

Neuf Mois

www.neufmois.fr

Dépistage prénatal

**15 EXAMENS
INDISPENSABLES**

POUR AVOIR UN
BEAU BÉBÉ !

**HÉRÉDITÉ, SANTÉ,
SEXUALITÉ...**

**25 QUESTIONS
RÉPONSES
SANS TABOU!**

Vitamine B9

Pourquoi est-elle
si essentielle ?

Jour J

*Les méthodes
naturelles pour
accoucher zen*

Magique!

Choisir le sexe
de bébé, **enfin
possible ?**



*Acné, taches,
teint gris...*

Les nouveaux soins
bluffants !

Puériculture

*Les meilleurs plans
à prix mini !*

septembre 2012

M 02940 - 125 - F: 2,99 €



Nouveau!

20 pages pratiques
bébé de 0 à 3 ans

« La grossesse me rend dépressive, que faire ? »

Julie, Dieppe (76)

Selon des études récentes, le stress pendant la grossesse pourrait être préjudiciable au fœtus, surtout s'il se complique en état dépressif. Quand l'émotivité prend la main, comment se soigner, enceinte ?

Sautes d'humeur et doutes sur ses capacités à être mère sont-ils des symptômes annonciateurs de dépression ?

Christine Lacoste : Il ne faut pas dramatiser : jusqu'à trois mois, c'est normal. Les modifications hormonales sont pour beaucoup dans cette hypersensibilité. Au quatrième mois, lors de l'entretien prénatal, la sage-femme peut repérer les malaises plus profonds qui nécessitent un accompagnement. Cette consultation du quatrième mois, facultative, est pourtant essentielle pour pouvoir exprimer ses craintes, poser les questions qui inquiètent. Quand la sage-femme l'estime nécessaire, elle peut proposer à sa patiente un second entretien. Parfois, à quinze jours près, la nature a fait son œuvre et la future maman a retrouvé le moral.

Christine Lacoste, sage-femme
Elle exerce en cabinet libéral à Antibes (06) et assure des gardes en clinique privée.

Et sinon, que faire alors ?

C. L. : Les malaises physiques, comme l'angoisse et l'insomnie, peuvent être pris en charge par l'homéopathie et la sophrologie. Quant à la souffrance psychique, cela nécessite parfois un suivi par un psy spécialiste de la grossesse afin d'aider la future maman. La sage-femme peut orienter sa patiente vers des spécialistes.

Cette hypersensibilité pendant la grossesse expose-t-elle à un baby-blues sérieux ?

C. L. : Pas forcément ! La plupart du temps, l'arrivée du bébé résout tout. En fait, les futures mamans qui ne se sont pas posé de questions peuvent être bien plus exposées au baby-blues que celles qui ont été amenées, du fait de leurs angoisses, à réfléchir pendant la grossesse sur leur histoire. Mais ces mamans devront être suivies par précautions après la naissance et les papas attentifs à certains symptômes que la sage-femme doit leur expliquer.

● ● EFFICACE, MAIS COÛTEUX !

Après les tests de grossesse et d'ovulation, on peut désormais compter sur le Moniteur de contraception qui identifie les jours fertiles pendant lesquels concevoir un nouveau bébé, ou, *a contrario*, s'abstenir de rapports non protégés pour ne pas retourner trop vite à la case maternité. Fiable à 94 %, la méthode s'adresse aux femmes ayant des cycles réguliers de 25 à 35 jours.

Moniteur de Contraception, Clearblue, 130 € et 40 € la recharge de sticks urinaires.



● ● UN GUIDE RASSURANT !

De la conception aux premiers jours de la vie de votre bébé, ce livre, qui tient compte des plus récentes études scientifiques et médicales, vous dira tout ce que vous rêvez de savoir. Un vrai coaching en quelque 486 pages pour rassurer les parents les plus stressés, co-écrit par une gynécologue-obstétricienne et une sage-femme.



Ma grossesse, notre bébé, du P^e Nicole Ciraru-Vigneron et Hélène Kosmadakis, éd. Robert Jauze, 25 €.

