

# Sommaire



## 6 Etat d'exception

Le taux d'hormones est près de mille fois plus élevé que la normale chez les femmes enceintes. Une sage-femme explique ce qu'engendre ce flux d'hormones.



## 19 Bien s'alimenter

«Manger pour deux»: un bien mauvais conseil pour les femmes enceintes. Il est essentiel de veiller à une alimentation équilibrée.



## 37 Accoucher dans la voiture

C'est la hantise de tous les parents: le bébé voit le jour sur le chemin de l'hôpital dans la voiture. Mais ça peut très bien se passer; une mère et un père racontent.

## 4 Les brèves

### 11 Le sport n'est pas un tabou

Pratiqué avec mesure, le sport est permis pendant la grossesse. Il fait même du bien tant à la maman qu'au bébé.

### 14 Une grossesse tout en beauté

Belle en attendant bébé: des remèdes naturels pour l'intérieur et des soins doux pour l'extérieur.

### 16 Comme le dire à mon chef?

Les futures mères qui travaillent ont des droits et des devoirs. Petit guide juridique.

### 25 Accoucher, mais comment?

Il existe de nombreuses méthodes d'accouchement. Mais il faut arriver à la naissance sans attentes trop rigides.

### 28 A la recherche d'un prénom

Comment l'appeler? Des étudiantes allemandes ont étudié sur quoi reposait le choix d'un prénom.

### 32 Des sentiments mouvementés

La femme et le bébé sont au centre de l'attention pendant la naissance. Mais comment les pères vivent-ils ces heures particulières?

### 40 Ce dont un bébé a vraiment besoin

Avant la naissance de son premier enfant, il faut s'équiper. Le point sur ce dont bébé a vraiment besoin et sur ce qui tient du gadget.

### 44 Naissances autour de la Terre

Autres pays, autres coutumes. Tour du monde des us en matière d'accouchement.

# Complète métamorphose

Durant la grossesse, le corps de la femme est à tel point submergé d'hormones que leur niveau devient presque mille fois plus élevé qu'en temps normal.

**M**adame Troxler, vous qui êtes sage-femme, pouvez-vous nous dire quels changements le corps de la femme subit pendant la grossesse?

Edith Troxler: Le principal changement visible, c'est bien sûr le ventre qui s'arrondit. Les seins deviennent lourds et sensibles, le bassin s'élargit, la femme prend du poids. Une pigmentation peut également apparaître sur le visage, ainsi que des vergetures sur le ventre et les seins.

**Quelle est la prise de poids considérée comme normale et bonne pour la santé?**

Il est normal de prendre entre 9 et 15 kilos. Il arrive cependant que certaines femmes prennent jusqu'à 20 kilos, ce qui peut être dû à la rétention d'eau ou à un comporte-

ment alimentaire incorrect. Il n'est pas nécessaire de manger pour deux, ce qui est important, c'est que la femme enceinte s'alimente sainement et mange notamment beaucoup de fruits et légumes (cf. aussi page 19). Rien ne s'oppose à une consommation modérée de douceurs car une certaine réserve de graisse s'avère judicieuse pour la période de l'allaitement.

**La grossesse entraîne non seulement des changements d'ordre physique mais aussi des variations du niveau d'hormones, ce qui peut bouleverser le monde affectif pendant les douze premières semaines de grossesse. Comment cela se manifeste-t-il?**

L'humeur de la femme enceinte peut être très instable. Elle peut passer de la joie à l'irritabilité, de l'euphorie à la tristesse, le spectre étant très large et le passage d'un état à un autre pouvant se révéler très rapide. Ainsi, tandis que certaines femmes se montrent très distantes avec leur compagnon et ne supportent aucun rapprochement, d'autres en ont encore plus besoin que d'habitude. Il arrive souvent que les femmes enceintes soient fatiguées et aient de fréquentes nausées, ce qui peut

Bettina Frey, avec Lionel et Enola, est enceinte de quatre mois de son troisième enfant.

**«Je sens enfin le petit bouger.  
Je dors mal et je fais de drôles de rêves».**

