

Naître à Lons

Lettre d'Information du pôle Femme & Enfant



Naître à Lons
Lettre d'Information

Numéro 4



8ème Mois

Votre Bébé

La vitesse de croissance de votre bébé devient plus rapide. Il avale du liquide amniotique et urine beaucoup. Le méconium s'accumule dans ses intestins. Ce sont les premières selles, noires et collantes, qu'il éliminera après la naissance.

Ses poumons aussi se préparent et vers 34 SA, ils fabriqueront le surfactant. Un liquide qui empêchera les alvéoles de se rétracter entièrement lorsqu'il prendra sa première inspiration une fois à l'extérieur.

Il développe tout une panoplie de mouvements : des sursauts, mouvements isolés d'un bras ou d'une jambe, il penche sa tête en arrière, se touche le visage avec ses mains. Et grâce à un petit organe situé dans l'oreille interne appelé appareil vestibulaire, son cerveau est renseigné sur la position de son corps dans l'espace.

Au cours de la grossesse, étant stimulé par tous vos mouvements, le bébé perçoit de mieux en mieux ces sensations. Elles lui permettent d'adapter son tonus et ses propres mouvements.

Vous verrez que grâce à cette compé- tence, il pourra déjà à sa naissance sou- tenir un peu sa tête lorsque vous le portez. Et son sens de l'équilibre va continuer à se développer pendant les mois qui suivent, surtout si vous le portez souvent.

Le portage des bébés présente de nom- breux avantages. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter ce site d'in- formation : www.portersonenfant.fr



Aujourd'hui, les connaissances scientifiques et psychologiques sur le développement du bébé et ses besoins nous permettent d'affirmer que le portage et la proximité physique sont bénéfiques et nécessaires au bien-être du bébé, tant dans son développement physique et moteur, que dans son développement psychologique et social.

On se projette

Allaiter son enfant : l'expérience d'une mère

Il est démontré qu'être en contact avec d'autres femmes ayant une expérience positive de l'allaitement maternel augmente les chances de bien vivre cette aventure et d'allaiter plus longtemps.

Autour de Lons-le-Saunier, deux associations proposent une écoute personnalisée et gratuite par rencontre, téléphone ou mail.

Vous pouvez les rencontrer :

- Avant la naissance, pour vous informer et vous aider dans votre choix d'allaiter ou non
- Après la naissance, pour vous soutenir au quotidien. •

De plus elles animent des groupes de paroles pour échanger sur l'allaitement et le maternage. Les dates, lieux et horaires sont mis en lignes sur leur site internet respectif ou sur celui du Centre Hospitalier de Lons (www.ch-lons.fr).



Tel : 07 63 26 93 52
Mail : lait.tendre@gmail.com
Site internet : www.l1lfrance.org

Tel : 06 19 18 61 43
Mail : cecile.forestier@l1lfrance.org
Site internet : www.lait-tendre.com

Information Administrative

Filiation et choix du nom de votre enfant...

Comment s'établit le lien de filiation de votre enfant :

Vous êtes mariés :

La filiation s'établit automatiquement à l'égard des deux parents au moment de la naissance. Aucune démarche n'est nécessaire, ni pour le père, ni pour la mère.

Vous n'êtes pas mariés :

Lorsque les parents ne sont pas mariés, la filiation s'établit différemment à l'égard du père et de la mère.

- Pour la mère : dès lors que le nom de la mère figure dans l'acte de naissance de l'enfant, la filiation maternelle est automatique et la mère n'a pas de démarche à faire.

- En revanche, pour établir sa paternité, le père doit entamer une démarche volontaire de reconnaissance de l'enfant pour apparaître dans l'acte de naissance. Cette reconnaissance peut être faite avant (reconnaissance anticipée, conseillée) ou après la naissance de l'enfant.

Pour plus de précisions sur les modalités d'établissement de la reconnaissance :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F887>

Le choix du nom :

Lors de la naissance de votre enfant, outre le choix du prénom, vous pouvez, si vous le souhaitez, choisir le nom de votre enfant :

- Soit le nom du père, ex : DUPONT
- Le nom de la mère, ex : DURAND
- Ou vos deux noms accolés : double nom : DUPONT DURAND ou DURAND DUPONT La condition préalable est que le lien de filiation soit établi à l'égard des deux parents, au plus tard le jour de la déclaration de naissance, c'est-à-dire dans les 5 jours qui suivent la naissance. Pour cela vous devez faire une « déclaration conjointe de choix de nom » qui doit être signée par les deux parents et jointe à la déclaration de naissance.

Pour plus d'information : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R32739>

En l'absence de déclaration conjointe du choix du nom, les règles de définition du nom sont disponibles sur :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10505>

Votre Santé

Le tabagisme passif



Si plus des trois quarts des personnes se disent gênées par la fumée des autres, les risques liés au tabagisme passif restent largement sous estimés : les non-fumeurs sont seulement 15% à craindre les maladies liées au tabac.

Pourtant, la preuve est faite, de manière scientifique, que le tabagisme passif comporte des risques réels pour votre santé et celle de votre enfant.

Comme en cas de tabagisme actif, le tabagisme passif présente des risques : accouchement prématuré, retard de développement du fœtus, plus petit poids du bébé à la naissance.

