utérus conduisant à un accouchement prématuré.

Dans quels aliments ? Les aliments riches en magnésium sont les légumes verts, les céréales complètes (l'avoine, l'épeautre, le kamut, la maïs, le millet doré, le millet brun,

l'orge mondé, le riz, le seigle, le teff), les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...), les légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés), le chocolat, les bananes, les avocats, le quinoa, le sarrasin ou blé noir, certains fruits de mer (à consommer bien cuits), certaines eaux minérales.

Besoin journalier. Les femmes enceintes doivent manger 450 mg de magnésium par jour.



© credit photo Pixabay, céréales

10. Acides gras essentiels



© credit photo Pixabay, huile végétale

Importance. Pour le bon déroulement de la grossesse et de l'allaitement, les femmes enceintes doivent consommer assez d'acides gras essentiels. En fait, ils est indispensable au développement du tissu nerveux et du cerveau de votre bébé (cette relation a été prouvée par une étude récente menée par un professeur de nutrition à l'Université de Madrid).

Dans quels aliments ? Les acides gras oméga-3 sont présents dans les huiles végétales, le lait et les produits laitiers, les poissons gras (sardines, anchois, thons, maquereaux...), certains fruits et légumes (fraises, épinards, concombres, salades).

Besoin journalier. Pour assurer vos besoins en acides gras essentiels, consommez 1 à 2 c-à-s d'huile végétale (colza, noix) par jour et du poisson gras deux fois par semaine.

11. Aliments riches en Vitamine D



© credit photo Pixabay, sardines

Importance. Pour mieux aider votre organisme à absorber le calcium des aliments, consommez assez de vitamine D. En conséquence, elle joue un rôle important dans la minéralisation du squelette de votre bébé.

Dans quels aliments ? La vitamine D est présente dans les produits laitiers, les poissons gras (saumon, sardines), le foie (consommation modérée), les œufs.

Besoin journalier. Durant la grossesse, les besoins des femmes enceintes en vitamine D sont doublés pour assurer ceux du bébé. Souvent en fin de grossesse et en hiver, elles manquent souvent de vitamine D. C'est pourquoi, durant ces périodes, vous devez augmenter votre consommation en cet oligoélément, car c'est la période où bébé grandit et constitue son ossature. Consommez 2 à 3 fois par semaine des aliments riches en vitamine D.

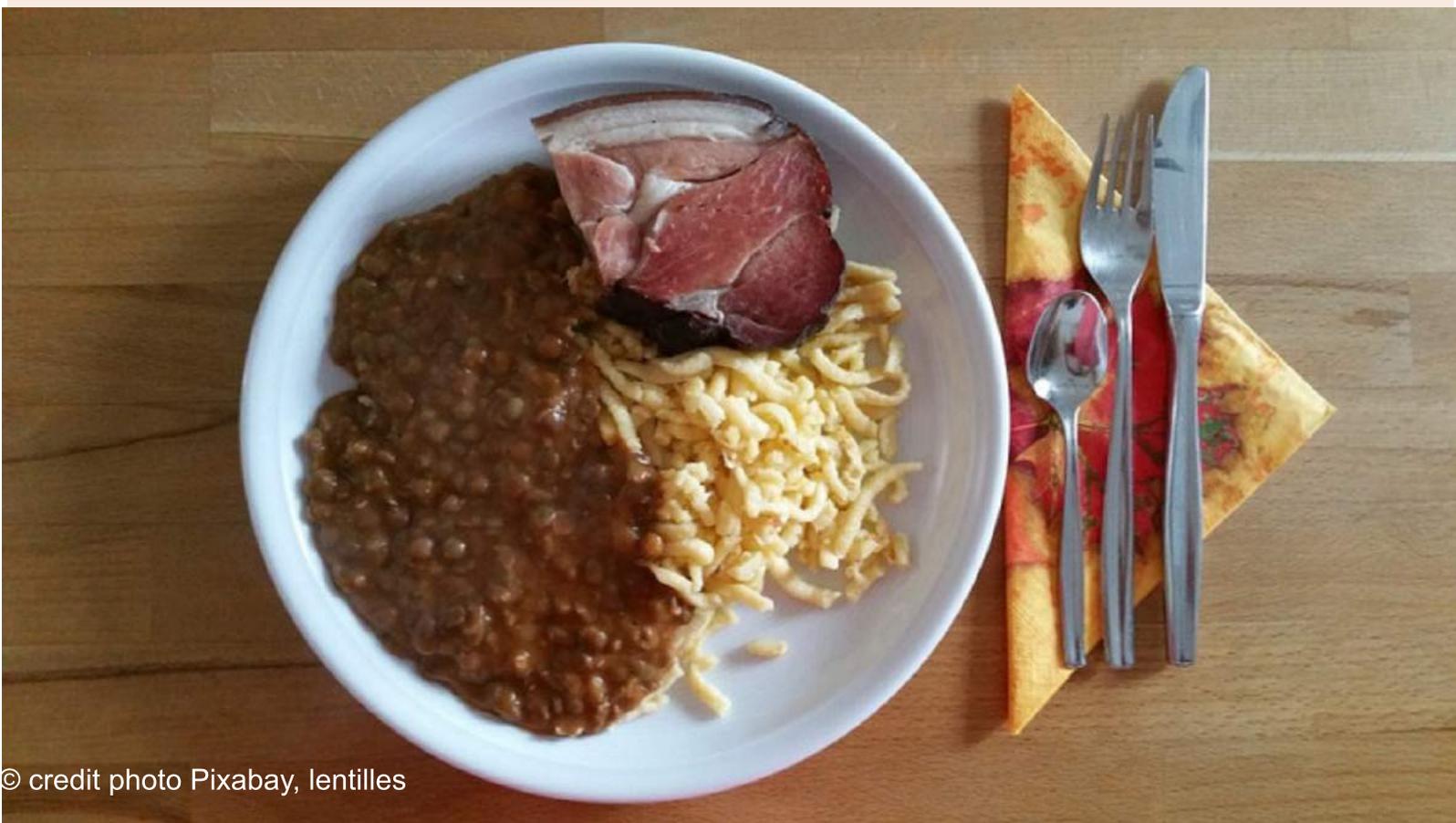
12. Glucides complexes

Importance. Indispensable au bon fonctionnement des muscles et du cerveau, un bon

apport en glucides est nécessaire pour assurer la croissance de votre bébé. Sachez qu'une faible consommation est responsable de faible poids du bébé à la naissance. Vous devez distinguer les (1) glucides complexes ou sucres lents des (2) glucides simples appelés sucres rapides (le premier est bourré de molécules mettant du temps pour être assimilés par l'organisme. Ils apportent ainsi de l'énergie durable, contrairement au second type de sucre). Pour mieux réguler votre glycémie durant la grossesse, vous devez privilégier les aliments riches en glucides complexes et en fibres (fruits et légumes). Attention, car les grignotages d'aliments riches en sucres rapides peuvent occasionner un excès de poids durant la grossesse.

Dans quels aliments ? Les glucides complexes sont contenus dans les féculents (pommes de terre, pâtes, riz...), les céréales (blé...) et les légumes secs (lentilles, haricots blancs et rouges, pois chiches...). Les glucides simples, quant à eux, sont présents dans le sucre, le miel, la confiture, le chocolat, la pâtisserie, la confiserie, les fruits, certains légumes...

Besoin journalier. Il est conseillé aux femmes enceintes d'avoir des apports glucidiques journaliers supérieurs à 250 g/jour dont 2/3 sous forme de sucre lent et le reste, soit 1/3, sous forme de sucre rapide.



© credit photo Pixabay, lentilles

Aliments interdits durant la grossesse

Maintenant, les aliments conseillés durant les 9 mois n'ont plus aucun secret pour vous (vous ne devez plus avoir du mal à bien varier et équilibrer vos aliments). Mais, qu'en est-il des aliments interdits pendant la grossesse ? Voici au moins 8 nourritures qui représentent surtout des risques pour la santé de votre bébé :

13. Alcool, tabac et drogue (à bannir)

Dangers. Alcool et grossesse, tabac et grossesse, drogue et grossesse sont des duos à Bannnnnnir. N'essayez même pas d'envisager des recours mineurs, car vous mett-

en danger votre bébé. Sachez que l'alcool, le tabac, la drogue que vous consommez est transmis à votre bout'd'chou par le sang et le placenta. La consommation d'alcool durant la grossesse peut augmenter le risque de malformations congénitales majeures chez votre bébé. Du coup, il peut être exposé à une croissance lente, des dommages au cerveau, des problèmes de développement et une petite tête. Le tabac pendant la grossesse augmente le risque de fausse couche ou de naissance prématurée. Votre bébé risque d'avoir un faible poids à la naissance ou certaines malformations congénitales. Vous devez essayer d'éviter la fumée secondaire durant les 9 mois (après la grossesse, faites attention encore au tabagisme, car d'après des résultats de recherche : « il est associé au Syndrome de mort subite de nourrisson (SMSN) »). Enfin, la prise de drogue pendant la grossesse peut causer des fausses couches, des naissances prématurées et des malformations congénitales. Pire encore, car votre bébé peut naître avec une dépendance à la drogue : syndrome d'abstinence néonatale.

Conseils. Durant les 9 mois, vous devez adopter un mode de vie saine surtout pour le bien de votre bébé. N'hésitez pas d'exposer vos problèmes à votre médecin pour bénéficier d'un éventuel traitement ou d'une suggestion, de consulter un conseiller voire un psychiatre. Pour bien évacuer les déchets dans l'urine, essayez de boire suffisamment d'eau..



© credit photo Pixabay, alcool

14. Café et thé (à limiter)

Dangers. Même si le café et le thé ne sont pas à bannir durant la grossesse, faites quand même attention à la quantité consommée au cours de la journée. Une consommation excessive de café durant la grossesse accroît le risque de fausse couche et de naissance prématurée (faute de son effet excitant, la caféine attaque le système nerveux de la future maman et du fœtus). Quant au thé pendant la grossesse, vous devez essayer de limiter sa quantité vu qu'il contient aussi de la café-

-ine – en faible quantité (à raison de 33 mg/tasse contre 100 mg pour le café). L'effet stimulant de la théine limite l'absorption du fer non hémérique dans l'organisme (fer d'origine végétale, cf. premier paragraphe). Ainsi, consommée en grande quantité, elle risque de vider votre stock en fer.

Conseils. Si vous n'arrivez pas à vous abstenir du thé et/ou du café durant la grossesse, gaaaaaaare aux excès ! Essayez de consommer du thé à distance des repas et avec modération.



© credit photo Pixabay, thé et café



Pourquoi ne pas troquer votre tasse de thé à des tisanes (faites attention ! Certaines plantes sont contre-indiquées pour les femmes enceintes comme les plantes qui stimulent l'utérus : la menthe pouliot, la grande camomille, le séné, la cascara sagrada, la busserole, la marrube et l'hydraste du Canada ; les plantes qui ont un effet hormonal : la sauge, la réglisse, l'angélique chinoise, l'actée à grappes noires, le vitex, les ginsengs et l'éleutherocoque ; les plantes pouvant augmenter le temps de saignement comme l'angélique chinoise et le Ginkgo biloba) ? Les tisanes conseillées pour les femmes enceintes sont :

- La tisane de fleurs de mauve : en cas de constipation.
- La tisane de fleurs de mauve et fleurs de bruyère : en cas d'irritation de la vessie ou d'inconfort urinaire.
- La tisane à base de vigne rouge et d'hamamélis : pour les troubles circulatoires (sensation de jambes lourdes et problème de rétention d'eau).
- L'infusion de la verveine, du bouton d'oranger, du tilleul et de la mélisse (en proportions égales) : en cas de nervosité et/ou de difficulté à s'endormir (buvez une tasse à thé avant d'aller vous coucher).
- La tisane aux feuilles de framboisier (contenant des tanins et des flavonoïdes) : conseillée par les sages-femmes au dernier mois de grossesse à raison de 2 tasses par jour. Ce boisson prépare votre utérus favorisant ainsi l'accouchement.

NB : Posologie conseillée pour toutes ces infusions : une c-à-s de feuilles pour une tasse à thé d'eau bouillante. Vous devez laisser infuser pendant 10 minutes, vous filtrez et vous buvez.



© credit photo Pixabay, tisane

Tâchez encore de limiter votre consommation en boissons gazeuses et énergisantes (qui contiennent encore de la caféine) si vous n'arrivez pas à les bannir complètement durant les 9 mois. En tout cas, buvez suffisamment d'eau, car c'est la meilleure des boissons (ou des jus de fruits/légumes frais sans ajout de sucre, du lait...)



Boisson gazeuse, à limiter pendant la grossesse



De l'eau : à boire SANS modération durant les 9 mois de grossesse (à raison de 1,5 à 2 litres par jour)



© credit photo Pixabay

Jus de fruits et/ou légumes frais, très conseillés pour les femmes enceintes, sans sucre ajouté

15. Produits sucrés (à limiter, surtout les sucres rapides)

Dangers. Pendant les 9 mois, les femmes enceintes sont invitées à limiter leurs consommations en produits sucrés. Ce sont des produits alimentaires très vastes ayant un important goût sucré. Ils risquent d'augmenter brutalement votre glycémie et celle du fœtus. Ainsi, faites-en attention, car une hyperglycémie fréquente risque d'augmenter le poids de votre bébé d'une manière considérable. A part ça, une consommation importante de ces produits peut être source de prise de poids plus ou moins importante. Les produits sucrés sont, bien évidemment le sucre quel que soit sa forme, les viennoiseries, les pâtisseries, les céréales sucrées, les friandises diverses, les bonbons, les confitures, les barres chocolatées, les pâtes de fruits, les sirops, le miel, les nougats, les chewing-gums, les pâtes à tartiner chocolatées...

Conseils. Vous pouvez consommer des sucres rapides avec modération, car de toute façon ce sont des sucres vides (ou glucides simples, cf. premier paragraphe) à faible intérêt nutritionnel. C'est vrai qu'ils apportent beaucoup de plaisir à nos papilles et une satisfaction immédiate, mais les calories qu'ils apportent ne dépassent même pas 10% de l'apport journalier total (beaucoup d'énergie à faible volume et peu de vitamines, protéines, sels minéraux et fibres – des nutriments de qualité). Enfin, en pratiquant vos sports de femme enceinte (on parlera de ce sujet très prochainement dans un nouveau billet), vous pouvez consommer ces aliments sucrés pour une récupération immédiate.



