

Marie-Hélène WESTPHALEN et le Dr Nadia BERKANE
Préface du Pr Frydman

Enceinte, et si on se disait tout ?

Mon guide de grossesse sans tabou



EYROLLES

Enfin un guide qui répond à toutes vos questions sans tabou et dans la bonne humeur pour célébrer ce merveilleux moment qu'est la grossesse ! Face aux nombreuses interrogations que se posent les futurs mamans et papas, Marie-Hélène Westphalen, journaliste, et Nadia Berkane, gynécologue obstétricienne, vous ont concocté un ouvrage original qui fait du bien : il réunit toutes les informations indispensables pour bien vivre votre grossesse et soulager les désagréments qui peuvent survenir.

- ▶ Les astuces et conseils du Doc.
- ▶ Toutes les étapes de la grossesse détaillées.
- ▶ L'hygiène de vie à adopter pour une grossesse sans souci.
- ▶ Les bonnes pratiques pour une vie de couple et une sexualité épanouies.
- ▶ Des témoignages forts de mamans.

C'est l'ouvrage indispensable à vous offrir pour bien vivre votre grossesse et vous préparer à accueillir Bébé !

Mère de quatre enfants, *Marie-Hélène Westphalen* est journaliste et auteur. Elle recueille depuis trois ans les témoignages de femmes enceintes, de mamans et de leurs compagnons et compagnes.



Nadia Berkane est gynécologue obstétricienne spécialisée en grossesses à risque. Elle a exercé au sein de l'Assistance publique des hôpitaux de Paris (APHP), à l'hôpital Antoine Béchère, puis comme responsable de l'unité d'obstétrique à l'hôpital Tenon, avant de devenir la responsable de la maternité de Montreuil. Elle exerce actuellement au sein de la maternité des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

*Enceinte,
et si on se disait tout ?*

Groupe Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Remerciements

Caroline, Clémence, Tamara, Marie, Charlotte, Christine, Claire, Louise, Nathalie, Tom, Xavier, Bertrand, Max et beaucoup d'autres... nous ont confié leurs expériences de grossesse, heureuses ou non, banales ou très exceptionnelles. Avec tant d'intimité, de grâce et de franchise. D'humour aussi. À toutes et tous, nous exprimons ici notre très vive gratitude. Sans vous, cet ouvrage n'aurait pas existé.

Marie-Hélène Westphalen

Un grand merci à Véronique G. et à Hind T., mes amies et (re)lectrices. Merci aux sages-femmes et aux aides-soignantes de la maternité des HUG pour leur soutien, leurs conseils et leur écoute attentive.

J'ai une pensée pour toutes ces femmes, mes patientes, que j'ai croisées dans l'exercice de ma profession. Je garde en mémoire des moments de vie partagés, joyeux, émouvants, bouleversants parfois, et j'essaie chaque jour d'être à la hauteur de la confiance qu'elles m'ont accordée.

Et merci au Professeur René Frydman, qui m'a tant appris en obstétrique, d'avoir pris le temps de lire et de préfacier cet ouvrage.

Docteur Nadia Berkane

Illustrations : Frédérique Vayssières

Création de maquette et mise en pages : Flora Czternasty (Pomkipik.com)

Avertissement

Cet ouvrage ne se substitue en aucun cas au diagnostic ni aux prescriptions du médecin. Les auteurs et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017

ISBN : 978-2-212-56105-0

Marie-Hélène Westphalen
et le Docteur Nadia Berkane
Préface du Pr Frydman

*Enceinte,
et si on se disait tout ?*

Mon guide de grossesse sans tabou

EYROLLES



Préface

Vous êtes enceinte! À peine la bonne nouvelle annoncée, pleuvent quantité de questions, essentielles et accessoires, récurrentes ou surprenantes: vais-je passer le cap des trois mois sans faire de fausse couche? Mon enfant sera-t-il normal? L'accouchement plaisir existe-t-il? Serai-je une bonne mère?

Et si on se disait tout? Ou en tout cas, l'essentiel!

La rédaction à quatre mains permet ici, sur le double mode médical et féminin, d'aborder au fond toutes ces questions que se pose une femme enceinte. L'écriture est directe, agréable et précise, l'ensemble émaillé de témoignages.

Ce livre fait la part belle aux conseils tant en matière d'alimentation, de sport, de voyage, que d'hygiène de vie, d'aménagement des conditions de travail et de lien amoureux.

Bien sûr, chaque grossesse, chaque naissance est particulière. L'exhaustivité de l'ouvrage n'exclut jamais le dialogue de la future maman et de son conjoint, avec son médecin et la sage-femme.

Pas de modèle: voilà ce que je retiens de cette lecture, mais une trame commune valable pour toutes, des règles de bon sens et un champ de possibles selon les histoires et les personnalités.

