



## La grossesse

### Une belle période pour vous deux



Vous l'avez certainement déjà deviné, car l'étrange sensation de dégoût face à certaines odeurs, les fringales, puis cette tension au niveau des seins et bien sûr l'absence de vos règles ne sauraient tromper. Puis, le test de grossesse vous le confirme : vous êtes enceinte ! Deux êtres partagent tout à coup un grand secret et la responsabilité d'une vie nouvelle qui, déjà au moment du test, est bien vivante, possède un coeur minuscule, pèse tout juste 1 gramme et mesure env. 5 mm. Mais si petite soit-elle, cette nouvelle vie entraîne déjà énormément d'agitation et une foule de questions dans votre vie, comme par ex...

#### **Moi dans le rôle de la maman, Toi dans celui du papa ?**

La grossesse n'est pas seulement une période du grandir et du devenir. Elle signifie aussi qu'une femme devient mère et un homme père. Ces nouveaux rôles doivent d'abord être appris. Si vous en parlez dès maintenant avec votre conjoint et réfléchissez à vos nouveaux « rôles familiaux », il y aura certainement moins de problèmes lorsque bébé sera là. Profitez des mois à venir pour trouver des solutions qui permettront de vous faire participer autant que possible tous les deux – maman et papa – activement au soin de votre nourrisson. Songez-y : votre enfant a besoin de parents heureux, satisfaits de leur situation et capables de donner beaucoup de chaleur.

#### **« Heureuse attente ! »**

Les femmes qui attendent un bébé réfléchissent plus à leur santé que d'autres – et c'est bien comme ça ! Car il y a certaines choses auxquelles les futures mamans doivent faire attention : par amour pour votre enfant, renoncez désormais à tout prix à la nicotine, l'alcool et ne prenez de médicaments qu'après avoir consulté votre médecin. En effet, dans le ventre de la mère, ces substances peuvent déjà nuire gravement au développement physique et mental sain de bébé.





## Aussi souvent que cela est possible : relevez vos jambes !

La grossesse peut entraîner une sensation de jambes lourdes et des varices. Evitez maintenant de rester assise ou debout trop longtemps et de croiser les jambes. Relevez vos jambes aussi souvent que possible ou faites de petits mouvements de va-et-vient avec vos pieds, lorsque vous êtes assise ou debout.

### Surveillez maintenant votre alimentation!



Une alimentation saine et équilibrée est très importante pour le bien-être et la croissance de votre enfant. C'est la raison pour laquelle vos repas doivent maintenant contenir suffisamment de protéines animales et végétales, de graisses à l'état naturel, d'hydrates de carbone riches en fibres, de vitamines et de minéraux. N'oubliez pas non plus de boire suffisamment. Préférez une eau minérale pauvre en sodium,

du thé et des jus de fruit. De plus amples informations sur le thème « une alimentation saine et équilibrée pendant la grossesse » sont disponibles chez votre gynécologue et les caisses d'assurance-maladie. N'hésitez donc pas à les demander !

Notre  
conseil

## En forme pour bébé

*En discutant avec d'autres mères, vous les entendrez répéter sans cesse combien il est important de se préparer soigneusement à l'accouchement, pour que celui-ci se déroule de façon positive. On entend par là des cours de préparation à l'accouchement qu'il vous est conseillé de suivre, dans le cas idéal, avec votre conjoint.*

*Informez-vous sur les cours proposés à proximité de chez vous et choisissez-en un qui vous offrira une vaste préparation pour le grand jour. Un tel cours doit présenter des informations détaillées sur tous les processus ayant lieu au cours de la grossesse et de l'accouchement. Ces informations vous aideront à diminuer votre anxiété.*

*Un cours de préparation à l'accouchement doit également comprendre des exercices de respiration et de relaxation, qui vous permettront de libérer des réserves supplémentaires de force et d'énergie lors de l'accouchement. La gymnastique pour femmes enceintes préparera votre corps – et en particulier le périnée – au travail de l'accouchement de manière optimale. Même si pour l'instant, ce „culte du ventre" vous paraît peut-être exagéré, prenez la préparation à l'accouchement très au sérieux ! Car avec une attitude positive, elle vous donnera la force de vivre l'accouchement comme un événement grandiose..*





## **Belle avec du ventre !**

Cacher sa grossesse dans de grandes robes tristounettes et sans forme - ça ne se fait plus ! La mode actuelle est une « mode pleine de joie »! Chez baby-walz, vous trouverez des robes chic, des jeans, des chemisiers, des vestes, des chemises de nuit douillettes et un grand choix de lingerie ravissante - bref : tout ce qui est essentiel pour vous faire belle dans les prochains mois et accroître votre bien-être !

## **Choisi pour bébé avec amour !**

Afin qu' à l'arrivée de votre enfant, tout soit bien préparé vous trouverez, dans le catalogue baby-walz, tout pour rendre ses premières semaines et ses premiers mois encore plus merveilleux. Choisissez, en toute tranquillité, ce dont vous avez besoin pour votre petit chéri. Nous avons pensé à tout !

## **Penser dès maintenant à l'allaitement ?**

Oui ! Toutes les femmes, qui désirent allaiter leur enfant, devraient se familiariser avec ce sujet quatre semaines avant l'accouchement. Procurez-vous un livre sur l'allaitement - vous serez étonnée de voir ce que vous pouvez déjà faire pour un allaitement harmonieux !

## **Le jour J approche !**

Dès votre 1ère visite chez le médecin, votre gynécologue vous a donné la date probable de votre accouchement. Ce qui vous a paru au début une éternité, se rapproche de semaine en semaine. Vous vous demandez maintenant : où dois je mettre au monde mon bébé ? A la maison ou à la clinique ? Afin que vous puissiez envisager l'accouchement calmement et en toute confiance, nous vous recommandons d'éclaircir ce point le plus tôt possible. Discutez avec d'autres mères des expériences qu'elles ont faites en clinique ! Si votre gynécologue vous donne son approbation à un accouchement à domicile, cherchez alors dès que possible une sage-femme à proximité de chez vous.

Ou voulez-vous combiner les avantages d'un accouchement en clinique à ceux d'un accouchement à domicile ? Un accouchement ambulatoire est alors idéal. Vous bénéficierez dans ce cas de l'équipement parfait d'une salle de travail et profiterez de l'expérience du personnel médical, tout en rentrant chez vous avec votre bébé quelques heures seulement après l'accouchement, pour vivre intensément, avec votre conjoint, les premiers jours de votre enfant. La sage-femme leur rendant visite tous les jours, bébé et maman jouissent alors de soins très étendus. Cependant, les femmes très épuisées après leur accouchement peuvent très bien se reposer à la clinique.