Pour vous en protéger :

- Invitez les fumeurs à fumer à l'extérieur
- En voiture, même fenêtres ouvertes, pas de TABAC
- Des particules hautement toxiques se déposent et restent très longtemps sur les tissus (vêtements, rideaux, ameublement...), ils seront inhalés par votre bébé si celui-ci est en contact avec eux. Pensez-y si votre bébé est dans les bras d'un fumeur !

Si vous souhaitez en savoir plus, ou si vous souhaitez aider un proche à arrêter de fumer, contactez Tabac Info Service au 3919 (8h-20h du lundi au samedi) ou rendez vous sur le site www.tabac-info-service.fr

Votre Santé



Vos jambes sont lourdes ?

C'est un phénomène très fréquent pendant la grossesse. Pour vous soulager, allongez-vous sur le sol les fesses contre un mur, les jambes relevées.

Prenez votre temps pour vous installer. Restez quelques minutes, détendez-vous, ressentez le sang quitter vos pieds puis vos mollets, les allégeant progressivement.

Ensuite rebaïsez vos jambes et restez un petit moment sur le côté, allongée par terre. Puis asseyez-vous et faites à nouveau une petite pause avant de vous relever. Vous pouvez également finir votre douche par un jet d'eau froide en remontant le long des mollets. Evitez les stations debout, les piétinements, favorisez la marche d'un bon pas au parc ou en pleine nature.

En position assise, glissez un petit tabouret sous vos pieds qui favorisera le retour veineux et vous empêchera de croiser les jambes.

Si cela ne suffit pas à vous soulager parlez-en à un médecin ou une sage-femme. La prescription de bas ou de chaussettes de contention ou de médicaments peut être préconisée.

REFLUX GASTRO OESOPHAGIENS OU « REMONTÉES ACIDES »

Très fréquents pendant la grossesse, surtout au 3^{ème} trimestre, ils sont source d'inconfort, voire de douleurs, mais cesseront dès le lendemain de l'accouchement. Quelques précautions faciles peuvent les éviter ou les réduire.

Précautions Posturales : éviter la station allongée trop près des repas, dormir en surélevant le buste avec 1 ou 2 oreillers.

Précautions diététiques : limiter les quantités ingérées en fractionnant les repas (collations). Repérer et limiter les aliments et boissons qui favorisent le reflux (jus de fruits, sodas, tomates, aliments gras, laitages et sucreries) notamment le soir.

Petits « trucs » efficaces et inoffensifs : ponctuellement (sans excès !), mastiquer 2 amandes jusqu'à les réduire en bouillie avant de les avaler, ou délayer 1/2 cuillère à café de bicarbonate de sodium dans un peu d'eau.

Si cela ne suffit pas, parlez en lors de votre prochaine consultation, un traitement médical compatible avec la grossesse est possible.

TROUBLES DU SOMMEIL INSOMNIES

La difficulté à trouver une bonne position, les réveils fréquents pour uriner, une vigilance accrue, voire une inquiétude liée à l'approche de l'accouchement et à l'arrivée d'un bébé, tous ces facteurs peuvent être responsables d'insomnies plus ou moins importantes et plus ou moins bien tolérées.

Le congé maternité arrive à point pour permettre une sieste compensatrice. Les exercices de respiration et/ou de relaxation pratiqués pendant les séances de préparation à la naissance peuvent vous aider à mieux vivre ces troubles du sommeil.

Petits « trucs » : Favoriser l'activité physique la journée. Boire des tisanes de plantes (valériane, camomille...). Eviter de passer trop de temps devant les écrans avant de vous coucher.

Alimentation

On observe souvent une accélération de la prise de poids lors des 2 derniers mois. Une pesée 2 fois par semaine permet de contrôler les « dérapages ».

(Cf. prise de poids conseillée Lettre d'information N°1)

Si nécessaire, il est encore temps de suivre les bons conseils :

- Supprimez les grignotages entre les repas. Limitez au maximum les apports sucrés, « N'oubliez pas que le sucre se cache dans de nombreux aliments ! Les fruits, les pâtisseries, et chocolats... »
- Augmentez la ration de légumes accompagnés d'un peu de féculents, mais en évitant les gratins et préparation en sauces.
- Gardez le plaisir de cuisiner vous-même ! Vous êtes à court d'idées, ce lien peut vous être utile : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux>
- Diminuez, voire supprimez les laitages, notamment les raclettes et autres fondues chères aux jurassiens et les yaourts (1/j maximum).

Exercice pour prévenir le mal de dos

Exercice du chat

Départ assise sur les talons, genoux écartés pour laisser la place au bébé, les mains le plus loin possible devant, passez à quatre pattes. Posez les coudes à la place des poignets, passez sur le bout des doigts comme pour planter des griffes dans le sol, puis tirez à la fois les fesses en arrière et les poignets au dessus des doigts ; ainsi vous réaliserez un véritable étirement. Revenez en faisant un dos rond en poussant bien fort le dos vers le haut.



La posture accroupie

Cette posture favorise l'étirement du bas du dos.

Appuyez vous dos à un mur, les pieds légèrement écartés, parallèles, à 20 cm environ du mur. Ecartez les jambes d'une bonne largeur de bassin, puis laissez vous glisser le long du mur. Tant que les fesses ne sont pas par terre, le bassin descend comme suspendu et il y a étirement.