Car il y a aussi les particularités: risque de prématurité, révélation d'une maladie concomitante ou de ce qui pourrait être une complication. Vous n'êtes pas toutes concernées, mais en cas de besoin ou par curiosité, chacune pourra se reporter aux explications et premiers conseils qui dédramatisent les situations. Chaque mot y est bien pesé.

Comment vivre au mieux ces neuf mois de grossesse et les deux mois du post-partum? Marie-Hélène Westphalen et le Docteur Nadia Berkane vont vous guider sur le chemin des merveilles en repoussant les lutins grincheux qui dansent le long des chemins de la vie. La naissance est un chemin de découverte et de vie où il fait bon être accompagnée par de bonnes fées.

Professeur René Frydman



Sommaire

Préface	5
Introduction	8
CHAPITRE 1 : Bébé de rêve, rêves de bébé ?	11
Le bébé : « Oh, oh, t'es qui toi ? »	12
Le chéri : une place pas facile à trouver.....	29
CHAPITRE 2 : Grossesse rime-t-elle avec sexe ?	35
Faire l'amour enceinte, stop ou encore ?	37
Tu veux ou tu veux pas ?.....	40
Comment faire l'amour avec un gros bidon ?	45
CHAPITRE 3 : Prendre soin de soi	51
La grande question de l'alimentation.....	52
Le « juste » poids, un défi à ma portée ?	64
Prendre soin de son corps.....	67
Prendre soin de son look	70
Chapitre 4 : Enceinte, la vie mode d'emploi.....	75
« Fais pas ci, fais pas ça... »	76
Travailler : mettre la pédale douce ?	78
Enceinte, mais pas à la niche.....	87
Du sport, tout en douceur	93
Chapitre 5 : Grossesse et dépendances	101
L'alcool, tolérance zéro	102
<i>Smoking – no smoking</i> . Comment s'arrêter ?.....	109
Drogues : une conduite à très haut risque.....	117
Chapitre 6 : C'est grave, docteur ?	127
Petits bobos et autres maux courants	128
Gros bobos et vrais soucis.....	150
Enceinte, comment me soigner ?	165

Chapitre 7 : Ces grossesses très particulières	169
La prématurité : pas si simple.....	170
Grossesse gémellaire = grossesse à risque ?.....	178
L'horloge et la grossesse.....	184
Faire un bébé toute seule.....	194
Le déni de grossesse, une énigme en soi.....	200
Chapitre 8 : Dans un mois j'accouche et même pas peur !	209
Et tu accouches où ?.....	210
Alors, fin prête ?.....	215
J'allaites ou pas ? <i>That is the question</i>	218
Il est temps de boucler.....	224
Vaz'y va ! C'est le moment	229
Chapitre 9 : The D-day, l'accouchement : enfin !.....	237
L'accouchement en trois temps.....	239
La péridurale, c'est magique ?.....	250
Déclenchement, forceps, épisiotomie, circulaire : à bas les fantasmes.....	255
Pas de panique si.....	266
Chapitre 10 : Il est né le divin enfant... ..	271
Prendre soin de soi.....	272
Le nouveau trio, tout un apprentissage.....	279
Le retour au nid, ça se pense	289
Petits conseils... ..	294
Index.....	298
Table des « Conseils du doc »	304



Introduction

La grossesse est un grand moment de création, création dans tous les sens du terme : un être vivant vient au monde ; une nouvelle vie débute pour vous et votre compagnon, vous créez votre famille ; un nouvel équilibre se dessine en couple, en famille (avec les parents et la fratrie), avec vos proches.

La grossesse est aussi une période extraordinaire dans la vie d'une femme : elle transforme son corps, son mental, son entourage, son quotidien. Les unes vont adorer ces modifications, les autres les trouveront pesantes, d'autres encore seront submergées par l'angoisse : est-ce bien normal ce que je vis là ? Et si une complication survenait, saurais-je la déceler ?...

Quant à l'entourage, qu'il soit familial, amical, professionnel ou de voisinage..., confronté à cette grossesse, et sans qu'on lui ait rien demandé, il se sent tout à coup investi de grandes missions : conseiller, éclairer, voire diriger la future maman... qui voit tout à coup son corps, son mode de vie, ses décisions les plus intimes lui échapper et faire l'objet de débats publics. Les uns et les autres ne se gênent pas pour toucher ce ventre qui grossit et donner leur avis sur la prise de poids, la péridurale, le sein ou le biberon, l'épisio, le verre de trop, le choix d'un prénom. Jusqu'à regarder ce qu'il y a dans votre assiette... Bref, arbitrer pour vous entre ce qui est bon ou mauvais.