© credit photo Pixabay, produits sucrés

16. Lait cru et produits à base de lait cru

Dangers. La loi française stipule que « le lait cru est celui produit par la sécrétion de la glande mammaire d'animaux d'élevage et non chauffé à plus de 40°C, ni soumis à un traitement d'effet équivalent. Le lait cru remis en l'état au consommateur final est refroidi immédiatement après la traite et conservé à une température comprise entre 0°C et +4°C inclus sauf si la mise sur le marché intervient sur l'exploitation dans les 02

heures suivant la fin de la traite ». Le lait cru frais et les produits laitiers à base de lait cru sont fortement déconseillés aux femmes enceintes, essentiellement les fromages non pasteurisés comme les fromages au lait cru (Brie de Meaux, Beaufort, camembert au lait cru, chaume, chèvre au lait cru, coulommiers au lait cru, emmental au lait cru, Pont l'Évêque, crottin de Chavignol, maroilles, vacherin fribourgeois, Mont-Dore), les fromages à pâte molle à croûte fleurie (coulommiers, crottin de Chavignol...), les fromages à pâte persillée (roquefort, bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, gorgonzola, Stilton...), les fromages à pâte molle non pasteurisés (chabichou, Valençay...) En fait, comme ces produits n'ont subi aucun traitement, ils peuvent transmettre des maladies comme la listériose et la toxoplasmose (si vous n'êtes pas immunisée. Cela veut dire que vous n'avez jamais eu la toxo après une 1ère prise de sang au début de votre grossesse. Ainsi, pendant les 9 mois, des prises de sang régulières vont être effectuées afin de vérifier que vous n'êtes pas infectée) dues à la présence des bactéries. Ces toxi-infections peuvent avoir des conséquences graves chez la femme enceinte et surtout le fœtus en provoquant un accouchement prématuré, un retard de croissance intra-utérine.

Conseils. Pour vivre une grossesse sereine et pour ne pas mettre en danger la santé de votre bébé, buvez du lait frais (à la différence du lait cru, c'est du lait pasteurisé c'est-à-dire chauffé à une température d'au moins 72°C pendant 15 secondes) porté à ébullition afin d'éliminer les bactéries. Vous ne devez manger que des fromages conseillés aux femmes enceintes (listés dans le premier paragraphe). A la limite, vous êtes autorisées à manger ces fromages déconseillés à condition de les faire cuire parfaitement. Enfin, lisez toujours les étiquettes avant de prendre un fromage pour bien vous rassurer, sinon vous devez vous abstenir.



© credit photo Pixabay, lait cru

17. Crustacées et mollusques

Dangers. Crustacés et mollusques sont déconseillés aux femmes enceintes, car ils peuvent être dangereux pour votre bébé (bien qu'ils soient délicieux et bourrés de bienfaits : riches en vitamines, sels minéraux, acides gras ou oméga-3 et protéines). Ces fruits de mer – mal conservés, contaminés ou crus – peuvent transmettre de la listériose, de la toxoplasmose (si vous n'êtes pas immunisée) et de l'hépatite A. Pour cela, vous vous exposez à un risque d'accouchement prématuré, de retard de croissance intra-utérine. Attention, car ce sont des infections responsables de malformation du fœtus. Les crustacés les plus courants sont les crabes, les écrevisses (langoustes), les homards (corail), les crevettes. Quant aux mollusques, les plus courants sont l'oreille de mer, la palourde (mye ou praire), la coque, la conque, la patelle, la moule, la poulpe, les huîtres, le bigorneau, la palourde américaine, la pétoncle, la limace de mer et le limaçon (escargot), l'encornet (calmar), le buccin, la panope du Pacifique.

Conseils. Vous pouvez consommer ces fruits de mer à condition qu'ils sont très frais et bien cuits (à raison de deux fois par semaine au plus, pour éviter toute contamination par des polluants environnementaux tels que le mercure, les dioxines et les polychlorobiphényles). Les coquillages sont bien cuits si leurs coquilles sont bien ouvertes. Sont à éviter : les mollusques dont les coquilles sont brisées ou qui ne s'ouvrent pas et les fruits de mer fumés réfrigérés (pourquoi ne pas les troquez aux fruits de mer fumés en conserve ?)



© credit photo Pixabay, crustacées



© credit photo Pixabay, mollusques

18. Viande crue peu cuite ou fumée



© credit photo Pixabay, tartare

Dangers. Même si la viande est un véritable allié nutritionnel des femmes enceintes, éviter de la consommer crue, peu cuite ou fumée pendant la grossesse. En fait, à ces conditions-là, elle peut transmettre des maladies comme la listériose et la toxoplasmose (si vous n'êtes pas immunisée) exposant ainsi votre bébé à des risques : atteinte neurologique et rétinienne, mort in utero, accouchement prématuré. Sont donc déconseillés durant les 9 mois : manger de la viande crue (tartare, carpaccio), de la viande marinée ou peu cuite (bleue ou saignante. « A point » doit être rayé de vos vocabulaires), de la charcuterie crue.

Conseils. Pour vous régaler sans souci, faites bien cuire (à haute température) la viande pour qu'elle se débarrasse des organismes nuisibles à votre santé et celle de votre bébé.

Si jamais vous êtes une inconditionnelle de la viande crue étant enceinte, tâchez de bien congeler la viande crue fraîche avec un film alimentaire avant consommation : à une température -18°C pendant au moins 6 jours avant de vous régaler. Enfin, n'oubliez pas de laver vos mains après avoir manipulée la viande crue.



© credit photo Pixabay, charcuterie crue

19. Poissons crus

Dangers. Il est indéniable que le poisson offre une richesse nutritionnelle incomparable aux femmes enceintes. Toutefois, vous ne devez pas manger le poisson cru durant la grossesse, car vous risquez d'attraper des infections alimentaires comme la listériose – pouvant mettre en danger votre bébé. En outre, les poissons vidés tardivement peuvent abriter un parasite alimentaire : l'anisakiase – responsable de l'anisakidose (la maladie du ver de hareng, « apparue au Japon, mais qui s'implante aussi en Europe des suites du succès de la cuisine japonaise »). Faites attention, car c'est ce qui peut provoquer une fausse-couche, un accouchement prématuré ou, dans le pire des cas, le décès du bébé in utero. Ainsi, « dites adieu » aux poissons crus ou peu cuits (sushi, sashimi, tarama), aux poissons fumés ou marinés (saumon, truite).

Conseils. La seule solution, c'est de manger des poissons bien cuits, car seule la cuis-

-son peut éliminer ces bactéries. Il ne s'agit pas de n'importe quel poisson, car les poissons conseillés durant la grossesse sont : le cabillaud, la morue, le merlan, le lieu, la roussette... les poissons gras comme le saumon, les sardines, le hareng, le maquereau ; vous pouvez encore manger des conserves. Les poissons à éviter durant les 9 mois sont l'espadon, le marlin, le siki, le requin, la lamproie – car ils renferment de la mercure pouvant mettre votre bébé en danger. Enfin, les poissons suivants sont à consommer avec modération : l'anguille, le barbeau, la brème, la carpe, la silure, la lotte, le bar, la bonite, l'empereur, le grenadier, le flétan, le brochet, la dorade, la raie, le sabre, le thon.



© credit photo Pixabay, sushi

20. Oeuf cru

Dangers. S'il y a un aliment exceptionnel qu'une femme enceinte peut/doit manger, c'est l'œuf. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il est bourré de protéines alimentaires (supérieures à celles présentes dans la viande et le poisson), en oligoéléments (fer, zinc et iode) et en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, D, E et K) : c'est donc un aliment très très complet. Ce n'est pas parce qu'il est précieux que vous pouvez le manger cru durant la grossesse. Il peut être contaminé par des bactéries appelées salmonelles pouvant causer une infection capable de traverser la barrière du placenta et provoquer, rarement, la mort du fœtus. Faites-en attention ! De même, évitez de manger de la mayonnaise fait maison, car bien évidemment, elle est concocté avec des œufs crus. Par contre, vous pouvez consommer la mayonnaise du commerce (avec modération) en vérifiant sur l'étiquette que les œufs soient pasteurisés.

Conseils. Tous les modes de cuisson de l'œuf sont permis pour les femmes enceintes à condition de le manger bien cuit, jusqu'à ce que le blanc et le jaune soient solides.

Or, vous pouvez manger des œufs extra-frais (dans les 9 jours au maximum après la ponte) : à la coque ou cru (mayonnaise ou mousse au chocolat).



© credit photo Pixabay, oeufs crus

Calendrier de régime alimentaire pour femme enceinte mois par mois

Durant les 9 mois, vos mots d'ordre doivent être « manger varié et équilibré » pour (i) mieux assimiler vos changements physiques et émotionnels et (ii) supporter sereinement la fatigue de l'après-accouchement et de l'allaitement (chassez de vos pensées l'expression : « manger pour deux » même s'il est vrai que les femmes enceintes ont un plus gros appétit, sans qu'elles s'en rendent vraiment compte. Cela ne veut pas dire que vous devez vous restreindre, car cela peut provoquer des carences, dangereuses pour vous et votre bébé). Le calendrier régime alimentaire femme enceinte qui suit recense, généralement, 5 catégories d'aliments importants durant les 9 mois :

1. Viandes, poissons, œufs.
2. Pains, féculents.
3. Matières grasses.
4. Produits laitiers.
5. Fruits, légumes.

Essayez de les varier/intégrer dans vos menus journaliers pour bien répartir les apports nutritionnels et éviter l'hypoglycémie – très fréquente chez les futures mamans.

1er et 2e mois

- Fruits et légumes (5 portions par jour)
- Acide folique
- Solide petit déjeuner (ex : muesli + fruits)/ Repas légers (viande grillée + purée + fruits)/ Eau pétillante ou jus de citron...
- Bourrés de vitamines et minéraux essentiels
- Jouant un rôle central à la multiplication cellulaire
- Aidant à combattre les petits maux de grossesse comme les nausées.

**3e mois**

- Viandes, poissons, œufs, produits laitiers
- Déjeuner équilibré (ex : crudités + poissons + légumes cuits + féculents)
- Constituant les « briques » pour construire votre bébé.
- Aidant à vous sentir bien dans votre corps et au bon développement du fœtus

**4e mois**

- Céréales et féculents : de l'énergie dans l'assiette (ex : riz + légumes + salade verte + fruit ou laitage)
- Fer (surtout fer d'origine animale, ex : boudin noir, rognon...)
- Sources de sucres lents pour le développement du fœtus
- Essentiel à la formation de cellule sanguine

**5e et 6e mois**

- Aliments riches en vitamine D et calcium
- De l'eau (boire beaucoup), aliments riches en fibres, fruits et pratique des sports
- Aidant à consolider les os & dents du bébé, jouant un rôle dans le fonctionnement des muscles et du système nerveux, dans la coagulation du sang et de l'activité du cœur
- Aidant à lutter contre la constipation

**7e mois**

- Énergie, vitamines et minéraux : matières grasses (oméga-3 et 6)
- 5 repas quotidiens équilibrés (bon petit déjeuner le matin + collation à 11 heures + déjeuner + vrai goûter + dîner léger)
- Dîner léger
- Aidant votre bébé à avoir un cerveau bien huilé
- Pour lutter contre les fringales des femme enceinte (ce sujet est abordé en dernier paragraphe)
- Aidant à bien dormir

**8e et 9e mois**

- De l'eau, de l'eau et encore... de l'eau : 1,5 à 2 litres par jour ou jus de fruits ou thé et café
- Encore plus de vitamines et minéraux via des aliments diversifiés
- Aidant à l'hydratation, luttant contre la constipation et les infections urinaires et participant au renouvellement du liquide amniotique.



Tout sur la prise de poids durant la grossesse

Une chose que vous devez éviter absolument, c'est de vous priver des aliments pour ne pas risquer d'éventuelles carences. L'essentiel c'est de manger équilibré et varié pour limiter/éviter des excès de prise de poids pendant la grossesse (les poids superflus peuvent occasionner des complications). Une femme enceinte prend, en fait, entre 11 et 16 kg durant les 9 mois (vous n'avez qu'à surveiller régulièrement vos poids, sans vous angoisser).

Prise de poids recommandée durant les 9 mois

Selon l'Institut national de Prévention et d'éducation pour la santé (INPES, devenant Agence de santé publique en France, maintenant, pour une femme de poids normal (ayant un Indice de masse corporelle (IMC) autour de 23. Petite parenthèse : méthode de calcul d'IMC. Cet indice se calcule en fonction de votre taille (en mètres) et de votre poids (en kilos) : $IMC = \text{poids} / (\text{taille})^2$, la prise de poids idéale est en moyenne de 12 kg jusqu'au terme de grossesse. Par contre, pour une grossesse gémellaire (càd grossesse multiple : triplés, quadruplés...), elle est comprise entre 15 et 16 kg. En général, le nouveau-né prend les 3 à 4 kg de ces poids. Les restes se répartissent comme suit, environ :

- 2,6 kg de muscles et de graisses (renforçant votre corps et vos réserves d'énergie).
- 1,1 kg de seins (prévoyant l'allaitement).
- 0,9 kg de liquide amniotique (servant de baignade pour le bébé jusqu'à sa naissance).
- 1,5 kg de sang et liquides organiques (contribuant à l'alimentation du bébé).
- 1,1 kg d'utérus (soit 20 fois sa taille normale : pour être proportionnel à la taille du bébé).
- 0,7 kg de placenta (passant les nutrimen-

-nts au fœtus et lui permettant d'éliminer ses déchets).



© credit photo Pixabay

Il n'y a pas de prise de poids standard durant la grossesse, car certaines futures mamans peuvent en prendre plus et d'autres moins. Le plus important est une prise de poids maîtrisée pour (i) une grossesse sereine, (ii) un accouchement sans complication et (iii) un retour sans prise de tête au poids normal au cours du post-partum. Essayez de suivre régulièrement l'évolution de vos poids en possédant une balance à la maison, car normalement durant le :

- 1er trimestre : une prise de poids faible (voire même perte de poids pour les femmes enceintes sujettes à des petits

maux de grossesse comme les nausées, les vomissements...

- 2e trimestre : une accélération de la prise de poids faute des fringales de grossesse (faites attention ! Les mots d'ordre sont manger équilibré et varié tout en espaçant 4 ou 5 petits repas sains. cf. calendrier alimentaire précédent), mais l'idéal c'est entre 7 et 8 kg.

- 3e trimestre : un gain pondéral entre 1 et 1,5 kg par mois en moyenne (soit entre 9 et 12 kg) qui convient parfaitement à la future maman et au bébé.

Si vous constatez que vous avez pris trop de poids, faire un régime jusqu'à l'accouchement n'est pas du tout une bonne idée, car ce mode de vie est source de carences et de frustrations (essayez plutôt d'exposer ce problème à vos médecins). Certaines femmes enceintes pensent aussi qu'elles limiteront les vergetures en ne prenant pas trop de poids, c'est faux.

N'essayez surtout pas non plus de lutter à vos envies, octroyez-vous – tout en restant raisonnable – à des petits moments de gourmandise, avec modération (exemples de collations saines, mais très caloriques : 1 pot de yaourt nature non sucré, une portion de compote de pomme sucrée, 1 verre de lait demi-écrémé, 1 tranche de pain aux céréales, une belle pomme à croquer...)

Prise de poids excessive durant les 9 mois : source de complications !

Le surpoids ou obésité avant/durant la grossesse est source de certaines complications : l'hypertension artérielle, le diabète gestationnel, l'accouchement prématuré, les complications néonatales, un nouveau-né de poids de naissance élevé (macrosomie), un accouchement par césarienne. Il arrive encore qu'un surpoids modéré conduit à des effets négatifs. Toutefois, la prise de poids inférieure à 7 kg pendant la grossesse est déconseillée. Pour remédier à ces

problèmes, vous devez surveiller vos poids durant la grossesse, mais pas de façon trop rapproché pour ne pas vous angoisser inutilement (sachez que l'anxiété est source d'appétit, donc faites très attention).

