

Naître à Lons

Lettre d'Information du pôle Femme & Enfant



Naître à Lons
Lettre d'Information

Numéro 2

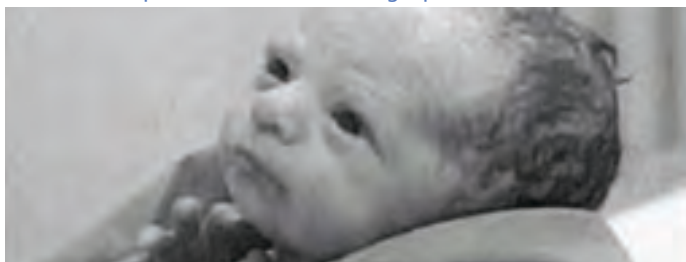


6^{ème} Mois

Votre Bébé

Les sens en éveil

Votre bébé mesure entre 30 et 35 cm de la tête aux talons, son poids est 650 à 1150 grammes. Bébé bouge beaucoup, il fait entre 20 et 60 mouvements par demi-heure. Vive les galipettes !



Son sens du toucher toujours en développement, il pousse la paroi utérine. Quand vous le caressez, il bouge pour vous montrer qu'il vous a perçu.

Ses oreilles sont formées depuis longtemps mais il ne commence à réagir aux sons que vers la 20^{ème} semaine pour les distinguer vraiment bien vers la 35^{ème} semaine. Dans l'utérus, il y a un bruit de fond permanent... celui des battements du cœur de maman et ses gargouillis intestinaux. Lorsque maman parle, la voix se communique à lui sous forme de vibrations.

N'hésitez pas à chanter !

Les yeux de votre bébé sont également formés mais étaient jusqu'à présent

recouverts par les paupières qui possèdent déjà des cils. Il commence maintenant à les ouvrir mais ne distinguera que des ombres qu'entre la 32^{ème} et la 37^{ème} semaine.

A la naissance, il voit flou et perçoit mal les couleurs. Par contre il est sensible aux contrastes clair/foncé et sera captivé par votre visage, notamment les yeux et la bouche.

Vous serez surpris de voir à quel point votre bébé fixera vos yeux dès les minutes suivant sa naissance.

En le prenant sur vous en peau à peau, cette rencontre est un moment magique ! •

Allaiter est le prolongement de la grossesse

Le lait maternel est l'alimentation recommandée pour les nourrissons de leur naissance à 6 mois environ de manière exclusive (c'est-à-dire sans donner autre chose en plus), et en complément de la diversification alimentaire jusqu'à 2 ans ou plus. Si les mamans sont encouragées à allaiter, c'est parce que :

- Cela favorise un meilleur état de santé des bébés sur le court terme (diminution des gastro-entérites, otites) et le long terme (prévention de l'obésité et du diabète). Plus l'allaitement est long, plus les bénéfices sont importants.
- En cas de naissance prématurée ou de petit poids de naissance, ces bénéfices sont encore plus forts.
- Cela favorise un meilleur état de santé des mamans (prévention cancer du sein)
- Cela favorise l'installation du lien d'attachement mère-enfant
- C'est économique.
- C'est écologique.
- C'est pratique, toujours prêt et à bonne température.
- Des bébés et des mamans en meilleure santé, c'est moins de dépenses de soin pour la société. •

Pour en savoir plus :
http://naîtregrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naître-grandir-allaitement-maternel-avantage

<http://www.illfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1108>

Layette pour bébé...



Votre bout de chou va avoir besoin de chaleur...

Nous vous proposons un modèle de brassière bien chaude à tricoter vous-même ou à faire tricoter par la future grand-mère ou la grande tante...

C'est un modèle plutôt ancien mais qui a fait ses preuves et qui est facile à enfiler.

•Voici le site où vous pourrez trouver les explications de ce tricot :

<http://malleauxmailles.canalblog.com>

Votre Santé

Diabète Gestationnel

La grossesse peut être l'occasion de développer un diabète dit « gestationnel », c'est-à-dire un défaut du métabolisme des glucides augmentant le taux de glucose dans le sang ou glycémie. Cette hyperglycémie comporte des risques et peut entraîner des complications en fin de grossesse.

Pour le bébé :

- Poids de naissance supérieur à 4kg
- Hypoglycémie (manque de sucre) à la naissance
- Risque d'obésité et de développer un diabète plus tard

Pour la mère :

- Augmentation du risque d'hypertension artérielle et/ou de pré éclampsie en fin de grossesse
- Augmentation du risque de rester diabétique ou de développer un diabète à long terme
- Risque de césarienne ou de complication à l'accouchement du fait du poids élevé du bébé

Les facteurs de risque d'avoir un diabète gestationnel :

- Antécédent de diabète gestationnel pour une précédente grossesse
- Avoir des parents diabétiques
- Être en surpoids avant la grossesse
- Avoir plus de 35ans, ou macrosomie diagnostiquée à l'échographie.
- Naissance précédente d'un bébé de plus de 4kg

Si vous présentez un ou plusieurs de ces facteurs, un test de dépistage sanguin sera fait à partir de 24SA. S'il est positif, une consultation chez un diabétologue est nécessaire pour adapter votre prise en charge.



Quel mode de garde pour votre enfant ?