Pis encore, si ces conseillers sont du genre féminin, elles ne vous feront grâce d'aucune « guerre », agrémentant leurs conseils, certes bienveillants mais souvent inadaptés, d'anecdotes toutes personnelles (et souvent effrayantes) sur leur propre grossesse.

Leur vécu sera, au choix, enjolivé sur l'air de « Comme c'était beau et facile... Pfff, 9 mois de rêve » et, comparée à elles, vous vous sentirez bien nulle. Ou assombri, faisant l'objet de récits terrifiants – douleurs, accouchement, allaitement, aïe aïe aïe : et là, paf, vous recevez directement un *shoot* d'angoisse.

Et pourtant les futures mères – et leurs compagnons – ont bien besoin d'explications et de conseils : enceinte, on se pose plein de questions, certaines anodines bien sûr, d'autres plus délicates, qu'on n'ose poser à son entourage ; et d'autres enfin, carrément anxiogènes, qui faute de réponse, risquent de tourner en boucle et d'empoisonner ces 9 mois.

Les femmes enceintes ont aussi besoin de soutien pour lutter contre deux sentiments largement partagés et terriblement toxiques : la culpabilité et un sentiment d'infériorité. Ne pas être « à la hauteur » : que celle qui ne l'a jamais éprouvé enceinte, lève le doigt... mais à la hauteur de quoi d'ailleurs ? La perfection n'existe pas, sinon sur papier glacé et dans les films.

C'est pourquoi nous avons voulu écrire ces pages pour vous informer et vous conseiller, vous aider à comprendre ce qui vous arrive, à décrypter le jargon médical. Et aussi à balayer les fausses idées, et autres mythes et légendes qui traînent sur la grossesse et vous attirent sur des routes de traverse...

Cette entreprise, ambitieuse, nous l'avons menée à quatre mains, à la recherche d'un équilibre de ton et de points de vue : Marie-Hélène Westphalen, journaliste et auteur, et – non accessoirement – mère de quatre enfants, dans le rôle de l'investigatrice labourant l'Hexagone pour y recueillir histoires vécues, confidences et interrogations, auprès d'hommes et de femmes de tous horizons et de tous âges ; le docteur Nadia Berkane, obstétricienne de renom et d'expérience, apportant ici son contrepoint scientifique, une hauteur de vue et sa belle générosité humaine.

Tout au long de ces dix chapitres, avec sérieux et profondeur mais sur un ton léger, nous avons tenté de répondre aux questions entendues lors de nos consultations d'obstétrique et des entretiens que nous avons menés avec des dizaines et des dizaines de femmes, enceintes ou accouchées, et leurs compagnons (compagnes). Notre devise : « Limiter l'inconnu, ça sécurise. »

Nous avons abordé le déroulement « habituel » d'une grossesse, les transformations de ce corps qui change tant, les signes qui doivent alerter et ceux avec lesquels vous pouvez dormir sur vos deux oreilles, le développement du fœtus qui grandit en soi (comment il « vit », ce qu'il entend, ce qu'il ressent...), les grands temps de l'accouchement, les quelques jours qui s'ensuivent, la découverte de

bébé et de la maternité, les premiers pas en famille... Sans oublier les aspects législatifs qui protègent la femme enceinte.