La plupart du temps, les grignotages sont à l'origine de la prise de poids excessive des femmes enceintes. Or, comment limiter les fringales de grossesse : cette sensation de faim interminable ? C'est vrai qu'elle est très fréquente depuis le début de grossesse jusqu'à sa fin qui conduit à des grignotages compulsifs, mauvaise pour la santé de la future maman et du bébé. Les fringales peuvent survenir tôt c'est-à-dire au début de grossesse, même s'ils sont très fréquents pendant les 2e et 3e trimestres. Ils peuvent être dus à :

A la peur ou l'anxiété de manquer de quelque chose c'est-à-dire de ne pas apporter à bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour son bon développement.

Des hormones essentiellement les œstrogènes sécrétés par le placenta durant la grossesse jouant un rôle déterminant dans l'apparition des sensations de faim.

Or, vous devez arriver à bien contrôler votre appétit pour une grossesse sereine. Cela ne veut pas dire vous restreindre, mais manger sainement (évittez de vous jeter sur des sucres rapides ! Privilégiez plutôt des aliments comme les céréales complètes, le riz, les pâtes, les bananes, les pommes de terre, les légumes secs, les légumes riches en fibres. Cf. Calendrier régime alimentaire précédent) surtout durant les 4 premiers mois, car c'est durant cette période que votre corps stocke des réserves de graisses utiles pour le développement du fœtus.

SHOP MY WISHES : (suite)



Masque en tissu, 3 PACK, Zign, 17,99€, dispo sur zalando.fr.

4. Sports et activités physiques pour femme enceinte



Sports et activités physiques conseillés durant la grossesse

Vous pouvez pratiquer des sports et activités physiques durant les 9 mois de grossesse à condition qu'ils ne soient pas contre-indiqués pour votre santé. En fait, ils sont bénéfiques autant pour vous que pour votre bout' d' chou. Or, quels sports sont recommandés pour les femmes enceintes ?

1. Natation



© credit photo Pixabay

Avantages. La natation est le sport idéal recommandé aux femmes enceintes durant la grossesse. Cette activité physique écarte le risque cardiovasculaire et d'éventuelles blessures pour les articulations. La natation a encore des vertus calmantes (surtout pour le mal de dos) et améliore la respiration dont les femmes enceintes ont besoin pour se préparer à l'accouchement. Ce sport fait travailler les muscles et le périnée. Durant le dernier trimestre de la grossesse, la natation est très conseillée, car elle diminue la sensation de lourdeur pouvant détendre le corps et l'esprit avant le jour J.

Conseils. Vous devez essayer de pratiquer la natation en toute douceur durant la grossesse. Renforcez votre dos, travaillez vos abdos profonds, améliorez votre circulation sanguine et diminuez vos maux de grossesse tout en pratiquant ce sport 2 à 3 fois par semaine durant 30 à 45 minutes et n'hésitant pas à opter pour une longue distance. Essayez d'alterner tout type de nage essentiellement la brasse, le crawl (essentiellement le dos crawlé, si vous êtes une habituée). Le papillon est déconseillé pour les femmes enceintes. Portez un maillot de bain adapté durant la nage pour ne pas risquer de serrer votre ventre en vous plongeant dans une eau pas trop froide (bébé a besoin de rester bien au chaud).

2. Aquagym

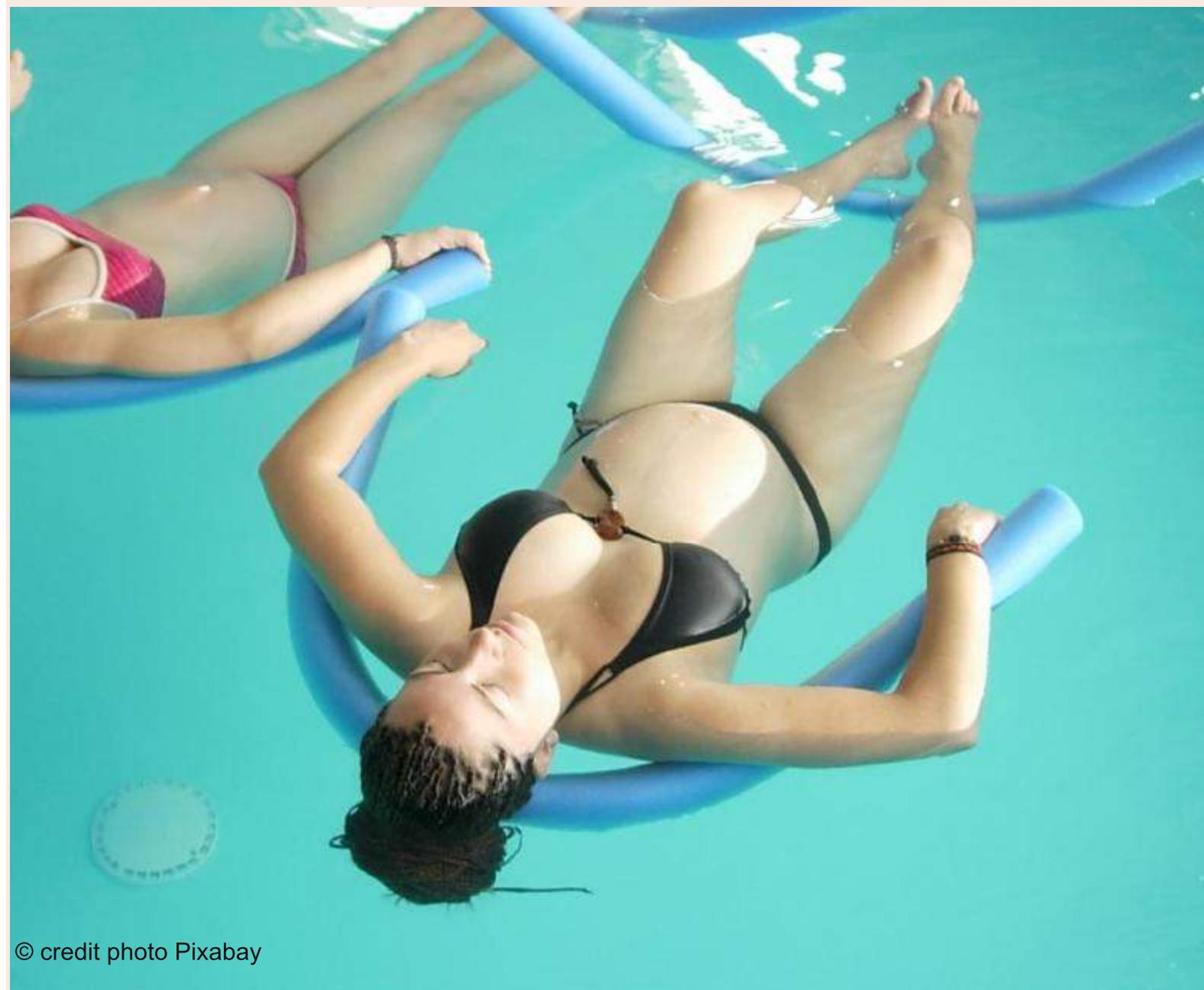
Avantages. Vous pouvez pratiquer l'aquagym durant la grossesse si votre médecin n'a pas émis une contre-indication. Tout comme la natation, cette pratique a un effet positif sur la circulation veineuse et lymphatique des membres inférieurs soulageant ainsi la

sensation de jambes lourdes. Ce sport vous aide à vous sentir relaxée et détendue suivant 3 phases :

1. Échauffement global.
2. Travail musculaire.
3. Stretching et relaxation en douceur.

Il vous prépare encore à l'accouchement en augmentant l'élasticité du périnée et aidant à mieux maîtriser votre respiration (rassurez-vous, car les exercices proposées dans le cadre de l'aquagym ne peuvent pas déclencher l'arrivée de bébé avant le terme). Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour pouvoir pratiquer l'aquagym.

Conseils. Vous pouvez commencer ce sport plus tôt même si la majorité des futures mamans s'y lance au deuxième trimestre de grossesse voire plus tard. Vous pouvez faire travailler vos cuisses, fessiers, membres supérieurs et abdos (très légèrement) durant la séance (en tout cas, les parties du corps travaillées dépendent de votre sensation de fatigue). Pratiquez-le une fois par semaine pour une séance qui dure 45 minutes dans un petit bassin ou une piscine avec de l'eau chauffée à 33°C (l'aquagym se pratique souvent en groupe de 4 à 5 femmes. Les papas peuvent aussi participer aux séances). N'oubliez pas d'enfiler le maillot adéquat en pratiquant vos exercices.



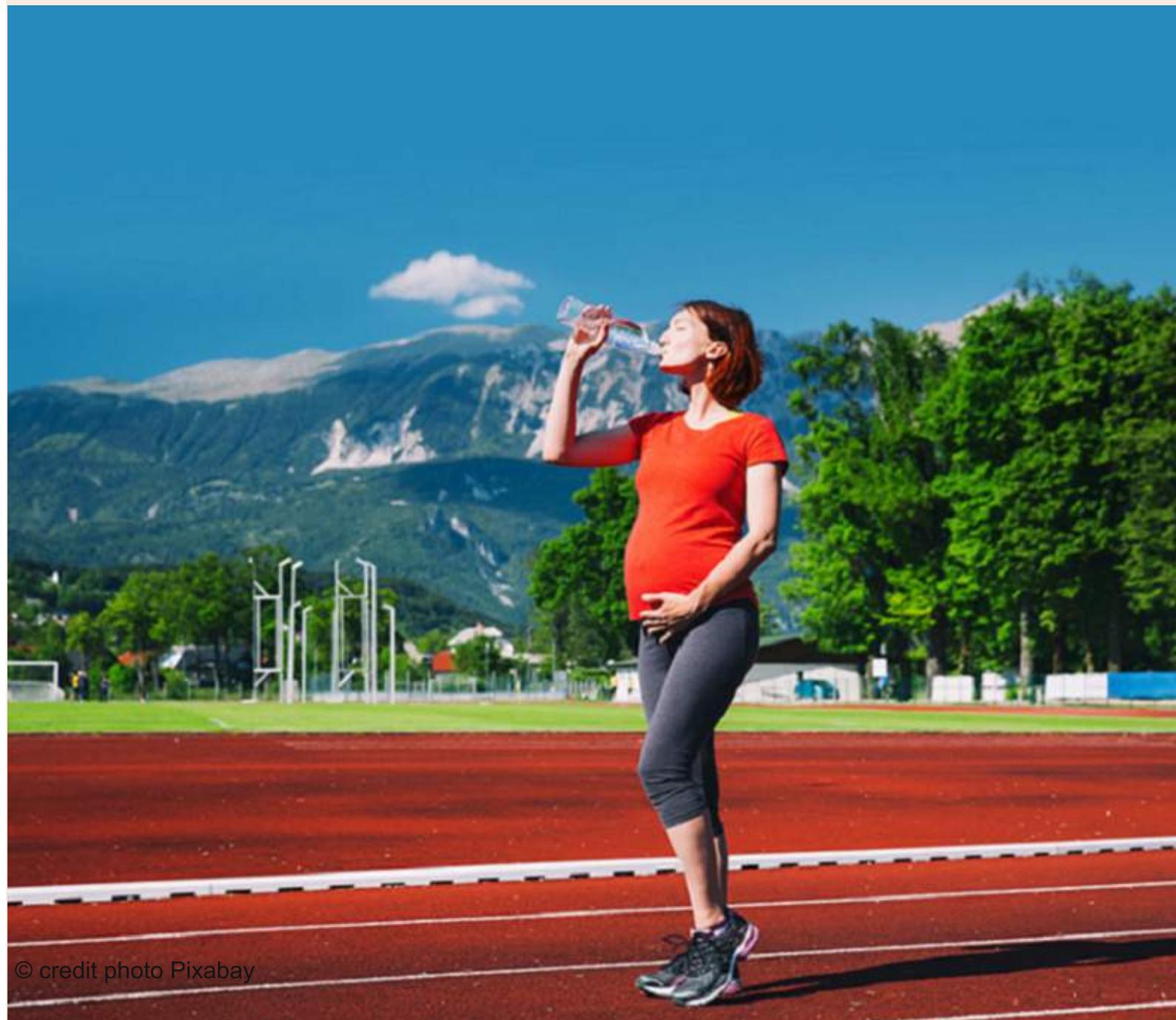
© credit photo Pixabay

3. Marche

Avantages. Pratiquer la marche durant la grossesse, c'est le meilleur moyen de bouger votre corps au cas où vous n'êtes pas sportive ou si les autres sports vous

sont contre-indiqués durant les 9 mois. Cette activité douce travaille l'ensemble de votre corps, car la marche peut parfaire votre silhouette de femme enceinte, entretenir votre condition physique et votre santé, lutter contre le mal de dos et les jambes lourdes, améliorer votre transit intestinal. La marche est sans danger durant les 9 mois de grossesse tout en commençant doucement votre séance, puis augmentant progressivement le rythme jusqu'à... faire des balades à vive allure.

Conseils. Pour profiter des bienfaits physique et moral apportés par la marche, pratiquez-la tous les jours (ou au moins 3 fois par semaine) durant 20 à 30 minutes. Allez-y avec votre rythme en pratiquant cette activité physique, inutile de vous forcer. Vous devez faire attention à votre posture durant la marche : tête bien droite, menton relevé, hanches dans le prolongement des épaules et regard fixe et lointain – dès le deuxième trimestre. Pour bien maintenir vos chevilles, enfiler une bonne paire de baskets de marche. Vous pouvez la pratiquer en solo ou en compagnie de votre amoureux, munis d'une bouteille d'eau (pour éviter tout risque de déshydratation pouvant provoquer des contractions et augmenter la température corporelle – dangereux pour vous et votre bébé).



© credit photo Pixabay

4. Jogging et course à pieds

Avantages. Malgré la croyance populaire que : "Pratiquer la course à pied et le jogging

durant la grossesse augmente le risque de fausse couche au premier trimestre", aucune étude n'a vérifié ce lien jusqu'à maintenant contrairement à de nombreuses publications qui ont prouvé les bienfaits de ces sports durant la grossesse. En fait, ces activités physiques peuvent renforcer votre système cardiovasculaire c'est-à-dire votre niveau d'énergie. Elles préviennent le diabète gestationnel tout en améliorant le contrôle de votre poids. En vous fatiguant assez dans la journée via ces sports, vous arrivez à dormir vite et profondément. Ces pratiques vous aident à garder le moral et limiter les risques de dépression post-natale grâce aux endorphines libérées par votre cerveau durant l'effort. Vous arriveriez à mieux gérer le travail et l'accouchement étant en très bonne forme.

Conseils. Les spécialistes recommandent la course à pied et le jogging durant la grossesse pour des femmes sportives avant d'être enceintes, en bonne santé et sans contre-indication. Tâchez seulement de réduire la durée et l'intensité des entraînements auxquels vous êtes habitués. En outre, vous devez être capable de maintenir la conversation en courant sans être à bout de souffle. Cessez immédiatement ces activités au cas où, au cours de votre grossesse, vous avez des saignements actifs (tous les jours), des signes de placenta praevia (deuxième et troisième trimestres), une fuite de liquide amniotique et des contractions prématurées.



