

Suivi postnatal

Récupérer après l'accouchement

CM
Libreville/Gabon

Mettre au monde un enfant est un exercice très exigeant pour le corps féminin qui nécessite une rémission pouvant prendre plusieurs semaines. Raison pour laquelle à la maternité, des recommandations sont données aux mères pour se remettre au mieux de cet évènement heureux.

ÇA y est, bébé est né ! Joie

Brèves

Les violences obstétricales en lumière sur Arte

Dans "Tu enfanteras dans la douleur" diffusé mardi à 22 h 40 sur Arte et disponible en rattrapage, la réalisatrice Ovidie accumule témoignages glaçants de mères dont la secrétaire d'État Marlène Schiappa - traumatisées par leur accouchement, entre examens brutaux, gestes médicaux vécus comme une "mutilation" et paroles déplacées. Le document n'est pas tourné au Gabon mais on est en plein dans une réalité que connaissent toutes les femmes en grossesse qui fréquentent les hôpitaux, surtout publics.

Trop de sucres dans la nourriture pour bébé, prévient l'OMS

Attention à la nourriture industrielle pour bébé : elle contient souvent trop de sucres et son étiquetage prête à confusion, prévient l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui propose de renouveler ses critères pour améliorer l'alimentation des tout-petits.

Cancer de l'ovaire: les bactéries vaginales joueraient un rôle important dans son apparition

Selon une étude internationale des chercheurs de l'University College de Londres, la constitution du microbiote vaginal influencerait sur le risque de cancer de l'ovaire, la présence d'un certain type de bactérie en trop faible quantité étant soupçonnée d'accroître ce risque.

Rappel de lait de croissance Lactel pour risque de moisissures

Un rappel de lait de croissance Lactel (groupe Lactalis) a été lancé pour un risque de présence de moisissures à l'extérieur de la bouteille, autour du goulot, selon l'avis de rappel vendredi dernier.

Rassemblées par L.R.A.

et soulagement sont, entre autres, les sentiments qui vous animent. Et, après un court séjour à la maternité, vient le retour à la maison avec plusieurs conseils des sages-femmes pour se remettre de l'accouchement.

" Une fois à la maison, l'accouchée doit se reposer autant que possible. Il faut dormir en calquant les horaires de son bébé. Dès qu'il s'endort, on dort avec lui. Dans les premiers mois de leur vie, les nouveau-nés se réveillent souvent la nuit. Donc, le soir il faut se coucher tôt ", conseille Marthe Ndomba Ngoye, sage-femme à la PMI d'Awendjé.

Dans les premières semaines, l'aide des proches ou un soutien professionnel sont nécessaires afin de donner à la maman le temps de prendre soin d'elle, surtout en cas de césarienne ou d'épisiotomie. " Une mère ayant subi une césarienne doit prendre certaines précautions afin de favoriser la guérison comme éviter de monter et de descendre les escaliers, ne pas frotter la cicatrice, ne pas conduire et ne pas soulever d'objets plus lourds que votre bébé. En cas d'une épisiotomie, l'application de glace ou d'un sac froid sur la région douloureuse peut soulager la jeune maman. Un bain



Après l'accouchement, quelques recommandations de sages-femmes permettent aux parturientes de récupérer plus facilement et même rapidement.

de siège dans l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes, plusieurs fois par jour est une autre astuce. On n'oublie pas de bien sécher cette région avant de s'habiller", sont les recommandations de la sage-femme. Par contre, les bains chauds sont à proscrire après une césarienne ou une épisiotomie afin d'éviter que les sutures lâchent et que la blessure s'infecte.

Une accouchée perd environ 500 ml de sang et ces pertes sanguines vont se poursuivre pendant quelques semaines. La professionnelle de santé recommande d'utiliser des serviettes hygiéniques au lieu des tampons pendant cette période, et de les changer aussi souvent

que possible. "La consommation de boissons chaudes est conseillée car, elle aide à l'évacuation des caillots et débris dans l'utérus et favorise la montée de lait", souligne-t-elle.

S'agissant de l'alimentation, il est conseillé de faire le plein de vitamines, minéraux et nutriments

essentiels, en ayant des repas sains et équilibrés pour aider le corps à reprendre des forces après cette épreuve. Une supplémentation sous forme de médicaments ou de compléments alimentaires est prescrite pour éviter les carences en fer.

Bien-être

Infusion de persil, gare aux contre-indications

L.R.A.
Libreville/Gabon

DANS notre édition de samedi, nous vous avons proposé la préparation d'une infusion de persil. Aujourd'hui place aux bienfaits et surtout aux contre-indications de cette plante très répandue dans les jardins. Elle est à consommer quotidiennement pour sa richesse en vitamine C et en fer et pour ses bienfaits sur la digestion.

Véritable concentré de vitamines et minéraux, le persil est, selon le site en ligne medisite, l'un des végétaux les plus riches en fer. Il est très utilisé en cuisine comme herbe aromatique. Il rehausse le goût des crudités et des salades tout en stimulant la digestion. Dans certaines salades, le persil est même l'ingrédient principal ! En cas de digestion difficile, une cure de jus de persil ou d'infusions sera très bénéfique.

On vous rappelle donc que pour concocter votre infusion de persil, vous devrez

mettre quelques feuilles de persil dans une tasse et verser de l'eau bouillante. Laissez infuser une dizaine de minutes et filtrer. Trois tasses par jour favorisent l'élimination, facilite la digestion et évite les ballonnements en favorisant l'expulsion des gaz (il est carminatif). Il améliore le transit et on lui reconnaît une action dépurative. Riche en flavonoïdes et en potassium, c'est aussi un excellent diurétique.

Que la tisane de persil soit une boisson issue d'une plante ne signifie pas qu'elle soit sans effets secondaires et donc adaptée à tous. Tant la haute teneur du persil en vitamine K, vitamine de la coagulation, n'est pas adaptée aux personnes sous traitement anticoagulant.

Par ailleurs, les femmes enceintes et allaitantes doivent éviter la tisane de persil, car elle réduit la lactation et peut conduire à des fausses couches.

Enfin, les personnes souffrant d'insuffisance rénale doivent demander conseil à leur médecin avant de consommer du persil en tisane.

RAYON D'OR À PARIS

**Jusqu'à
-50%**
*sur le prix de vente conseillé

DELSEY SAMSONITE EASTPAK TED LAPIDUS TANN'S

RAYON D'OR BAGAGES LIGNE 5 MÉTRO RÉPUBLIQUE
178 Rue du Temple
75003 PARIS
Mail : contact@rayondor-bagages.fr

PRÉPAREZ VOTRE COMMANDE : www.rayondor-bagages.fr

PAS D'ENVOI - VENTE EXCLUSIVE DANS NOS MAGASINS - DETAXE À L'EXPORTATION

Photo : L.R.A.