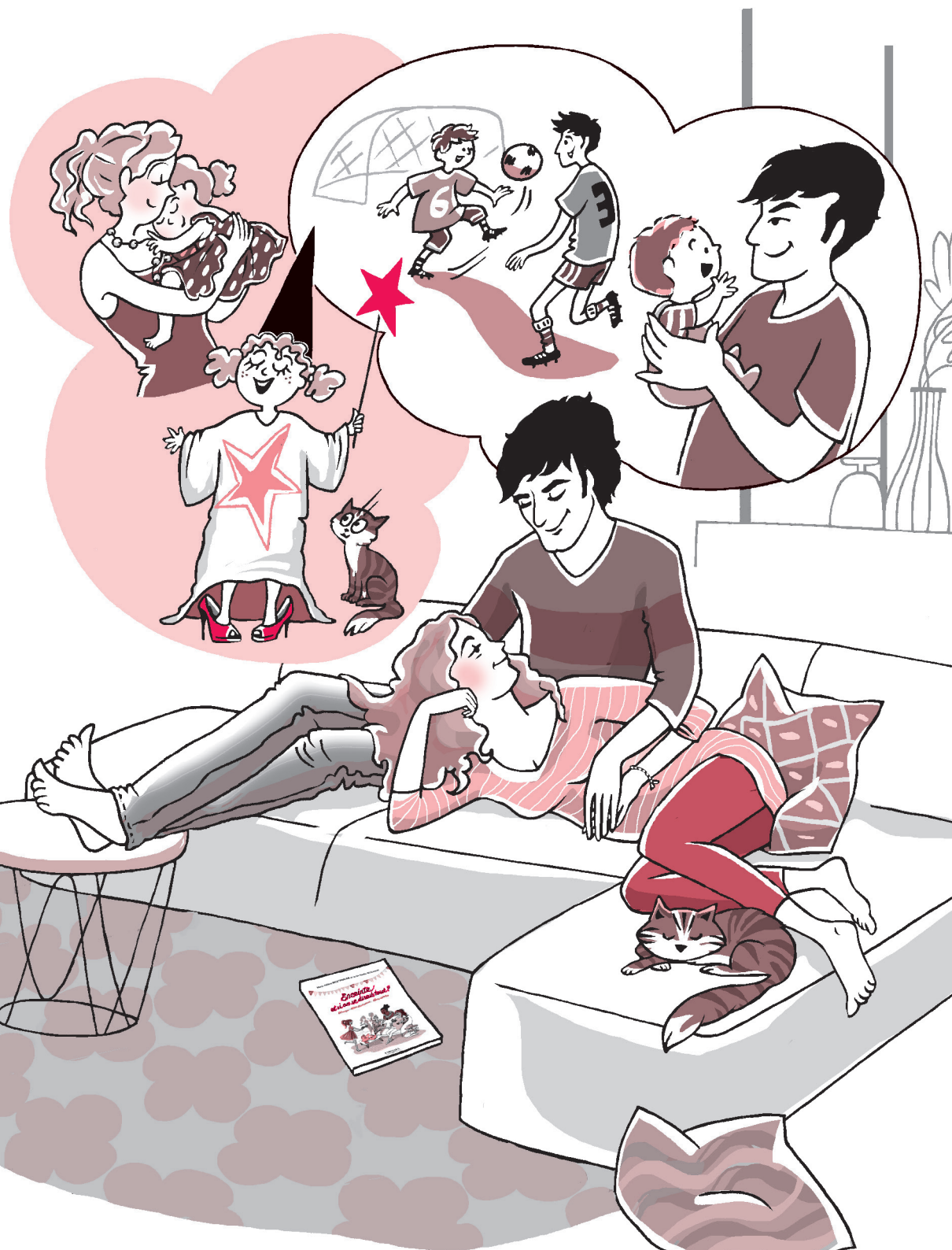
Nous avons souhaité répondre aux questions qu'on ne pose pas toujours, celles qui portent sur la sexualité, les petits soucis (reflux gastrique, hémorroïdes, fuites d'urines...) et les grandes angoisses, les précautions à prendre pour son alimentation, le sport, les voyages, le tabac, l'alcool, le travail...

Enceinte, certains voudront vous mettre dans une boîte en vous interdisant tout et son contraire. Il n'y a aucune raison, même s'il faut, bien sûr, vous ménager et aménager votre vie pendant ces 9 mois.

Nous voulons ici vous dire les choses avec sincérité, vous rassurer et vous déculpabiliser.

Votre grossesse différera, c'est sûr, de celle de la voisine, de votre sœur ou de votre meilleure amie. Ce livre, cousu au fil de trente années d'expérience en tant qu'obstétricienne et de plus d'une centaine de témoignages, sera votre compagnon de voyage sur votre propre chemin de grossesse.

Il est là pour vous aider à profiter au maximum de ces 9 mois : la grossesse n'est ni un concours, ni un sport de l'extrême, encore moins une maladie, mais, nous l'espérons, un superbe moment de vie. Bonne route !



Chapitre 1

**Bébé de rêve,
rêves de bébé ?**

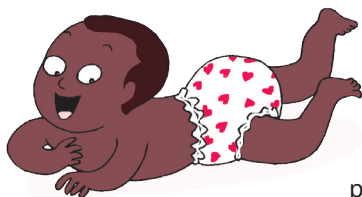


Comme dans la chanson, « lundi matin, la femme, l'empereur et le petit prince... », une fois la grossesse annoncée, le couple bascule dans une nouvelle triangulaire. Relation qui ne se met pas en place sans poser de questions... Nous l'aborderons en deux temps, suivant les protagonistes envisagés : le bébé, d'abord, ce nouvel occupant, tout aussi présent qu'il est absent, merveilleux et intrigant ; le chéri ensuite, compagnon, amoureux, mari et père en devenir, dont la place n'est pas si facile à trouver.

Le bébé : « Oh, oh, t'es qui toi ? »

Fantasmes chéris

♥ Il sera... le plus beau du monde !



Vous voulez faire un beau bébé, et tant qu'à faire, le plus beau du monde. C'est le vœu de tous les parents. Dès les premières semaines, vous allez parler de ce bébé de toutes les qualités : il aura les yeux de..., des traits comme si..., un esprit tellement..., le goût pour...