© credit photo Pixabay

5. Yoga

Avantages. S'il y a une activité physique qui peut renforcer votre confiance, votre force de pouvoir vivre une grossesse sereine et mettre au monde un enfant : c'est le yoga. En fait, ce sport ramène un état d'équilibre et d'intégration profonde chez les femmes enceintes en agissant sur leur corps, leur esprit et leur âme. Pour une grossesse plus sereine, naturelle et heureuse ; rien de tel que la pratique de yoga prénatal durant les 9 mois. Vous pouvez profiter de nombreux avantages comme le soin de votre corps, la gestion de vos propres émotions, la découverte de votre respiration, l'écoute, le renforcement de votre couple... Attention toutefois, car toutes les postures du yoga ne

sont pas admises aux femmes enceintes comme les postures allongées, les postures en torsion, les inversions et les sauts...

Conseils. Consultez votre médecin avant de pratiquer le yoga. Même si vous êtes débutantes en la matière, vous pouvez très bien pratiquer cette activité physique durant votre grossesse. Laissez-vous guider par des pros via des exercices simples, une ou deux fois par semaine, pouvant améliorer votre bien-être et celui de votre bébé comme la relaxation, les exercices de respiration et la méditation. Ces derniers apportent un grand soulagement durant les 9 mois, pendant la naissance de votre bout d' chou et même durant les mois qui suivent l'accouchement.



© credit photo Pixabay

6. Méthode Pilates

Avantages. La méthode Pilates est conseillée pour les femmes enceintes, car une telle exercice fait travailler les muscles du ventre et du périnée qui s'affaiblissent durant les 9 mois (ces muscles abdominaux sont étirés, car c'est là où votre bébé grandit). En fait, cette exercice combine travail de la souplesse et de la force tout en tenant compte de l'état de votre corps, respiration et relaxation. Afin d'évaluer la force de vos muscles du périnée, essayez l'exercice suivante :

- Mettez-vous à quatre pattes, votre dos à peu près parallèle au sol.
- Inspirez et expirez (durant l'expiration, optez pour un exercice du périnée qui consiste à remonter votre nombril vers le haut et l'intérieur du ventre).
- Tenez-vous dans cette position contractée durant 10 secondes sans retenir votre respiration et sans bouger votre dos.
- Relâchez vos muscles lentement pour clore la séance.

Cette méthode peut être pratiquée sans risque durant la grossesse.

Conseils. Avant de pratiquer la méthode Pilates, assurez-vous de pouvoir contracter fortement vos muscles stabilisateurs du tronc pendant au moins 10 secondes (répétez 10 fois de suite les 4 étapes précédentes pour renforcer vos muscles du périnée et du ventre). Dans le cas contraire, vous risquez d'abîmer vos articulations et ligaments en

tirant dessus durant les exercices. Faites encore attention, car certains exercices exigeant que vous vous allongiez sur le dos (entraînant une baisse du débit cardiaque) ou le ventre ne sont pas appropriés vers le 4e mois de grossesse. Le mieux c'est de choisir un cours programmé pour les futures mamans par les pros.



© credit photo Pixabay

7. Vélo

Avantages. Tout comme la course à pied et le jogging, la croyance populaire souligne que : "le vélo pendant la grossesse est une activité physique dangereuse pour la future maman et le bébé". Or, ce n'est pas ce sport qui présente un danger en lui-même, mais les conditions de sa pratique comme la qualité des routes pouvant créer des chocs ou des chutes, le trafic automobile... Ce sport n'est pas contre-indiqué pour la grossesse, mais vous devez le pratiquer avec prudence et très doucement (acceptez de voir vos capacités diminuer au fil des mois). En fait, il soulage les jambes lourdes, renforce les muscles, améliore la capacité d'oxygénation du corps, soulage ou évite certains maux de grossesse, prépare à l'accouchement...

Conseils. En faisant du vélo enceinte :

Gardez le dos droit (pédaler dos rond peut entraîner de fortes pressions sur l'utérus et des douleurs).

Pédalez les jambes plus écartées et les genoux légèrement tournés vers l'extérieur avec une selle parfaitement horizontale ou tournée vers l'avant.

Choisissez bien votre monture (un vélo type hollandais est adapté à la grossesse. N'hésitez pas à consulter un pro en la matière).

Vous pouvez le pratiquer durant 25 minutes avec 5 minutes d'étirement ou de relaxation à la fin de la séance (en commençant par un échauffement – tout en pédalant avec peu de résistance – suivi d'un effort léger puis d'un effort soutenu à alterner avec un repos actif). Pour éviter tout risque de chocs ou de chutes, vous devez préférer le vélo d'appartement, le vélo semi-allongé (en salle de fitness au 2e ou 3e trimestre de grossesse), le spinning ou l'aqua-spinning (dans un centre aquati-

que ou en piscine) au vélo ordinaire. A peu près 2 à 3 semaines après l'accouchement, vous pouvez reprendre le vélo à intensité modérée.



© credit photo Pixabay

8. Gymnastique douce

Avantages. La gymnastique douce est conseillée pour les femmes enceintes essentiellement lors du 3e trimestre pour soulager les petits maux de cette période comme les douleurs dorsales. Cette activité physique est encore une préparation à l'accouchement, car elle renforce les muscles du bassin – très utiles pour mettre bébé au monde, améliore les capacités respiratoires et contrôle la respiration le jour J. Elle vous aide à stimuler votre circulation sanguine, faciliter le transit, vous détendre et bien dormir, vous procurer une source d'apaisement, de sérénité et de bien-être physique...

Conseils. Vous n'avez pas besoin de vous déplacer dans une salle de sport pour pouvoir pratiquer la gymnastique douce durant votre grossesse. Vous pouvez pratiquer la gym prénatale chez vous en optant pour l'étirement du dos, le renforcement des pectoraux, le raffermissement des cuisses. Le ballon n'est pas obligatoire en pratiquant vos exercices. Attention aux positions allongées et étirements brusques durant le 3e trimestre. Vous devez consulter immédiatement votre médecin en cas de douleurs.

SHOP MY WISHES : (suite)



Pochette, PARTY ENVELOPPE, Kurt Geiger London, 109,95€, dispo sur zalando.fr.



© credit photo Pixabay

9. Musculation

Avantages. La pratique de la musculation durant la grossesse crée aussi une polémique autour de sa dangerosité. Pourtant, si les exercices de musculation sont bien exécutés pendant les 9 mois selon les critères et les besoins des femmes enceintes, ils ne peuvent apporter que des avantages. En fait, la musculation peut renforcer et tonifier vos muscles, améliorer votre endurance bien utile durant l'accouchement.

Conseils. Il est vivement conseillé de pratiquer la musculation en salle de sport guidée par un pro afin d'éviter certaines positions déconseillées pour les femmes enceintes (comme le manœuvre de Valsalva...) Les exercices à haute intensité ne sont pas recommandés aux débutantes en la matière. L'essentiel c'est de pratiquer cette activité physique en toute douceur via des séances plus longues ou plus fréquentes (à raison de 20 à 30 minutes et 3 fois par semaine). Essayez de ne soulever que des poids légers (pas plus de 2,5 kg), ne faire que des mouvements lents et bien contrôlés durant le premier trimestre, éviter de soulever des charges en position debout durant le deuxième trimestre, respecter les deux précautions réunies au cours du dernier trimestre de grossesse... Certains exercices comme le développé militaire et le rameur sont conseillés pour les femmes enceintes.

SHOP MY WISHES : (suite)

Mules, multicolore, MEENA, Kurt Geiger London, 53,95€, dispo sur zalando.fr.





© credit photo Pixabay

10. Danse prénatale

Avantages. La danse prénatale, c'est la clé d'une grossesse épanouie tout en préparant la future maman à l'accouchement. De nombreuses figures de cette danse orientale sont pratiquées pour faire travailler tous les muscles du corps des femmes enceintes (des poignets à la nuque passant par les épaules, la poitrine, le ventre rebondi jusqu'aux hanches). En optant pour une danse du ventre prénatal, elles améliorent leur santé physique et leur bien-être psychologique. En fait, tous les mouvements proposés durant les séances soulagent les maux de dos, travaillent le périnée avant l'accouchement, maîtrise la respiration, améliore la concentration, aide à bien communiquer avec le bébé... Ce n'est pas tout, car cette activité physique rassure la future maman sur sa féminité durant ce moment de doute sur sa séduction.

Conseils. La pratique de la danse prénatale durant la grossesse sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et des chevilles et spécialement du ventre. Vous devez essayer d'alterner différentes figures en toute douceur durant les séances comme les balancements fluides, les oscillations rapides... Attention ! Vous devez atteindre le plateau de 12 semaines de grossesse pour s'y lancer moyennant certificat médical de votre médecin. Enfin, pratiquez-le en salle de danse, car certains mouvements ne sont pas adaptés aux femmes enceintes.

SHOP MY WISHES : (suite)

Sac à main, BAG, Kurt Geiger London, 114,95€, dispo sur zalando.fr.





© credit photo Pixabay

Sports et activités physiques à risques pendant la grossesse

Même si la pratique régulière d'activités physiques durant les 9 mois de grossesse est fortement conseillée, certains sports sont interdits aux femmes enceintes. Ils peuvent être dangereux en présentant différents risques à la future maman et donc au bébé. Je vous fais le point sur ces sports et activités physiques déconseillés pendant la grossesse.

Sports interdits/déconseillés pour les femmes enceintes

C'est à partir du 4e mois de grossesse que les femmes enceintes sportives ou débutantes doivent faire attention à ne pas pratiquer n'importe quels sports. La liste de ces activités physiques déconseillées/interdites est non exhaustive :

- Les activités physiques de type collectif comme le football, le basket-ball, le handball, le base-ball, le tennis, le ping-pong, le golf...
- Les disciplines de combat telles que le judo, le karaté, les arts martiaux...
- Les sports d'altitude comme l'alpinisme, le saut en parachute, la trampoline...
- Les sports de compétition comme le roller, l'équitation, le ski, la plongée sous-marine, la planche à voile...

Risques occasionnés par ces sports interdits durant la grossesse

Les risques pouvant être causés par certains sports déconseillés aux femmes enceintes sont nombreux et qui peuvent avoir des conséquences dangereuses pour la future maman et le bébé. Alors,

faites attention, car ils peuvent causer :

- Une chute. Pouvant aboutir à un accouchement prématuré ou un réel traumatisme pour le bébé.
- Des coups et des chocs violents. Pouvant être très dangereux pour le fœtus qui se retrouve exposé à recevoir un choc ou traumatisme éventuel et pour la future maman en recevant des coups dans l'abdomen.
- Un grand nombre de secousses. Pouvant occasionner un risque de chute trop important.

Un manque d'oxygène pour le bébé.

- Le mieux c'est de pratiquer des sports et activités physiques durant les 9 mois en toute douceur càd sans vous forcer et sachant vous contrôler.

Nombreux sont les scientifiques arrivant à prouver que la pratique du sport pendant la grossesse est bon pour la future maman et le bébé en soulignant que :

"30 minutes d'activités physiques par jour (le minimum recommandé par l'Organisation mondiale de la santé) suffisent à protéger l'enfant à naître contre l'hypertension" – Étude américaine, Janvier 2015.

"Le sport pendant la grossesse permettrait également de réduire le risque de dépression et de diabète gestationnel" – Étude écossaise, Novembre 2015.

"Les futures mamans sportives ont moins de risques que les autres de subir une césarienne" – Recherche canadienne, Mai 2015.

SHOP MY WISHES : (suite)



Sac à main, CARMEN POUCHETTE, Michael Kors, 189,95€, dispo sur zalando.fr.



Soutien-gorge à armatures, PROMESSE, Simone Pérèle, 59,45€, dispo sur zalando.fr.



Robe d'été, BAUME LENTE DRESS, Bruuns Bazaar, 159,95€, dispo sur zalando.fr.

A pregnant woman with her hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a sleeveless, form-fitting dress with horizontal black and white stripes. Her right hand is gently resting on her pregnant belly, and she is wearing a ring on her finger. In her left hand, she holds a small, light-colored, rectangular handbag. She is standing in a well-lit indoor space, next to a wooden door that has a decorative black metal grille. The floor is made of light-colored tiles, and the wall behind her is a plain, light color.

**5. Je dévoile
mon baby
bump au 5e
mois !**

En jolies robes sexy pour vous dévoiler mon adorable baby bump !



Pour vous dévoiler mon joli baby bump à l'occasion de mon anniversaire, j'ai choisi de porter cette jolie petite robe pull gris métallisée et cette robe longue t-shirt à rayures. J'ai assorti la première robe avec des bottines noires à talons et une jolie pochette noire pour un look chic. La deuxième robe, quant à elle, j'ai choisi de la mettre avec mes baskets Adidas Stan Smith blanc or accompagné de ma petite pochette beige au début du shooting pour un look plus décontracté, mais après je l'ai associé avec des escarpins noirs hauts talons. Ces robes laiss-

-sent bien
afficher mes
premières
rondeurs de
femme
enceinte ! J'ai
opté pour des
chignons sur le
côté avec une
petite raie (je
continue de
bien entretenir
mes cheveux
sublimés par la
grossesse en
l'hydratant
toutes les nuits
avant d'aller au
lit). Je me suis
maquillée
légèrement
pour bien
marquer le
coup : je veux
être la plus
jolie pour cette
occasion si
spéciale. Les
photos sont
prises par mon
photographe
personnel qui
n'est rien
d'autre que
mon chéri
d'amour.



© credit photo Blog Femme & Infos

6. Petits maux de grossesse



Tout savoir sur les petits maux de grossesse !

Des femmes enceintes qui ne souffrent pas de petits maux de grossesse à un moment donné, c'est chose rare. Les neuf mois sont rythmés par des petits maux sans gravité et des bobos non négligeables qui peuvent jouer sur le moral des futures mamans (ils donnent rarement lieu à des complications, rassurez-vous !) Autant de raison pour ne pas les négliger même s'il ne s'agit que des nausées, de mal de dos...

1. Nausées et vomissements



© credit photo Pixabay

Manifestations. Les nausées et vomissements sont des petits maux très fréquents en début de grossesse (de la 6^e au 14^e semaine d'aménorrhée càd après le début du dernier règle. Ils peuvent s'arrêter vers la fin du 1^{er} trimestre ou persister jusqu'au 20^e semaine voire jusqu'à l'accouchement). Ils touchent 30 à 50% des femmes enceintes en général (pour ma part, je n'ai eu aucuns nausées et vomissements depuis le début de ma grossesse. J'ai juste eu des sensations de vertige liées à des odeurs ou des goûts dont je déteste). Les experts soulignent que ces petits maux sont dus aux modifications hormonales en début de grossesse, mais aussi de la fatigue et des facteurs émotionnels. Ils ne présentent aucun danger ni pour la future maman ni pour le bébé, sauf une dégradation de la qualité de vie de la femme enceinte si ceux-ci l'empêche de s'alimenter normalement (dans ce cas, vous devez agir en consultant votre médecin pour soulager ces petits maux). Bien que ces maux soient pénibles, ils annoncent une bonne nouvelle : votre bébé va bien. Les nausées surgissent d'habitude le matin, car le taux de glycémie est au plus bas.