Vous travaillez et comptez faire garder votre enfant dès la reprise de votre travail. Ne tardez pas à penser au mode de garde ! En effet les recherches et démarches administratives peuvent prendre du temps.

Différentes solutions s'offrent à vous :

- Assistante maternelle, mode de garde le plus utilisé dans le département, en particulier en zone rurale. Le Jura compte près de 2 200 assistantes maternelles agréées.
- Structure : crèche municipale, crèche parentale (gérée par une association de parents), ou encore crèche privée agréée.

Pour vous aider dans votre recherche :

- Proche de chez vous : à la mairie de votre domicile ou dans les Relais Assistants Maternels (ou RAM) qui ont pour mission de vous aider dans la recherche d'un mode

d'accueil. Ils sont à la disposition des parents et assistantes maternelles pour leur délivrer un contrat de travail, contribuer à sa rédaction et fournir tous les renseignements administratifs souhaités.

- Financièrement : Informez-vous sur le complément de libre choix du mode de garde. Cette aide financière est prévue dans le cadre de la PAJE (prestation d'accueil du jeune enfant). Elle est versée par la caisse d'allocation familiales (Caf) ou la Mutualité Sociale Agricole (MSA) pour compenser le coût de la garde d'un enfant. Le montant varie selon votre situation et vos ressources. •

Pour plus d'information : <http://www.caf.fr>

Mémo Agenda

Avez-vous contacté votre dentiste ?

À compter de votre 4^{ème} mois de grossesse et jusqu'au 12^{ème} jour après votre accouchement, vous pouvez bénéficier d'un examen de prévention bucco-dentaire chez votre chirurgien-dentiste, ou votre médecin stomatologue.

Réservé aux femmes enceintes, cet examen bucco-dentaire est important à double titre. Une mauvaise santé dentaire peut en effet compliquer une grossesse et même augmenter le risque d'accouchement prématuré.

Inversement, la grossesse n'est pas sans conséquences sur la santé dentaire de la femme enceinte. Il arrive ainsi que des modifications hormonales soient à l'origine de troubles éventuels tels que carie, saignement des gencives ou gingivite, ou inflammation des tissus.

Cet examen est intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie. Vous n'avez pas à faire l'avance des frais. •

Préparation à la naissance

7 séances de 2 heures à partir de 32 semaines

Temps privilégié entre vous et votre bébé, c'est un lieu de rencontres et d'échanges entre futurs parents. Elle permet de se rassurer, de se sentir moins seule.

Avec la sage-femme, vous aborderez le déroulement de votre grossesse, de l'accouchement et de la période post-natale. Cela vous aidera à comprendre les modifications de votre corps durant ces neuf mois, et d'aborder de façon sereine le jour où les premiers signes de la naissance se feront sentir. Vous trouverez des informations sur la surveillance médicale et les moyens disponibles pour vous aider lors de l'accouchement, sur l'allaitement, ainsi que les réponses à toutes vos questions.

Le premier temps de discussion de chaque séance est suivi d'exercices de travail corporel, de respiration et de détente vous aidant à mieux vivre cette fin de grossesse. La visite de la maternité est incluse dans la préparation proposée au sein du service.

Cela vous permet de vous familiariser avec le lieu et de rencontrer quelques-uns des professionnels.

Avec l'auxiliaire de puériculture, vous apprendrez à mieux connaître le rythme de vie si particulier d'un bébé et comment répondre à ses besoins en ayant conscience des grands changements qu'il vit après sa naissance. Vous gagnez ainsi en sérénité et en confiance en vous pour la naissance.

En pratique : si ce n'est déjà fait, pensez à prendre rendez-vous. •



L'activité physique pendant la grossesse



Elle est conseillée et vous aide à garder « la forme » jusqu'au terme ; vous en ressentirez les bénéfices le jour J.

Aussi souvent que votre état vous le permet, faites :

- Pendant au moins 30 minutes une activité cardiorespiratoire (exemple : marche d'un bon pas, vélo, vélo d'appartement, natation, aquagym, ski de fonds, raquettes...)
- Des séances de musculation et d'étirement mettant l'accent sur le dos.

Faire de l'exercice physique pendant la grossesse vous permettra de prendre moins de poids. Ainsi vous risquerez moins de faire un diabète gestationnel.

D'autre part, les femmes actives pendant leur grossesse ont sensiblement moins d'accouchement prématuré, de complications à l'accouchement, de césarienne et elles récupèrent plus rapidement de l'accouchement. •

Attendre un bébé est souvent source de bonheur...

Mais pas toujours :

Selon la situation, le moment, les événements, selon son histoire personnelle...

Mais pas seulement :

Ce sont des transformations personnelles. C'est une réorganisation des places de chacun.

C'est aussi une interrogation des liens vécus dans l'enfance et des liens actuels, des liens entre les générations, pour chacun des adultes concernés par le bébé.

Ces mouvements psychiques sont plus ou moins importants, plus ou moins déstabilisants.

Devenir parent peut être une occasion formidable de grandir.

Généralement, l'entourage soutient ces moments d'apprentissage et de fragilité. Parfois il est nécessaire d'être accompagné dans cette évolution par un professionnel. •

Éliane K.
Psychologue du Pôle Femme & Enfant