Incroyablement doté, ce bébé idéalisé – le plus grand, beau, intelligent, drôle, doué, sportif... –, sera peut-être le réparateur d'anciennes blessures narcissiques : lui aura une vie formidable, accomplira ses rêves, qui ne sont pour l'heure que les vôtres, vos projections pour lui, plus ou moins conscientes.

♥ Comment passer du bébé rêvé au bébé réel ?

Amusant : quand une femme enceinte se représente son bébé, ce n'est pas un nouveau-né qu'elle imagine, encore moins un fœtus en rapport avec son terme, mais plutôt un bébé de 2 mois, un garçon en général, bien potelé, façon « bébécadum ». Ensuite, et par un mécanisme formidable et inconscient, plus le terme approche, plus les parents, et tout particulièrement les mères, détricotent en sens inverse le portrait-robot de leur enfant. De très précis, la projection se fait, dans les dernières semaines, de plus en plus floue.

♥ Suis-je une mauvaise mère si je ne pense pas à mon bébé tout le temps ?

Non, non et non... On peut, et on doit continuer à avoir des pensées autres, une vie propre, des envies hors de la sphère maternelle. Pour faire un bébé, vous n'êtes pas censée y « travailler » 24 heures sur 24 : le bébé se fait en vous, malgré vous d'une certaine façon. Penser à autre chose qu'au bébé en devenir n'est pas pour autant un signe de désintérêt, ni de manque d'amour.

L'échographie : on n'est pas au ciné !

« Le souvenir le plus fort de ma grossesse ? La première fois que j'ai entendu battre le cœur de mon enfant. À l'échographie... », témoigne **Perrine** (vendeuse, 29 ans). L'échographie obstétricale est pour la mère un merveilleux moment de rencontre avec son enfant. C'est à la fois un moment de magie, où l'enfant imaginé apparaît, mais aussi de stress : le docteur va-t-il déceler un problème ? **Anne-Sophie** (éditrice, enceinte à 28 et 33 ans) a connu ces angoisses : « À l'écho du 5^e mois, le tibia du bébé mesure un demi-millimètre de moins que la norme. "C'est pas normal", me dit-on, sans plus d'explication. Je cours faire une nouvelle écho, le chef de la maternité en personne est appelé pour l'analyser. "Tout va bien !" me rassure-t-il. "Il est urgent qu'on vous foute la paix !", conclut-il avec un demi-sourire. En 3 jours, c'était réglé. Mais, 3 jours d'enfer !... Tout le monde n'est pas formé pour annoncer de bonnes ou de mauvaises nouvelles. Ensuite j'ai eu des échographies toutes les 3 semaines ; à chaque fois, je m'entendais dire : "Tout va bien !" »

♥ L'échographie, c'est quoi ?

L'échographie est fondée sur le principe du sonar : des ultrasons sont émis par une sonde positionnée après application d'un gel sur la paroi abdominale de la mère ou dans le vagin ; une partie plus ou moins importante de ces ultrasons va rebondir sur les tissus traversés et revenir vers la sonde. Réalisé dans les règles de l'art, cet examen est sans danger pour le fœtus.

La classique en 2D. L'analyse classique (dite « en 2D ») de ces ultrasons réfléchis sur la sonde va permettre de donner des images sous forme « d'une coupe » du bébé, on pourra alors voir ses contours et ses organes internes dans une palette de gris, de noir et de blanc. La maman pourra reconnaître lors de cet examen le profil du visage de son enfant, voir ses membres bouger

et parfois le surprendre en train de sucer son pouce ou de bâiller. Si elle le souhaite, à la deuxième échographie, elle pourra connaître le sexe du bébé, il peut parfois même être visible dès la première échographie. Paradoxalement, depuis que le sexe peut être connu de manière sûre, nombreux sont les couples qui veulent garder la surprise jusqu'à la naissance.

Toujours mieux, en 3 ou 4D. Depuis quelques années certains appareils permettent d'ajouter ces coupes et de reconstruire une image en relief (écho dite « en 3D », voire avec mouvements écho dite « en 4D »). Se dessine alors la surface externe du bébé et on « voit » celui-ci dans une palette de couleur allant du jaune au beige. « L'écho en 3D, c'est fabuleux ! atteste **Laetitia** (commerciale, 28 ans). On voit énormément la tête. Dès la deuxième écho, ils nous ont sorti une photo de son visage ! »

LES CONSEILS du Doc

Attention les yeux

Personnellement j'ai toujours trouvé extrêmement émouvantes les images obtenues par 3D ou 4D. Néanmoins, nombre de mes patientes m'ont dit avoir été effrayées face au rendu hyperréaliste de ces techniques. Alors, réfléchissez bien avant d'aller dans ces centres non médicaux qui proposent, moyennant finance, de réaliser à partir du 3D ou 4D, des clichés ou une vidéo de l'enfant à naître...