Mais, comment les soulager ? Vous pouvez soulager nausées et vomissements durant

la grossesse en adoptant certains gestes. Vous devez boire en choisissant le boisson qui vous convient : de l'eau, du thé ou de la tisane, des boissons glacées voire un bouillon de légumes. Au cas où les boissons ne vous tente pas, troquez-les aux fruits aqueux comme le melon, le raisin... Sinon, vous pouvez absorber une c-à-c de miel dès le premier signe de nausées (c'est un remède de grand-mère). Vous devez éviter les aliments gras et les plats trop épicés (préférez les aliments légers qui sont plus sains et chargent moins votre estomac). N'attendez pas d'avoir trop faim, prenez des petits morceaux pour que votre estomac ne soit pas vide. Vous devez attendre un bon moment avant d'aller faire la sieste après le déjeuner. Savez-vous que l'acupuncture peut soulager ces petits maux de grossesse ? En dernier recours, vous pouvez opter pour des médicaments en consultant votre médecin.

2. Acné



© credit photo Pixabay

Manifestations. L'acné durant la grossesse n'a rien d'anormale, car c'est l'effet d'un pic hormonal bouleversant profondément le taux d'œstrogène et de progestérone. En conséquence, la production de sébum est modifiée déséquilibrant ainsi l'épiderme via l'apparition de quelques imperfections (comme les boutons disgracieux, les points noirs, les rougeurs voire les kystes, la peau grasse...) sur le visage, le cou, le buste, le dos... (pour ma part, c'était surtout vers la fin du 2e mois et du 3e mois que j'ai eu quelques boutons disgracieux sur mon visage et ma poitrine. Ils disparaissent petit à petit) L'acné durant la grossesse touche à peu près 50% des femmes enceintes qu'elles ont l'impression de revivre leur adolescence. Une jeune femme présentant une « peau de porcelaine » durant l'adolescence n'échappe pas forcément à l'acné durant les neuf mois. Ça peut être encore pire (ou non) pour celles qui ont eu des petits ou gros soucis d'acné durant leur adolescence. Rassurez-vous, car ce petit ma-

ux de grossesse ne détermine en aucun l'acné de l'enfant à naître. La dernière bonne nouvelle ? L'acné régresse après l'accouchement.

Mais, comment la soulager ? Sont contre-indiqués pendant la grossesse, la plupart des traitements contre l'acné. En fait, la présence de certaines composantes comme la rétinoïde, le tétracycline peuvent être dangereux pour le développement du fœtus. Donc, vous devez consulter votre dermatologue avant de vous lancer sur un éventuel traitement surtout en cas d'allaitement. Il s'avère que les gélules de zinc sont particulièrement efficaces – bien évidemment en accord avec votre dermatologue. Adoptez de bons gestes pour lutter contre l'acné de grossesse comme l'utilisation de pain dermatologique au lieu de savon ordinaire qui ne fait qu'irriter davantage votre peau (pour ma part, mon visage n'a pas supporté le pain dermatologique que j'ai utilisé vers le 3e mois de grossesse). Pour ne pas agresser encore plus votre peau, évitez les masques et les gommages ; investissez plutôt sur des fluides non-comédogènes. Évitez de percer les boutons (ce que je n'arrive pas à me passer gravement !!!) au risque d'avoir des plaies réinfectées et des cicatrices.

3. Ballonnement et gaz



© credit photo Pixabay

Manifestations. Les ballonnements intestinaux – fréquents chez les femmes enceintes – sont encore la faute aux hormones produits en très grande quantité. La progestérone, de son côté, ralentit le transit intestinal gonflant ainsi les intestins, engendrant une sensation de ballonnement et engendrant de gaz. L'œstrogène, quant à lui, augmente la taille de l'utérus appuyant ainsi sur les intestins et favorisant les ballonnements (en ce moment, ce petit maux me gêne beaucoup, car presque toute la journée, j'ai la sensation d'avoir de l'air dans mon ventre et ça me pique grave des fois). En plus, le processus de digestion de la future maman est ralenti par la pression exercée par le fœtus au niveau de l'estomac. Les ballonnements touchent fréquemment la plupart des femmes enceintes (essentiellement en fin de journée) de-

-puis le début de grossesse. Ce petit maux de grossesse ne fait courir aucun risque sur votre bébé SAUF un risque minime si vous ne mangez pas à des heures régulières. Mais, rassurez-vous, car dans la plupart des cas, ils ne font courir aucun risque sur la santé de votre bout de chou, au contraire, les gargouillis peuvent le bercer.

Mais, comment les soulager ? Cette sensation désagréable et gênante, que sont les ballonnements durant la grossesse, peut être soulagée par divers gestes. Essayer d'aller fréquemment à la selle (mais comment ? Pour cela, mangez des aliments riches en fibres, buvez beaucoup, mangez des fruits et légumes, pratiquez régulièrement des exercices physiques...) pour vous débarrasser du gaz et ainsi des ballonnements. Vous devez manger moins, mais souvent et à des heures régulières (il est déconseillé d'opter pour 3 repas copieux, mais plutôt 5 repas légers ou 3 repas + 2 collations). A table, essayez de prendre votre temps en mangeant lentement et bien mâchant vos aliments (dans une position qui ne comprime pas votre estomac). Vous devez éviter de parler la bouche pleine au risque d'avaler encore plus d'air. Sachez que certains aliments, comme les navets, le maïs, les fritures, les choux-fleurs, les choux, les légumes secs, les haricots, les asperges, les gâteaux... favorisent davantage les ballonnements intestinaux. Il est important de pratiquer des exercices physiques ou sports qui facilitent le transit intestinal et évite ainsi la constipation.

4. Fréquente envie d'uriner



© credit photo Pixabay

Manifestations. La fréquente envie de faire pipi est un des premiers signes de grossesse. Pendant les premières semaines et le dernier trimestre de grossesse (quand bébé descend dans le bassin et appuie sur la vessie), vous avez cette envie d'aller aux toilettes due aux bouleversements hormonaux. Le 2e trimestre est une période un peu calme (c'est là que je commence à vivre avec épanouissement ma grossesse). Mais, au fil du mois, vous produisiez plus d'urine, car votre utérus grandit et la taille de votre vessie réduit. Cette dernière subit la pression de l'utérus, vous don-

nant ainsi l'impression qu'elle est pleine même si elle est vide. En outre, l'augmentation du flux sanguin dans votre organisme (d'environ 30%) oblige les reins à traiter une plus grande quantité de liquide (depuis le début de ma grossesse, j'ai ressenti cette fréquente envie d'aller faire pipi surtout la nuit. Je vois toujours les choses du bon côté càd que le fait de me lever plusieurs fois la nuit pour aller aux toilettes durant la grossesse est un excellent entraînement pour me préparer efficacement à l'arrivée du bébé : passer des nuits agitées et ponctuées de tétés). L'envie fréquente d'uriner devient encore plus importante quand votre bout de chou sera en position de naissance vers le 7e mois (c'est le signe que l'accouchement approche à très grand pas). Et c'est là qu'arrive les difficultés à vider complètement la vessie, d'où les fréquentes vas-et-viens aux toilettes.

Mais, comment la soulager ? Pour limiter ce petit maux qu'est la fréquente envie d'uriner pendant la grossesse, vous devez aller aux toilettes dès que le besoin se fait sentir. Afin d'éviter d'aller plus souvent aux toilettes durant la nuit, consommez plus de liquide durant le jour que le soir. Limitez votre consommation de caféine (présente dans le café, le thé, le chocolat, les boissons gazeuses et énergisantes). Faites des exercices physiques tous les jours. Évitez de boire moins afin de diminuer cette fréquente envie d'uriner, car vous risquez dans ce cas la constipation et les infections urinaires (vous devez boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour étant enceinte pour éviter toute déshydratation). Rassurez-vous, car ce petit maux de grossesse s'arrête dès la naissance de bébé (même si durant les premiers jours de l'accouchement, vous ferez encore plus pipi que durant les 9 mois. C'est normal, votre organisme a besoin d'évacuer tous les fluides accumulés pendant ces 3 trimestres).

Mais comment reconnaître les signes des infections urinaires ? Vous devez absolument consulter votre médecin au cas où vous avez des difficultés à commencer à uriner. Vous avez la sensation de brûlure lorsque vous urinez. Votre urine sort en gouttes mais non pas en jet. Juste après avoir uriné, vous avez de nouveau la même sensation. Après avoir fait pipi, vous ressentez une douleur au bas du ventre. Il y a présence de sang dans votre urine.

5. Mal de dos



© credit photo Pixabay

Manifestations. Le mal de dos fait partie des petits maux de grossesse fréquents chez les femmes enceintes. Il survient dès le premier mois de grossesse alors que bébé est encore léger comme une plume. Mais, ce n'est pas du tout la faute à votre bout' d' chou si vous avez mal au dos, c'est encore la faute aux hormones (encore ???) En fait, il peut être dû au poids du ventre (vous avez tendance à courber votre dos vers l'arrière pour compenser ce poids) ou aux ligaments qui sont plus relâchés pendant la grossesse afin de prévenir l'accouchement. A peu près 75% des femmes enceintes souffrent des douleurs dorsales (pour ma part, jusqu'en ce moment, j'en souffre pas trop même si de temps en temps je sens une légère douleur dorsale). Durant le premier trimestre de grossesse, ce petit maux est dû au pic hormonal provoquant ainsi un relâchement des ligaments et des muscles (notamment des abdominaux. D'où un basculement du bassin) et/ou de votre manière de vous tenir en adoptant inconsciemment une position spécifique (dos légèrement cambré et ventre poussé vers l'avant). Le deuxième trimestre, le mal de dos est causé par le fait que bébé, en grandissant, prend plus de place vers le bas et vers l'avant. En outre, les muscles du dos et des abdos sont antagonistes : ils ramènent vers l'arrière ceux qui tirent vers l'avant pour l'équilibre. Au dernier trimestre de grossesse, votre dos ne vous laisse aucun répit (c'est normal, comme vous approchez du terme) à cause des douleurs le long du trajet des deux nerfs sciatiques (partant du creux des reins descendant dans les fesses pour finir jusqu'aux cuisses). Ce petit maux survient encore quand vous êtes trop cambrés vers l'arrière. Étant proche du terme, vous sentez un mal de dos intense, car le pic hormonal provoque un relâchement ligamentaire maximal faisant bouger les os du bassin.

Mais, comment le soulager ? Nombreuses sont les techniques qui aident à soulager le mal de dos durant la grossesse comme l'acupuncture, la kinésithérapie et les massages, l'ostéopathie suivant l'aide du professionnel en la matière. Vous pouvez encore avoir recours aux médecines douces pour vous soulager de ce petit maux. Les traitements médicamenteux sont en dernier recours, car nombreux sont les médicaments contre-indiqués aux femmes enceintes (sont permis le Paracétamol pour des douleurs modérés, le Magnésium face aux transformations ligamentaires...) Sinon, essayez d'effectuer des activités physiques régulières comme la natation ou l'aquaforme, le yoga prénatal, la musculation...

6. Vergetures

Manifestations. Les vergetures durant la grossesse sont liées aux bouleversements hormonaux. Environ 8 femmes enceintes sur 10 « souffrent » de ces désagréments physiques d'ordre esthétique. Ces petits maux peuvent gâcher littéralement leur vie s'ils viennent à envahir une grande partie du corps essentiellement le ventre. Or, la peau peut craquer ainsi au cas où il y a une prise de poids trop importante et trop rapide occasionnant un étirement brutal et donc une importante apparition des vergetures. En fait, une telle prise de poids provoque une désorganisation totale de la structure de la peau. D'où, un phénomène inflammatoire se développe dégradant ainsi les fibres élastiques et le collagène essentiels à la bonne tonicité et la bonne élasticité de la peau. Résultat final ? La peau fabrique de nouvelles fibres beaucoup moins nombreuses de structure plus fine et plus fragile laissant ainsi des marques indélébiles : les vergetures (stries rouges ou violacées. La couleur change au fil du temps pour devenir finalement blanches). C'est surtout vers le 6e mois de grossesse que ces désagréments apparaissent des suites d'une accélération de prise de poids. Sont concernés par les vergetures durant la grossesse, les zones du corps qui grossissent :

- Ventre : 40%.
- Cuisses : 25%.
- Poitrine : 25%.
- Hanches : 20% (pour ma part, j'ai commencé à hydrater mon corps, surtout la poitri-

-ne, le ventre, les cuisses et les fesses, au début du 3e mois de ma grossesse en utilisant la crème anti-vergeture Sanosan Mama. J'ai toujours eu des cicatrices importantes sur mes fesses et une partie de mes cuisses depuis mon adolescence. Mais, je fais tout pour que les vergetures de grossesse n'attaquent pas ma poitrine et mon ventre. Le produit que j'utilise a l'air de bien marcher. Ce qui importe c'est que je fais très attention à une prise de poids trop importante et rapide qui ne veut pas dire que je suis un régime. Pas question ! Je fais juste attention de ne pas manger pour deux, mais bien varier et équilibrer mes aliments).

Mais, comment les soulager ? Ou dois-je dire « comment les éviter ? » Eh oui, vous pouvez absolument éviter l'apparition des vergetures durant la grossesse. Mais, comment ? Surveillez votre poids (telle est la règle d'or) afin d'éviter tout craquement de la peau. Hydratez régulièrement votre peau afin de la rendre beaucoup plus élastique (pour cela, vous ne devez pas attendre le 6e mois, ce serait trop tard) en optant pour des soins anti-vergetures à raison de 2 fois par jour (matin et soir). Optez pour des massages doux sur les parties concernées avec votre crème ou de l'huile d'amande douce. Faites un gommage du corps au moins une fois par semaine (très doucement encore pour ne pas irriter votre peau fragile de femme enceinte). Évitez les bains trop chaudes pour ne pas entraver la bonne tonicité de la peau et donc limiter l'apparition des vergetures, les problèmes de jambes lourdes et de rétention d'eau pendant la grossesse. Pratiquez des activités physiques douces tous les jours telles que la marche... qui aide à éviter l'apparition de ces désagréments et préparer à l'accouchement. Enfin, optez pour des traitements sérieux tant que les vergetures sont rouges afin de les atténuer (lorsqu'elles deviennent blanches comme des cicatrices, les faire disparaître deviennent une mission impossible).



© credit photo Pixabay

7. Essoufflement

Manifestations. S'il y a un mal courant et normal de la grossesse (pas de panique),

<https://femmeetinfos.wordpress.com>

c'est l'essoufflement. Ce petit maux touche près de 60% des femmes enceintes et constitue l'un des premiers signes de grossesse. Lors du premier trimestre de grossesse, l'essoufflement – ainsi que d'autres maux comme les nausées, la fatigue des suites d'un moindre effort – est dû aux hormones changeant complètement votre corps (pour ma part, je n'ai pas trop senti l'essoufflement durant les 3 premiers mois. Mais, depuis le 4e mois de ma grossesse, je commence à être essoufflée même pour un faux mouvement. Il fallait que je prenne ma respiration. C'est trop gênant et, des fois, épuisant quand ça m'arrive une fois allongée au lit). Les pros soulignent que :

« Dès le début de grossesse, on observe une augmentation du volume sanguin par dilution du sang. Le cœur doit donc travailler davantage pour pomper cet afflux sanguin, ce qui peut entraîner un léger essoufflement »

« L'essoufflement peut également être le symptôme d'une carence en fer (anémie ferriprive). mais pour arriver à un tel signe, il faut que l'anémie soit très importante »

Au cours du deuxième et troisième trimestres de grossesse, l'essoufflement se ressentira obligatoirement vers le 4e/5e mois jusqu'au 8e mois. Rien de grave, c'est dû à la taille de votre utérus qui ne cesse de grossir poussant ainsi votre diaphragme et « réduisant » la capacité pulmonaire. Pas étonnant que vous soyez essoufflés après un moindre effort physique surtout si votre prise de poids est importante.