Chaque mois, la rédaction sélectionne vos questions posées sur **neufmois.fr** et y répond.

20 Des parents bruns peuvent-ils avoir un enfant blondinet ?

OUI La couleur des cheveux est déterminée par les gènes que l'enfant reçoit de ses parents. Les teintes foncées sont dominantes, c'est-à-dire qu'un seul gène suffit à donner la teinte foncée. La couleur claire est récessive, autrement dit, pour avoir les cheveux clairs, il faut avoir hérité de deux gènes clairs, un du côté du père et l'autre du côté de la mère. Si vous et le futur papa avez tous deux un gène clair et un gène foncé, vous pouvez donc avoir des enfants châtain et dans une moindre proportion (25 %) des blondinets. À savoir, la couleur des cheveux est déterminée par plus de deux gènes, ce qui complexifie les possibilités... et laisse le champ ouvert aux surprises !

21 Des parents ronds auront-ils un bébé forcément rond ?

NON Tout dépend de qui bébé va hériter ses gènes ! Ceci étant, les liens entre corpulence et hérédité sont d'autant plus importants que la parenté est proche. Entrent ici en ligne de compte non seulement les traits génétiques, mais également les habitudes alimentaires des familles.

22 Les troubles de la vision sont-ils parfois héréditaires ?

OUI C'est le cas de la myopie, sans que l'on sache exactement pour moi. La myopie héréditaire apparaît bien souvent avant l'âge de 7 ans. Le daltonisme touche 8 % des hommes (soit 1 sur 12) et se transmet par le chromosome sexuel de la mère. Les femmes sont très rarement atteintes (0,4 % seulement, soit 1 sur 250) car pour être daltoniennes, elles doivent avoir leurs deux chromosomes X anormaux.



« La sophrologie apaise mes angoisses de prématurité »

J'ai fait une fausse couche à 4 mois de grossesse, puis mon premier bébé est né à 30 SA. Enceinte de nouveau, je suis très anxieuse surtout qu'on a changé de région et que j'ai un nouveau gynéco pas vraiment bavard. Pour mes angoisses, j'ai consulté une sage-femme libérale qui m'a orientée vers un sophrologue et me reçoit dès que j'en ressens le besoin.

Stéphanie, 32 ans, enceinte de 8 mois.

23 Le QI dépend-il forcément de l'association gènes et milieu socioculturel ?

OUI On sait depuis belle lurette que le QI évolue sous l'effet de l'environnement. Tous les comportements complexes – l'intelligence, la faim, la sexualité, etc. – ne sont pas déterminés par un seul gène. Donc des parents avec un QI exceptionnel n'ont pas forcément des enfants ayant leur QI, ni la somme de leur deux QI.

24 La supplémentation en fluor pendant la grossesse est-elle toujours d'actualité ?

NON Il n'existe aucune preuve scien-

tifique du bénéfice du fluor pendant la grossesse sur la santé des bébés ni d'ailleurs de l'utilité d'une supplémentation dans la petite enfance. Qui plus est, il semblerait que l'action du fluor soit plus effective par contact direct avec les dents que par ingestion. C'est pourquoi, depuis plus de dix ans, la prescription de comprimés de fluor aux nourrissons a été supprimée.

25 La pleine lune, huit jours avant le terme, peut-elle déclencher une naissance anticipée ?

NON La rumeur veut que les maternités soient débordées les jours de pleine lune, mais des chercheurs québécois ont étudié 3 324 naissances sur une période de 16 mois en 1984 et n'ont observé aucun changement notable lors de la pleine lune. Des études américaines plus anciennes avaient établi une augmentation des naissances de l'ordre de 1 % dans les jours qui précèdent et suivent la pleine lune. Pas vraiment de quoi provoquer une ruée dans les maternités...

* Remerciements au Pr Nicole Ciraru-Vigneron et au Dr Marianne Buhler, gynécologues-obstétriciennes, à Hélène Kosmadakis, sage-femme, à Brigitte de Reynal, nutritionniste, et au Dr Sylvain Mimoun, sexologue.