♥ C'est quand ? Pour quoi faire ?

En France, trois échos sont recommandées : la première vers 11-12 semaines d'aménorrhée (SA) (3^e mois), la deuxième vers 22 SA (5^e mois), et la troisième vers 32 SA (début du 8^e mois). En cas de grossesse gémellaire ou multiple, ou bien si vous avez du diabète, de l'hypertension ou une grossesse pathologique, des échographies supplémentaires pourront être réalisées. Ces échographies sont prises en charge par la Sécurité sociale au tarif de base. À la fin de l'examen d'échographie, le médecin va noter des mesures et signaler les différents organes qu'il a pu examiner.

La première échographie, dite « de datation » sert :

- * à déterminer l'emplacement de la grossesse, sa vitalité (battements du cœur), son type (grossesse unique ou multiple) par le compte du nombre de poches amniotiques (œufs) et d'embryons ;
- * à dater la grossesse ;
- * et enfin à mesurer la clarté nucale (poche d'eau au niveau de la nuque) qui doit être fine ; la mesure de la clarté nucale seule et/ou associée à des résultats de marqueurs sanguins est fondamentale pour évaluer le risque de trisomie (voir p. 190).

Le début de grossesse sera calculé grâce à des tables utilisant la longueur crânio-caudale (LCC), c'est-à-dire la distance entre le haut de la tête et le bas des fesses, ainsi que le bipariétal (BIP), c'est-à-dire la distance entre les deux bosses pariétales (côtés du crâne). La LCC et la mesure du BIP varient selon l'âge de l'embryon.

Lors de cette échographie une minimorphologie sera réalisée, « mini » car l'embryon est petit, mais aussi mini car certains organes sont au début de leur développement et les conclusions ne sont pas définitives. L'échographiste vérifiera aussi l'absence de fibrome et de kyste des ovaires. Pour certaines patientes, il pourra être amené à mesurer la longueur du col de l'utérus.

La deuxième échographie est un examen très important : c'est là que vont être dépistées la majorité des malformations fœtales. L'échographiste vérifiera la bonne fonctionnalité et l'emplacement du placenta ainsi que la quantité de liquide amniotique. Le fœtus sera mesuré pour évaluer ses dimensions et son poids (autour de 500 g). Les trois principaux éléments vérifiés et utiles pour le calcul du poids sont le BIP, la circonférence abdominale (CA ou PA) et la longueur du fémur (LF), c'est-à-dire l'os qui se trouve dans la cuisse.

La troisième échographie permettra d'évaluer la croissance du bébé afin de vérifier qu'il ne soit ni trop gros ni trop maigre (entre 1 600 g et 2 200 g), de confirmer l'absence d'anomalie en particulier du cœur, du cerveau et des reins qui sont des organes en constante évolution pendant la grossesse, et de vérifier l'emplacement du placenta par rapport au col de l'utérus, de même que la normalité de la quantité de liquide amniotique.

Petit, petit, vous avez dit petit ?

Le terme « petit » est employé avec un sens différent par patientes et médecins. J'ai régulièrement affaire à des patientes qui me disent : « Petit mais petit comment ? Quelle taille aura-t-il à l'âge adulte ? » Si lors d'une échographie, le médecin vous dit qu'il trouve votre bébé « petit », il ne parle pas de sa taille et ne veut pas dire qu'il est atteint de nanisme, mais simplement que son poids est inférieur à celui attendu pour l'âge de la grossesse, qu'il est maigre donc !

♥ Que faire et ne pas faire ?

Se rappeler en préambule qu'il s'agit d'un examen médical important dont le but est de vérifier le bon déroulement de la grossesse en confirmant l'absence de malformation et en évaluant l'état de bien-être de l'enfant.

À faire

- * Apporter les échographies antérieures et l'ordonnance de prescription.
- * Choisir un accompagnant : pour partager la magie du moment et, peut-être, limiter le stress. L'accompagnant pourra être le conjoint, la mère ou la belle-mère, une sœur, une amie, un grand enfant (> 15 ans).
- * Laisser en garde les enfants aînés – en particulier les petits enfants – qui peuvent se mettre à pleurer ou à toucher à tout pendant l'examen : ils sont la hantise des échographistes car ils sont source de distraction, voire d'agacement, incompatibles avec le sérieux de cet acte médical.
- * Signaler ce que l'on ne veut pas – connaître le sexe de son bébé, par exemple – afin d'éviter tout impair.
- * Informer que l'on a apporté une clé USB pour repartir avec quelques jolis clichés : certains médecins refuseront, mais ceux qui accepteront doivent être prévenus *avant* l'examen pour une question de gestion du temps...