Mais, comment le soulager ? Le gêne et l'inconfort suscités par l'essoufflement durant la grossesse peuvent être réduits en modérant vos efforts (surtout en fin de grossesse).

Vous devez surveiller votre posture et garder votre dos bien droit afin de dégager vos poumons. En vous allongeant, utilisez un oreiller supplémentaire pour dormir en position assise. Pratiquez des exercices physiques pouvant réguler votre respiration comme la marche, la natation... Évitez la fumée secondaire nuisible à votre respiration et donc votre santé et celle de votre bébé. Réduisez autant que possible le stress et l'anxiété pouvant aggraver l'essoufflement en pratiquant le yoga ou la méditation. Pratiquez ce petit exercice :

- Mettez-vous debout (ou allongés les jambes pliées).
- Inspirez-vous en levant les bras au-dessus de la tête afin de bien libérer la cage thoracique.
- Expirez-vous en ramenant les bras le long du corps.



© credit photo Pixabay

Mais, à quel moment devez-vous vous inquiéter de votre essoufflement durant la grossesse ? Au cas où vous êtes asthmatique, vous devez prévenir votre médecin dès votre première consultation. Si l'essoufflement est accompagné d'une grande pâleur, des palpitations, des douleurs à la poitrine (ou dans un membre – par exemple le mollet en cas de phlébite) ou encore un gonflement de jambes, prévenez votre médecin. Si ce petit mal se manifeste au repos – durant la nuit ou sans réaliser le moindre effort – parlez-en à votre médecin.

8. Saignement des gencives (gingivite)

© credit photo Pixabay



Manifestations. Le saignement des gencives est un des petits maux de grossesse fréquent. En fait, il touche près de 6 femmes enceintes sur 10. C'est encore et toujours la faute aux hormones de grossesse qui provoquent un gonflement et une inflammation des gencives, appelée gingivite. Ils se mettent ainsi à saigner quand vous brossez vos dents ou vous passez simplement du fil dentaire ou encore vous croquez des pommes... Ce désagrément est, des fois, le résultat d'une mauvaise manipulation de brosse à dent, d'un brossage trop agressif, d'une mauvaise utilisation de la soie dentaire... En outre, les pros soulignent que : « Le plus souvent, ce saignement est le signe d'une maladie parodontale due à la plaque dentaire mal éliminée chaque jour. Ce qui contribue à la formation de tartre. Une inflammation des gencives a donc lieu faute des bactéries présente dans la plaque dentaire et la tartre.»

Mais, comment le soulager ? Même si le saignement des gencives est fréquent durant la grossesse, vous devez consulter votre chirurgien-dentiste (n'oubliez pas de lui informer que vous êtes enceinte) pour que ce petit mal n'évolue pas vers une parodontite. Non seulement la gingivite peut entraîner le déchaussement et la perte des dents, mais le risque d'accouchement prématuré, d'aggravation du diabète prénatal et des maladies cardiovasculaires. Sinon, vous devez bien prendre soin de vos dents en améliorant votre brossage, choisissant le dentifrice pour dents sensibles

(pas question d'arrêter le brossage pour éviter le saignement) ou utilisant 1 à 2 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (qui s'avère être un bon antibactérien et anti-inflammatoire). Votre médecin peut vous recommander des bains de bouche antiseptiques et opter pour un détartrage supra-gingival.

9. Fièvre (toux, rhume, grippe)



© credit photo Pixabay

Manifestations. Une fièvre durant la grossesse n'est jamais anodine (vous ne devez pas la prendre à la légère, car elle peut être dangereuse pour le fœtus). Chez une femme enceinte au repos et dans un environnement normal, elle se définit par une température rectale à partir de 38°C. La fièvre pendant les 9 mois signale la présence d'une infection comme la listériose, les infections urinaires, l'infection ovulaire, les affections générales médicales (la toxoplasmose, la rubéole, la rougeole...), les pathologies chirurgicales (l'appendicite, la torsion d'un fibrome...) D'où, votre organisme, sentant attaqué par ces infections, se défend. Des contractions utérines, une accélération de la maturation du col de l'utérus et un déclenchement de fausse couche peuvent être causés par les substances chargées de lutter contre ces infections. D'où, la nécessité de consulter à temps votre médecin en cas de fièvre au lieu de vous dire « ça va passer » (c'est ce que j'ai dit quand j'ai eu la grosse fièvre accompagnée de toux en début du 4e mois. Mais, après quelques jours de résistance, j'ai dû la traiter avec l'Efferalgan Paracétamol en prise modérée). Il en est de même si vous avez un toux, un rhume ou une grippe qui dure un moment (votre système immunitaire est moins efficace étant enceinte, voilà pourquoi vous êtes plus vulnérable à ces infections).

Mais, comment les soulager ? La fièvre doit être traitée pour éviter les contractions utérines dès le 2e trimestre aboutissant à un accouchement prématuré. Pour cela, vous devez en parler au médecin qui suit votre grossesse. Pour faire baisser la fièvre, prenez du Paracétamol (sauf contre-indications médicales). Vous devez vous hydrater

aussi suffisamment en buvant des boissons chaudes. Sachez que l'aspirine et l'ibuprofène sont contre-indiqués durant la grossesse.

10. Problème de sommeil et fatigue



© credit photo Pixabay

Manifestations. Les femmes enceintes sont souvent exposées à un sommeil perturbé et ressentent toujours de la fatigue face à un moindre petit effort. Leur sommeil varie ainsi selon le mois de grossesse. Durant le premier trimestre, les femmes enceintes – beaucoup plus fatiguée – a tendance à l'hypersomnie (un grand besoin de dormir) grâce au pouvoir sédatif de la progestérone agissant comme un somnifère naturel. En revanche, certaines femmes enceintes peuvent avoir des insomnies liées à l'anxiété du début de grossesse. Au deuxième trimestre, le sommeil s'améliore grâce au retour de l'énergie (des nuits paisibles avec des sommeils réparateurs d'une façon générale). Or, certaines femmes peuvent être exposées à un sommeil perturbé faute des tiraillement ou douleurs ligamentaires, car le ventre commence vraiment à s'arrondir durant cette période (c'est ce qui m'arrive en ce moment, je ne dors pas bien les nuits). Le dernier trimestre de grossesse, insomnies, crampes, impatience dans les jambes, sensations d'inconforts (voire même douleurs), fréquente envie d'uriner, bébé bouge... font que le sommeil est très perturbé.

Mais, comment les soulager ? Les troubles du sommeil durant la grossesse sont surtout expliqués par les petits maux de grossesse, le manque d'activité physique, l'angoisse... Ainsi, vous ne devez pas hésiter d'en parler à votre médecin pour savoir les causes et bénéficier d'une orientation thérapeutique. Il peut vous conseiller, en outre, quelle meilleure position pour dormir enceinte ?

- Essayez de vous étendre sur le côté gauche (position très conseillée durant le dernier mois de grossesse facilitant la circulation du sang dans votre corps, permettant de mieux respirer).

- Glissez un coussin de grossesse ou d'allaitement entre vos cuisses pour vous soula-

ger un peu du poids du ventre.

Envie d'autres astuces ? Prenez de la tisane le soir. Dînez léger en prenant le temps de bien digérer avant d'aller vous coucher. Douchez tiède et optez pour un petit massage ou un simple exercice de yoga...

11. Masque de grossesse



© credit photo Pixabay

Manifestations. Les femmes enceintes doivent être vigilantes face à une exposition solaire qui peut provoquer une hyper-pigmentation de la peau. C'est le fameux masque de grossesse (chloasma ou mélisme) touchant près de 70% des femmes enceintes entre le 4e et le 6e mois. Il apparaît sur le visage se répartissant généralement sur le front, le nez, les pommettes, le menton, autour de la bouche voire sur les maxillaires (ces tâches sont beaucoup plus prononcées sur les femmes brunes que les blondes). Ces plaques pigmentées sont encore dues au pic d'hormones (particulièrement les œstrogènes) entraînant une augmentation de la mélanine. En vous vous exposant au soleil, la peau laisse apparaître des tâches des suites d'une hyper-pigmentation au niveau du visage. La bonne nouvelle ? Elles disparaissent au bout de 6 mois après l'accouchement (comme la ligne de grossesse sur votre ventre), mais faites quand même très attention à ne pas vous exposer au soleil.

Mais, comment le soulager ? C'est tout simple ! Évitez de vous exposer au soleil (essentiellement entre 11 et 16 heures) pour limiter l'apparition de masque de grossesse. Portez un grand chapeau et des lunettes de soleil pour protéger votre visage. Sinon, tachez d'appliquer une crème solaire sur votre visage durant les périodes ensoleillées. N'oubliez pas de vous hydrater en buvant beaucoup d'eau. Au cas où le chloasma persiste, pour le faire disparaître, vous devez appliquer chaque soir des crèmes médicamenteuses dépigmentantes prescrites par votre dermatologue. Et le jour, n'oubliez pas de protéger votre visage avec votre écran solaire (indice 60+).

Réalisez aussi un peeling dépigmentant. A noter que le masque de grossesse peut aussi toucher les femmes non enceintes qui prennent des pilules contraceptives à base d'œstrogènes ou les hommes des suites d'une prise de traitement ostrogénique, par exemple pour le traitement d'un cancer de prostate.

12. Fuite urinaire



© credit photo Pixabay

Manifestations. Les émissions incontrôlées d'urine durant la grossesse ? Elles ne sont pas choses rares essentiellement vers le dernier trimestre. Ce petit maux de grossesse, fréquent chez les futures mamans (près d'1/3 de femmes enceintes), occasionne une légère perte d'urine des suites de rires, de toux, d'éternuements et d'efforts... Les causes ? La première c'est liée au poids de votre bébé sur votre vessie tout en exerçant une pression (au fur et à mesure où la grossesse se rapproche de sa terme). La seconde est due à l'affaiblissement musculaire. En fait, en se relâchant, les muscles de votre périnée perdent leur tonicité occasionnant ainsi une fuite urinaire. Ce petit désagrément survient vers le dernier trimestre s'il s'agit d'une première grossesse (pour ma part, c'est au début du dernier trimestre que je commence à la ressentir beaucoup surtout au petit matin sur le lit quand je commence à avoir un peu mal partout à force de m'allonger durant des heures et de tourner partout pour trouver la bonne position), mais beaucoup plus tôt pour les accouchements suivants. Il existe beaucoup de facteurs de risques comme les efforts violents, l'âge (la fuite urinaire augmente significativement avec l'âge), une prise de poids excessive, le tabagisme...

Mais, comment la soulager ? Rassurez-vous, car après l'accouchement, l'incontinence urinaire doit normalement passer. Il arrive, des fois, que ce petit maux persiste (après 6 à 8 semaines de la naissance de votre enfant) voire s'aggraver. Si tel est le cas, vous devez consulter votre sage-femme ou kinésithérapeute spécialisé afin de commencer la rééducation de votre périnée. Le but c'est de le retonifier grâce à différents exercices dirigés par ces pros. Si vous constatez lors de votre première gro-

ssesse que ce petit maux démarre trop tôt et d'une façon très importante, vous devez démarrer sans attendre la rééducation adaptée aux femmes enceintes.

13. Démangeaisons



© credit photo Pixabay

Manifestations. Ces (maudites !!!) démangeaisons durant la grossesse sont souvent sans conséquences sérieuses, mais avouons que c'est très désagréables et gênants ! Appelées aussi prurit, c'est une affection de la peau caractérisée par des picotements sur tout le corps (ou presque) : les seins, le ventre, les jambes, les pieds... ce qui donne une envie fréquente de se gratter. Ce petit maux de grossesse plus présent durant la nuit peut entraîner une insomnie. Les démangeaisons peuvent être dues à un bouleversement hormonal entraînant ainsi un dessèchement de la peau. C'est surtout au cours du dernier trimestre de grossesse que ça arrive au niveau des vergetures de l'abdomen. Dans des cas très rares, le prurit est causé par un mauvais fonctionnement du foie (au lieu d'être évacués dans la bile, les acides biliaires s'accumulent sous la peau) provoquant ainsi des démangeaisons au niveau de la paume des mains, des plantes de pieds et puis tout le corps au cours du dernier trimestre (dans ce cas, prévenez votre sage-femme ou gynécologue, car ce maux peut être dangereux pour le bébé pouvant provoquer un accouchement prématuré). La bonne nouvelle ? Les démangeaisons s'arrêtent spontanément quelques jours après l'accouchement.

Mais, comment les soulager ? Effectuez une prise de sang pour déterminer si les démangeaisons sont d'origine hépatique ou non. En fait, un traitement à base de crème hydratante suffirait pour des démangeaisons dues à une sécheresse cutanée. Par contre, pour un prurit symptôme d'une cholestase gravidique, un traitement à base d'acide ursodésoxycolique est à suivre. Il permet de contrer l'accumulation des sels biliaires dans le sang et prévenir le risque de fausse couche.

14. Problèmes de circulation (crampes, jambes lourdes, varices)

Manifestations. Les problèmes circulatoires ? C'est un petit maux de grossesse très fréquent surtout durant le troisième trimestre. C'est encore la faute à la progestérone qui fait dilater les veines devenant ainsi plus fragiles et moins élastiques. En outre, la masse sanguine des femmes enceintes augmente près de 40% pour permettre la croissance du placenta et du fœtus. Ainsi, les veines (essentiellement celles de la cave inférieure) ont du mal à ramener du sang dans le cœur augmentant la pression. Les problèmes de circulation se manifestent par la sensation de jambes lourdes, les crampes, les fourmillements ou les impatiences. Les pieds commencent à enfler – avec des gonflements qui persistent même après une nuit de repos. C'est le signe d'un problème rénal à l'origine de l'apparition des varices sur les jambes ou au niveau de la vulve ou de l'anus (les hémorroïdes). C'est encore la suite d'une prise de poids très rapide et d'un manque d'activités physiques. Le risque d'attraper ce petit maux est de 23% lors de la première grossesse et passe à 31% à la quatrième.

Mais, comment les soulager ? Pour soulager les problèmes de circulation durant la grossesse, essayez de pratiquer régulièrement des exercices physiques modérés comme la marche, l'aquagym ou la natation. Évitez la prise de poids très importante en mangeant équilibré et varié. Favorisez le transit intestinal en buvant beaucoup d'eau et mangeant des aliments riches en fibres. Vérifiez que vos vêtements ne soient pas trop serrés pour ne pas couper la circulation. Ne restez pas debout ni assise trop longtemps. Troquez vos hauts talons à des chaussures plates...



© credit photo Pixabay

15. Angoisses

Manifestations. Si la grossesse est source d'épanouissement et de plénitude pour certaines futures mamans, elle fait l'objet de craintes voire de dépressions et tristesses pour d'autres. Les angoisses sont assez fréquentes chez les femmes enceintes

liées surtout aux bouleversements hormonaux, à l'accouchement et à la venue du futur enfant. Or, les études récents montrent que :

« Les angoisses durant la grossesse peuvent avoir un impact sur la grossesse et le bébé »

« Le stress maternel pouvait être associé à certaines pathologies »...

En fait, le cortisol – l'hormone du stress passant sur la barrière placentaire – peut se retrouver en plus ou moins grande quantité dans le sang du bébé. Rassurez-vous, car il y a certains stress du quotidien sans risque pour la grossesse comme le stress d'adaptation (pas du tout négatif, car c'est celui qui survient après que vous appreniez votre grossesse) et le stress émotionnel très fréquent durant la grossesse (générant de la tension, de la peur et de l'irritabilité). Attention toutefois, car certains stress peuvent avoir des impacts aux futures mamans (et le fœtus) comme le chômage, les problèmes familiaux ou conjugaux, le deuil, les accidents... Ces angoisses peuvent causer un accouchement prématuré, un retard de croissance, un petit poids à la naissance... Enfin, le bébé peut s'exposer à un risque pathologique lié à certains stress comme le montre certaines études :

« Les bébés dont la mère a vécu un événement particulièrement angoissant durant la grossesse ont un risque accru de développer de l'asthme et de l'eczéma »

« Le stress de la maman peut générer des troubles dans la régulation du système nerveux du fœtus »...

Mais, comment les soulager ? Le plus important c'est d'accompagner la future maman pour diminuer ces craintes durant la grossesse, mais non pas essayer de la culpabiliser (ça ne fait qu'augmenter ses angoisses). Le premier des traitements reste la parole. Vous devez essayer de bien vous occuper d'elle... Les futures mamans doivent aussi pratiquer des activités pouvant aider à atténuer leurs craintes comme le yoga prénatal, l'hypno thérapie, l'acupuncture...



© credit photo Pixabay

Astuces pour une grossesse sereine malgré ces petits maux

Malgré les petits maux de grossesse, sachez que vous pouvez vivre sereinement et avec épanouissement les trois trimestres. Eh bien, je ne vais plus trop m'attarder là-dessus, car c'est déjà hyper loooooong. En fait, rien de tel que de retenir quelques astuces pour une grossesse sereine :

- Enceinte, entretenez votre corps et votre vitalité. Constituez votre garde-robe de grossesse, restez active en pratiquant régulièrement des activités physiques douces, mangez varié et équilibré...

- Enceinte, prenez soin de votre peau et vos cheveux. Privilégiez les produits naturels et hydratez habituellement votre peau et vos cheveux sublimés par la grossesse.

- Enceinte, informez-vous et acceptez d'être accompagnée. C'est de la sorte que vous découvrez les étapes de développement de votre corps – qui subit des changements – et celui de votre bout 'd' chou. Un bon accompagnement vous évite de vous sombrer dans des angoisses durant la grossesse.

- Enceinte, favorisez votre confort. Le but c'est de vous sentir bien dans votre nouveau corps de femme enceinte au quotidien via de bons gestes, de bons équipements comme le coussin d'allaitement, la ceinture dorsale...

- Enceinte, gardez le moral lors du dernier trimestre. Procédez à des exercices de préparation à l'accouchement.

SHOP MY WISHES : (suite et fin)



Débardeur, IMOGEN TANK,
DBG Urban Outfitters,
28,95€, dispo sur zalando.fr.



Manteau court, ANNIE THINKTWICE, 2nd Day,
349,95€, dispo sur zalando.fr.



Pantalon classique, LORIS, Sportmax Code,
224,95€, dispo sur zalando.fr.

7. Achats des affaires pour bébé



Quand acheter les affaires pour bébé et quels sont les indispensables ?

Les avis des couples sur la période idéale d'achat des affaires pour bébé divergent. Mais, la plupart des spécialistes soulignent qu'« il faut s'y lancer vers les 5-6 mois de grossesse ». Quoi qu'ils en pensent, moi et mon chéri avons déjà ouvert le bal avec un très joli lit à barreaux en bois blanc muni d'une table à langer et d'un espace de rangement.

Les achats pour bébé doivent commencer quand exactement ?

Pour tout vous dire, chaque couple fait comme il a envie et en fonction de ses moyens financiers essentiellement. L'essentiel c'est de préparer sereinement l'arrivée de votre bout' d' chou tout en essayant d'avoir au moins l'essentiel quand bébé rentrera à la maison. En parlant des achats pour bébé, 4 profils de parents se dessinent :

1. Les parents pressés

Ce genre de couples, dès qu'ils apprennent qu'ils attendent un heureux événement, ils se précipitent à commencer à acheter les affaires pour bébé. Du coup, ils ne prennent pas le temps de comparer et faire le choix parmi des milliers d'articles en la matière. Ils sont encore obligés de prendre des matériels mixtes ne connaissant pas encore le sexe du bébé qui va venir. L'inconvénient c'est qu'en cas de fausse-couche (ce qui est malheureusement assez fréquent), ce serait très dur pour ce genre de parents de voir les achats traîner en attendant que la femme retombera enceinte.

2. Les parents prudents

Les couples prudents en matière d'achats pour bébé attendent plutôt les résultats de la 1ère échographie pour s'assurer que le petit bout va bien. Prudence oblige

ils attendent même de savoir le sexe de leur bébé pour ne pas faire des achats inutiles. Ce comportement présente différents avantages, car ils peuvent échelonner leurs dépenses, profiter des soldes et/ou autres ventes privées... Ils laissent même de côté certains achats préférant les figurer dans les idées cadeaux de naissance.

3. Les parents juste-à-temps

Comme l'indique leur nom, ce genre de couples attendent le 3e trimestre de grossesse pour se lancer dans l'achat des affaires pour bébé. Nombreuses sont les raisons qui expliquent cette façon de faire, entre autres, le manque de temps (pour des parents qui travaillent. La future maman est ainsi obligée d'attendre son congé de maternité pour se lancer dans les achats), le manque d'espace (réorganiser et aménager de l'espace pour bébé n'est pas simple quand la maison est petite), la superstition (la peur qu'il arrive quelque chose à leur bébé quand ils commencent tôt les achats)...

4. Les parents retardataires

Généralement, les retardataires en matière d'achat des affaires pour bébé sont des couples qui ont déjà des enfants (ils ont tendance à se dire « nous avons encore 1 mois, 3 semaines, 2 semaines... ») Or, ce n'est pas pour rien que les professionnels de la santé recommandent d'être entièrement prêt au moins 1 mois avant le terme de la grossesse pour faire face aux naissances prématurées. Encore fallait-il souligner que plus le terme approche plus la maman est fatiguée et a du mal à bouger et se baisser (ranger les affaires de bébé devient donc un vrai parcours de combattant).

Les achats indispensables à faire avant la naissance du bébé

Entre prudence et juste-à-temps, moi et mon chéri ont commencé à acheter les affaires pour notre bébé au 7e mois et demi. Nous avons ouvert le bal par un lit à barreaux avec table à langer. Doivent encore figurer dans les indispensables à acheter avant la naissance du bébé :

1. Affaires pour bébé côté chambre

- Un lit à barreaux muni d'un matelas avec protège et des draps housses.



- Une table à langer permettant de changer aisément bébé.



- Un berceau ou un couffin vous permettant de déplacer bébé aisément même lorsqu'il dort.



- Une gigoteuse (à utiliser à la place de couverture qui peut être dangereux pour le bébé au moins durant la 1ère année) pouvant être utilisée durant 2 ans.



- Une commode pour ranger les affaires de bébé.



- Un matelas à langer ou un coussin à langer.

pyjamas en coton, des bodies, des paires de chaussettes, des bonnets, une gigoteuse, des bavoirs, une cape de bain, des langes... (évitiez d'en acheter trop, car de toute façon bébé change de taille tous les 3 mois).



- Un tour de lit, si besoin est.

- Des objets de décoration (qui feront l'objet de #DIY sur mon blog si j'aurai le temps), une veilleuse, des petits étagères.



- Un fauteuil à bascule (pour l'allaitement et l'endormissement), un coussin d'allaitement, un pouf, un tapis d'éveil et une poubelle à couches.



2. Affaires pour bébé côté cuisine

-Des biberons en verre ou en plastique (vous devez prévoir 6 à 7 biberons au cas où vous projetez de ne pas allaiter votre bébé. Dans le cas contraire, 2 à 3 grands modèles de biberons suffisent).



- Vêtements bébé de base composés de

- Du lait infantile, suivant la recommandation de votre pédiatre.



- Une sucette en caoutchouc ou silicone.



- Des goupillons pour nettoyer les tétines, une brosse à bouteille, un chauffe-biberon...



3. Affaires pour bébé côté salle de bain

- Une baignoire en plastique ou un siège de bain avec quelques petits jouets de bain et une grande serviette de toilette douce ou des peignoirs de bain.



- Un gel lavant pour bébé.



- Des couches pour nouveau-né (lavables et jetables en fonction de vos besoins).



- Des lingettes imprégnées ou du coton ou du lait nettoyant.

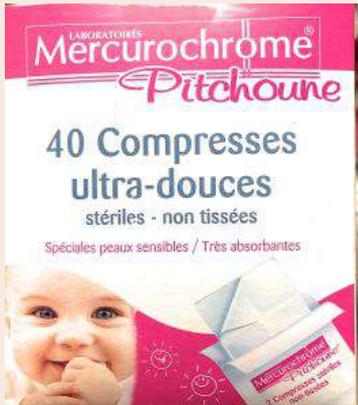
4. Affaires bébé pour les sorties

- Un porte-bébé.



- Des compresses et de l'alcool pour les soins du cordon.

- Un sac à langer compatible avec votre poussette et berceau.



- Des coton-tige adaptés au bébé.

- Un siège-auto.



- Un thermomètre.

- Une tenue de sortie adaptée à la saison.



- Un ciseau à ongles spécial bébé.



8. Mes cours de préparation à l'accouchement



Faute de temps, j'ai dû laisser tomber 3 sujets importants !

Au début de ma grossesse, j'ai prévu de publier beaucoup d'articles tournant autour de ce sujet sur #monblog. Mais, au fur et à mesure où les mois passent, je n'ai malheureusement pas pu tout réaliser. En fait, plus mon ventre s'arrondit plus j'ai du mal à m'asseoir durant des heures devant mon PC. Du coup, j'ai dû trier quelques sujets prioritaires à aborder sur #MaPageGrossesse. Le mois dernier, j'ai dû renoncer à deux billets qui m'ont vraiment tenu à cœur faute de temps et d'énergie (mais, je vous ai fait des petits résumés là-dessus, à lire sur mon blog) :

Sujet #1 : Sexualité durant la grossesse

Sujet #2 : Conseils et astuces pour bien voyager enceinte

Et, en fin de mois d'août dernier, à l'occasion de l'anniversaire de mon chéri, je n'ai pas pu préparer à temps un billet spécial pour lui afin de marquer le coup (à mes grands regrets !!!) C'était encore un des articles à l'abandon faute de temps. Or, comme on dit « mieux vaut tard que jamais », avant de rentrer dans le vif du sujet de cet article : cours de préparation à l'accouchement, je lui consacre le petit paragraphe qui suit pour lui souhaiter encore un très joyeux anniversaire avec le plus beau cadeau que je peux lui offrir :

Sujet #3 : Dernier shooting grossesse, cadeau d'anniversaire pour mon chéri !

Lettre ouverte pour mon chéri

Mon coeur d'amour,
A l'occasion de ton anniversaire,
J'ai très envie de t'écrire ces quelques lignes,
Pour te souhaiter encore une longue vie en bonne santé et pleine de bonheur,
Dans notre vie à deux qui prendra fin très bientôt...
... Pour rentrer dans une vie à trois avec l'arrivée de notre bébé,
Vu que la fin de ma grossesse pointe le bout de son nez avec un bilan bien positif.

Mon coeur d'amour,
Tu as été formidable depuis le début de ma grossesse jusqu'à maintenant,
Tu me permets de vivre avec sérénité ce grand changement dans ma vie de femme,
En partageant avec moi tous les moments difficiles, mais aussi de bonheur,
Tu es toujours à mes côtés et tu as su t'adapter à tous mes états de femme enceinte,
Mes sautes d'humeur, mes moments de solitude, mais aussi de joie,
Tu es resté solide comme un roc et tu ne m'as jamais fais souffrir.

Mon coeur d'amour,
Je ne te remercie jamais assez de m'avoir soutenu durant ces quelques mois,

Tu t'es mis de côté et tu t'es oublié carrément même si c'était dur pour toi,
Et tu n'as pas hésité une seule seconde à me remettre à ma place si c'est nécessaire
Je te remercie pour cela,
Cela m'a permis de me remettre en question, d'avancer et ainsi de m'améliorer.

Mon coeur d'amour,
Nous allons bientôt vivre une nouvelle aventure, Une de plus dans cette histoire d'amour qui nous unie depuis 2 ans exactement,
Nous allons être 3, car nous allons accueillir bientôt le fruit de notre Amour,
Qui nous rappellera toujours et pour toujours que nous nous aimons d'Amour !

Je t'aime mon coeur n'oublie jamais ça !
Saches que je t'aime un peu plus chaque jour !

Anita H. R.
08/09/2019

© Blog Femme & Infos



J'ai porté une blouse de grossesse blanche sans manches + boxer blanc à dentelle + ballerine blanche



© credit photos Blog Femme & Infos

Cours de préparations à l'accouchement en 3 séances !

Séance #1 : Cours théorique

Pour ce cours théorique de préparation à l'accouchement, la sage-femme a abordé différents sujets essentiellement la grossesse dans sa généralité en parlant du développement du fœtus dans le ventre, des modifications corporelles que les femmes enceintes subissent durant les 9 mois, de l'hygiène impeccable durant les 3 trimestres de grossesse, des petits maux de grossesse (j'ai surtout profité de ce moment pour lui poser encore d'autres questions auxquelles je n'ai pas eu de réponses là-dessus, c'était vraiment plus que rassurant), du suivi médical ainsi que des signes nécessitant une consultation...

En outre, cette 1ère séance de préparation à l'accouchement a été l'occasion pour nous de bien comprendre le déroulement du travail du début jusqu'à la fin c'est-à-dire qu'est-ce qui va se passer de 1 cm à 10 cm ? La sage-femme a bien abordé les signes du début de travail, sa surveillance par les personnels de santé au jour de l'accouchement jusqu'à l'arrivée du bébé.

Ce personnel médical nous a encore expliqué, pour l'occasion, divers cas pouvant se présenter comme le déclenchement de l'accouchement, l'expulsion, la péridurale, la césarienne, les différentes anesthésies...

C'était l'occasion pour nous, le groupe de futures mamans, de poser diverses questions pratiques auxquelles nous avons eu des réponses satisfaisantes et aussi de papoter entre nous.



© credit photo Pixabay

Séance #2 : Cours, à la fois, théorique et pratique

La 2e séance du cours de préparation à l'accouchement a été à la fois théorique et pratique. En fait, la sage-femme a continué d'aborder d'autres sujets non évoqués lors de la 1ère séance essentiellement le contenu de la valise de maternité (j'ai prévu de parler de ce sujet dans un billet à part sur mon blog). En fait, nous devons prévoir dans la salle d'accouchement :

Pour le bébé : 4 couches carrées, 1 couche triangle, 1 brassière en coton (2 pièces), 1 brassière en tricot ou grenouillère avec bonnet, 1 linge, 1 couverture pour bébé, 2 grands sachets noirs en plastique.