À ne pas faire

- * S'enduire de crème hydratante ou antivergetures la semaine qui précède l'échographie abdominale : cela peut gêner la traversée des ultrasons.
- * Venir en groupe : un SEUL accompagnant à la fois mesdames, on va chez le médecin pas au spectacle.
- * Parler à l'échographiste pendant le temps d'examen : il doit rester concentré.
- * Se braquer si l'échographiste refuse de vous donner des clichés sur votre clé USB ou de répondre à vos désirs : il s'agit d'un examen médical pas d'une séance de cinéma !
- * S'inquiéter à la moindre alerte : on garde en tête que l'échographie est un examen de dépistage qui peut conduire le médecin à émettre un doute nécessitant des contrôles, ceci est source d'une angoisse qu'il faut apprendre à gérer.
- * Surinvestir : l'écho n'est pas infaillible, à double titre : on peut passer à côté d'anomalies, toute anomalie n'est pas forcément visible à l'écho.

ENTENDU en Consult

Tout à la poubelle !

J'ai toujours en tête un événement fâcheux : j'avais expliqué à une de mes patientes à la fin d'un examen d'échographie réalisé à 36 SA que j'avais un tout petit doute sur une malformation cardiaque. Par sécurité, je souhaitais un contrôle par un échographiste spécialisé en cardio-pédiatrie, rendez-vous que je lui avais pris moi-même pour le lendemain, afin qu'elle soit rapidement rassurée. Ni une ni deux, à peine rentrée à la maison, sûre que son bébé était atteint d'un mal incurable, elle a jeté tous les vêtements et jouets qu'elle avait achetés en prévision de sa naissance... Elle est allée le lendemain à son examen : tout était normal ! Elle est revenue me voir furieuse : elle n'avait plus rien pour habiller son bébé !

Le fœtus, un être en devenir ?

♥ Embryon ou fœtus ?

On entend tantôt l'un, tantôt l'autre et soi-même on hésite : embryon ou fœtus ? L'appellation dépend tout simplement du stade de développement.

Avant la fin de la 10^e semaine d'aménorrhée, le « produit » de la conception – chez l'être humain –, est appelé embryon.

À partir du 3^e mois de grossesse, quand les principaux organes sont formés, le bébé en devenir prend le nom de fœtus, et le conserve jusqu'à l'accouchement.



QUESTION DE VOCABULAIRE

Le mot « embryon » vient du grec ancien : il signifie « germe dans le sein de la mère », à son premier stade de développement. Le mot fœtus vient du latin *fetus*, signifiant « enfantement, portée de petits ».

♥ Le fœtus est-il une personne ?



En droit français, l'embryon n'est pas une personne, le fœtus non plus ! En clair, l'enfant conçu n'a, avant la naissance, aucune personnalité juridique. Ce n'est qu'à la naissance et à condition de naître vivant et viable, que l'enfant acquiert son propre état civil.

En revanche, sur le plan médical, on reconnaît au fœtus avant la naissance une vie psychique (il rêve par exemple) et une personnalité. La preuve : dans le cadre d'une grossesse gémellaire, il est fréquent d'observer des différences de comportement *in utero*, l'un des jumeaux est plus actif, remuant, l'autre plus calme, plus indolent, meilleur dormeur... C'est bien la preuve que les personnalités s'ébauchent avant la naissance !

♥ Quelle « vie » le fœtus a-t-il *in utero* ?

Le fœtus est un gros dormeur, et il rêve ! Plus le terme se rapproche, plus ses phases d'éveil croissent. Il dort et se réveille spontanément sous l'effet de stimuli extérieurs. Dès la 20^e semaine, il manifeste toutes les caractéristiques du sommeil paradoxal (mouvements oculaires rapides, rythme cardiaque irrégulier, activité cérébrale d'éveil) : on pense qu'il rêve lui aussi...

♥ Le stress de la mère a-t-il un effet sur le fœtus ?

On n'en sait rien, mais quand la mère est émue – joie ou peine – et que sa tension et sa fréquence cardiaque augmentent, le cœur du fœtus bat plus vite ! On ne connaît absolument pas les effets du stress de la mère sur le fœtus...

« Sens dessus dessous »... les 5 sens de bébé

Les vieilles notions soutenant qu'*in utero* le fœtus n'entend pas, ne voit pas et ne ressent rien ont toutes été démenties. Non, un fœtus *in utero* n'est pas juste en formation et un nouveau-né n'est pas seulement un tube digestif avec un cœur qui bat. Durant ses 9 mois *in utero*, tous ses sens s'ébauchent. Le toucher est le premier des sens à se développer, la vision le dernier. L'odorat et le goût s'acquièrent en même temps, au cours du 4^e mois. L'ouïe est le sens le plus aiguisé du fœtus.