Pour la maman : 3 couches adultes, pyjama, bonbons sucettes.

Dans la chambre, nous devons préparer, pour le bébé et la maman, tous les rechanges nécessaires pendant le séjour à la maternité, les nécessaires pour le bain et pour la toilette (serviette, savon, huile pour le corps, thermos...)

Il ne nous reste que quelques affaires à acheter pour notre bout'd'chou et des affaires pour décorer sa chambre (je vous la montrerai plus tard).

La sage-femme a encore abordé la délivrance et la surveillance après l'accouchement, l'accueil du nouveau-né... durant cette 2e séance. Nous avons eu encore le moment de poser d'autres questions pratiques ce jour-là.

Après quoi, nous avons attaqué les exercices de respiration et de préparation à l'accouchement. Ce sont, entre autres :



© credit photo Pixabay

- 1 exercice de respiration du 9e mois qui consiste à s'entraîner à pousser pour faire sortir le bébé le jour J. Celle-ci consiste à (i) inspirer très fort, (ii) bloquer la respiration pendant quelques secondes et (iii) effectuer une simulation de poussée en creusant les abdominaux et les emmenant vers le bas (pour le moment, quand je pratique cet exercice, je ne simule pas la poussée, mais je m'arrête juste à l'inspiration et le blocage de celle-ci. Or, depuis mon 4e mois de grossesse, j'ai déjà commencé à travailler ma respiration. Au début, c'était pour bien me détendre quand je me sens trop essoufflée. Mais, vers la fin du 6e mois, je le fais pour gérer les petites contractions qui se font sentir plusieurs fois par jour. Du coup, (1) j'inspire doucement par mon nez en gonflant mon ventre et ma poitrine et (2) j'expire doucement par la bouche en relâchant

- 4 autres exercices servant à se détendre et à renforcer les muscles du dos, des bassins et des jambes tout en travaillant la respiration à la fois.

La sage-femme nous a encore recommandé de réaliser, vers le 37 SA (semaine d'aménorrhée) quelques exercices comme :

- La marche de 30 minutes à 1 heure au bon matin.
- La montée et descente journalière de l'escalier à la maison (ça, je le fais plusieurs fois à la maison tous les jours en montant et descendant à notre 1ère étage, donc c'est un exercice de fait).
- Le renforcement du muscle de périnée, à travers l'exercice du « stop-pipi », car il va être très sollicité durant l'accouchement.
- Le rapport sexuel une fois par jour ou tous les deux jours tout en conservant le sperme la nuit et ne laver que le matin...

Séance #3 : Fin de cours accompagné par le futur papa



© credit photo Pixabay

Lors de la dernière séance du cours de préparation à l'accouchement, la sage-femme a abordé tout ce qui touche l'allaitement du bébé (comment procéder ? Quels sont les avantages ? Quelle est la place du papa dans ce processus ? Durée et fréquence des tétés ? Divers conseils pour bien allaiter...) et le retour à la maison. Elle a aussi parlé du planning familial, car les couples vont être amenés à choisir une méthode qui leur convient tout juste après l'accouchement (nous sommes en train d'y penser sérieusement en ce moment. Nous avons déjà dégagé un piste depuis) entre :

- L'allaitement, pendant les 6 premiers mois seulement.
- Les préservatifs pour l'homme ou la femme.
- Les méthodes hormonales comme les pilules contraceptives (à prendre chaque jour), les piqûres (données tous les quelques mois) et les implants (à placer dans le bras de la femme durant quelques années).
- Le stérilet (à placer dans l'utérus de la femme).
- La stérilisation (la ligature des trompes pour la femme et la vasectomie pour l'homme).
- Le retrait du pénis...

9. Ma valise de maternité



Liste des affaires dans la valise de maternité

Affaires pour mon bébé

Durant mes cours de préparation à l'accouchement, la sage-femme de la clinique où je vais accoucher a partagé à toutes les futures mamans la liste des choses à apporter dans la salle d'accouchement et dans la chambre pour bébé :

Pour son arrivée :

- 4 couches carrées en tissu
- 1 couche en triangle en tissu
- 1 brassière en coton (2 pièces)
- 1 brassière en tricot ou grenouillère +bonnet
- 1 linge
- 1 couverture bébé
- 2 sachets en plastique

Pour son séjour à la maternité :

- 2 pyjamas
- 1 brassière ou gilet en laine
- 1 couverture ou gigoteuse
- 4 bodys
- 4 petits ensembles
- 2 tricots
- 2 bonnets
- Des chaussettes + chaussons
- 2 bavoirs
- 1 paire de moufles
- 1 nid d'ange pour la sortie

Dans sa trousse de toilette :

- 2 sorties de bain
- 1 paquet de lingettes
- 2 langes
- Des couches jetables
- Du savon ou lait de toilette
- De l'huile coco ou huile d'amande douce ou sérum physiologique

Affaires pour moi

Même si la clinique n'a pas fait figurer dans sa liste de layette et habillement, un t-shirt ample pour la table d'accouchement, j'apporterai au moins un :

Pour l'accouchement :

- 1 t-shirt ample
- Des chaussettes
- 3 couches adultes
- 1 pyjama
- Des bonbons sucettes

Pour le séjour à la maternité :

- 1 peignoir
- 5 autres pyjamas
- 1 tricot
- Des culottes
- Des couches adultes et serviettes hygiéniques
- 2 soutiens-gorge
- 1 serviette de toilette
- 1 tenue de sortie « habillée »
- Des mouchoirs en papier
- 1 linge
- Des chaussettes
- 1 sac à linges sales

Dans la trousse de toilette :

- Savon et/ou gel douche
- Shampooing
- Déodorant
- Maquillage
- Lait démaquillant
- Brosse à dent et dentifrice
- Peigne + produits de coiffage
- Huile anti-vergetures

Un coin de la valise de maternité pour mon chéri

Eh oui ! Il arrive, des fois, que nous oublions le futur papa alors qu'il nous accompagne durant ce grand moment. Alors, mon chéri a droit à un petit coin dans ma fameuse valise de maternité pour ses petits besoins :

- De l'argent liquide (pour toutes les dépenses à la clinique, ses petits besoins...)
- De la lecture (smartphone ou papier)
- Le téléphone + le chargeur
- L'appareil photo pour bien immortaliser l'arrivée de notre bout'd'chou
- Un vêtement de rechange

- Ses affaires pour la toilette
Enfin, je n'oublierai pas de glisser dans ma valise tous les papiers nécessaires ainsi que les dossiers de grossesse.



© credit photos Blog Femme & Infos

Trousseau de naissance pour le retour à la maison

Depuis ces derniers mois en commençant à préparer les affaires pour mon bébé, je ne pense pas seulement valise de maternité, mais aussi et surtout trousseau de naissance pour le retour à la maison. Nous avons déjà fait le nécessaire au moins pour les premières semaines avec :

- L'indispensable layette composé de pyjamas, bodies, chaussettes/chaussons, bonnets, bavoirs, couverture ou gigoteuse, moufles.



- Les indispensables pour la toilette de bébé avec une baignoire en plastique, 1 table à langer, 1 matelas à langer, 2 sorties de bain, tous les produits de soin nécessaires (doux et spécifiques), 1 coton hydrophile, 1 thermomètre, 1 brosse à cheveux, des lingettes, des couches de premier-âge.



- Les indispensables pour les repas de bébé (j'ai choisi d'allaiter mon bébé, mais nous allons déjà commencer à l'habituer en même temps à boire du lait infantile pour qu'il n'aura aucun souci quand j'irai travailler) composés de 2 grands biberons, des tétines, des bavoirs.



- Les indispensables pour la chambre de bébé (nous avons déjà commencé à préparer la chambre de notre bébé. Dès que ce serait bien finalisée, je vous la montrerai via un billet court) comme le lit à barreaux, le matelas bébé, les draps housse, la couverture ou gigoteuse, 2 sucettes.



- Les indispensables pour les premières sorties de bébé composés d'une porte-bébé pour les balades à pieds, un berceau pour pouvoir le déplacer un peu partout dans la maison ou dehors et plus tard une poussette.



BONUS. L'arrivée de J. L., notre adorable bout' d' chou !



© credit photos Blog Femme & Infos

J. L., notre adorable bout' d' chou, est arrivé au monde en début octobre dernier. Depuis, il est devenu notre source d'émerveillement à nulle autre comparable !

Quelle joie de devenir parents depuis l'arrivée au monde de notre bébé, un petit garçon, en début octobre dernier ! Nous sommes trois maintenant et un nouveau chapitre vient juste de commencer dans notre vie. Eh oui, nous venons d'entrer dans la parentalité : une nouvelle expérience – pleine de surprises, de nouveaux sentiments ainsi que de tendres moments – partagée avec notre petit ange.

Notre adorable bébé est arrivé plus tôt que prévu !

Je me disais que notre petit J. L. (les mêmes initiales que son papa) a juste attendu que ma valise de maternité soit prête pour arriver au monde. Pourtant, mon gynéco avait encore prévu une dernière visite prénatale, 10 jours avant le terme de ma grossesse, mais qui n'a pas eu lieu, car bébé est arrivé plus tôt que prévu. Quelle bonheur de devenir parents ! Une fois bébé arrivé au monde, nous avons oublié (ou presque) cet accouchement très très difficile (je ne cesse de remercier Dieu, car J. L. est la réponse à notre prière).

Depuis que notre bébé est parmi nous, un nouveau chapitre de notre vie vient de commencer. Chaque instant est composé de nouvelles expériences, de tendres moments ainsi que de nouveaux sentiments. Nous profitons à fond de chaque moment, car c'est vrai que ça se passe très très vite et qu'on ne s'en rend même pas compte finalement. Pour l'heure, nous prenons bien soin de ce petit être qui nous apporte de la joie, des rires et surtout de la chaleur dans notre maison. Que du bonheur !

En devenant maman, j'apprends de nouvelles choses à chaque moment. Je peux dire que ce petit bout est doté de nombreux pouvoirs magiques. En fait, d'un seul coup de voix, il sait raccourcir nos journées, rallonger nos nuits, agrandir notre amour et surtout donner de l'espoir dans notre avenir. Nous faisons tout notre possible pour bien veiller sur lui. D'ailleurs, cette période de la vie est l'occasion d'avoir des conseils de toutes parts. Chaque jour, nous vivons une nouvelle aventure avec lui grâce à de nouvelles découvertes.

Nous profitons de chaque minute de cette vie à trois, car elle passe très très vite. Chaque heure ne nous apporte que de la joie et chaque jour de l'expérience. En tenant ce petit être fragile dans mes bras, je ressens beaucoup d'émotion. Je ne me lasse pas de l'admirer endormi dans son berceau profitant ainsi de son petit soupir. Nous en prenons bien soin, car notre J. L. est un véritable rayon de soleil dans notre maison, un vrai enchantement de notre vie !



Ma forme retrouvée : 6 mois après l'accouchement ! (en photos)



© credit photos Blog Femme & Infos, bébé n'a eu que 3 mois sur cette photo (ce sont les photos suivantes qui sont prises 6 mois après)





5



6



7



8



10. Petite robe beige + boots talons carrés marron + pochette beige clair + collier superposé

9. Robe bretelle mi-longue fond noir aux imprimés fleuris plis creux + escarpins noirs très hauts talons + ras-de-cou et boucles d'oreille assorties

8. Petite robe fond jaune façon wax + bottines noir hauts talons + boucles d'oreilles losange très imposantes

7. Robe bohème noir + chaussures p'plateforme tricolore : blanc, gris, noir

6. Combi-short rouge vif aux imprimés fleuris + chaussures à plateforme quadricolore : rouge, marron, blanc et gris.

5. Robe droite quadricolore sans manches col rond + escarpins noir très hauts talons + pochete noire

4. Combipantalon imprime serpent + escarpins rouge + petit sac à main rouge

10

3. robe droite couleur kaki aux manches mi-longues plissées + escarpins très hauts talons rouge + pochette kaki

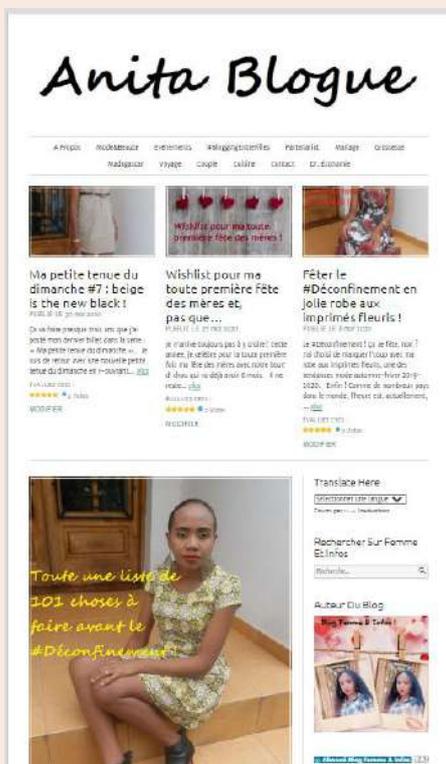
2. Combipantalon couleur kaki cache-coeur aux manches 3/4 + sandales très hauts talons rouge + sac cartable couleur kaki

1. Petite robe plissée couleur printanière au col V + escarpins gris cloutés et décolletés sur le côté
Image à la une: bébé habillé avec une grenouillère bleu pastel.

© credit photo Blog Femme & Infos

Mots de l'auteur...

L'idée de **Be Fashionistas N°002** est de regrouper en un seul document, sous forme de magazine, tous les articles parlant grossesse publiés sur mon **blog Femme & Infos**. Le contenu de ce **Carnet de styles des Fashionistas** est un véritable coup de main aux femmes enceintes via les 9 chapitres traités : les **10 indispensables de la garde-robe de grossesse**, les **conseils beauté pour femmes enceintes**, les **aliments conseillés et interdits durant les 9 mois**, les **sports et activités physiques pour femmes enceintes**, mon **baby bump au 5e mois**, les **petits maux de grossesse**, les **achats des affaires pour bébé**, les **cours de préparation à l'accouchement** et la **valise de maternité**. L'arrivée de notre adorable bout' d' chou clote en toute beauté ce magazine ainsi que ma forme retrouvée 6 mois après l'accouchement via quelques photos. Sur ce, je vous remercie, très chères lectrices et chers lecteurs.



Merci de visiter mon **blog Femme & Infos** si vous êtes fofolles de mode comme moi et d'autres sujets importants à découvrir !

Prix gratuit

Pas de liens sponsorisés

Toutes formes de reproductions partielles ou intégrales des textes de ce Carnet de styles des Fashionistas sont interdites sans l'autorisation de l'auteur.

Titre : Ma grossesse en 9 chapitres

Volume : 128 pages

Numéro du carnet : Be Fashionistas édition N°002

Lieu de publication : Madagascar

Auteur : Anita Rakotozafy, Blogueuse, Fondatrice du blog Femme Et Infos

(<https://femmeetinfos.wordpress.com>)

Photos : prises sur pixabay (libres de droit), emoiemoi, boohoo, zalando, magicmaman et photos personnelles prises par mon chéri sur mon blog Femme & Infos !