5 000 NEURONES PAR SECONDE

Le cerveau d'un fœtus se construit à la vitesse de 5000 neurones à la seconde ; c'est ainsi que ses 5 sens vont se développer en 9 mois.

♥ Il entend, et même très bien

Tout le monde sait que, dès la naissance, un nouveau-né entend. C'est d'une évidence telle que certaines équipes proposent aujourd'hui de tester l'audition des nouveau-nés avant leur sortie de la maternité. Or il est clair que l'acquisition de l'audition ne se produit pas instantanément pendant l'accouchement... Alors à partir de quel moment un fœtus entend-il ? Qu'entend-il ? Et que fait-il de ce qu'il entend ?

Pour faire simple, on va dire que pour entendre il faut que les structures de l'appareil auditif soient achevées et fonctionnelles. Le système auditif comprend l'oreille, composée de trois parties : l'oreille externe (celle que l'on voit de chaque côté de la tête), l'oreille moyenne faite de petits osselets qui transmettent les sons, et l'oreille interne qui contient le nerf auditif.

ENTENDU en Consult

Bébé bercé au hard rock ?

Lors d'une consultation, une de mes patientes enceinte de 6 mois me demande conseil : peut-elle assister à un concert de hard-rock, un genre musical qu'elle adooore. Pour son enfant à naître, ce type de musique peut-il être dérangeant, dangereux ? me demande-t-elle. Puis-je l'autoriser ? Je l'en ai gentiment, mais fermement, dissuadée. Vous allez comprendre pourquoi...

Dès 10 semaines d'aménorrhée (SA) (3^e mois de grossesse), l'oreille externe est en place. Elle capte, amplifie et transmet les sons.

À 18 SA (5^e mois de grossesse), l'oreille moyenne est en place. Elle s'ossifie petit à petit et devient une « oreille adulte » dès 36 SA (fin du 8^e mois de grossesse). Son rôle est de transformer les vibrations et de protéger l'oreille interne en cas de bruit trop important (décibels élevés).

Dès 18/20 SA (5^e mois de grossesse), l'oreille interne est opérationnelle : c'est elle qui contient le nerf auditif qui transmet l'information au cerveau. Le cerveau, lui, analysera l'intensité et la signification du son. La fonctionnalité du nerf auditif et de la zone du cerveau dédiée à l'audition se met en place aux alentours de 20/22 SA (6^e mois de grossesse) et se termine très probablement vers le 8^e mois de grossesse. Avec des variations d'un fœtus à l'autre : petit clin d'œil malicieux, les fœtus féminins semblent entendre plus tôt dans la grossesse que les fœtus masculins...

Au total, dès le 7^e mois de grossesse (28/30 SA), l'audition semble véritablement opérationnelle. Mais bien avant, autour de 23/24 SA, les sons graves peuvent être perçus, ainsi que les sons très intenses (décibels élevés).

Il entend donc mais qu'entend-il ? Le fœtus entend d'abord son environnement proche : les battements du cœur et la voix de sa mère, les borborygmes intestinaux. Mais aussi tous les bruits environnants : discussion, musique, sonnerie du téléphone portable... Tout lui parvient à travers l'utérus ; il entendrait même distinctement les mots. Tous les bruits et voix extérieurs seraient perçus comme des chuchotements, ou plus fortement, sur ce point les scientifiques ne s'accordent pas.

Bien sûr, la voix de sa mère occupe une place particulière. Elle lui parvient depuis l'extérieur, mais aussi par transmission osseuse et à travers les tissus. Cette voix, présente *in utero*, connue et reconnue par le fœtus, le rassurera après la naissance. Le nouveau-né reconnaîtra en effet la voix de sa mère et saura la distinguer des voix d'autres femmes. Bien que d'un timbre plus grave et traversant effectivement la paroi utérine, la voix du père ne sera reconnaissable et identifiée par le bébé que quatre mois après sa naissance.



DOUCEMENT LES BASSES...

Le son se propage quatre fois plus vite dans le liquide amniotique que dans l'air. Les muscles et le liquide amniotique filtrent les hautes fréquences, au contraire des basses. Celles-ci vont donc arriver préférentiellement au fœtus.

Que fait-il des sons qu'il entend ? Il y répond souvent par une accélération de son rythme cardiaque et par des mouvements : il peut se mettre à bouger les bras ou les jambes, voire détourner la tête. Les sons intenses ou nouveaux vont agir pour le fœtus comme des signaux d'alarme, mais, petit à petit, il va s'habituer à ces bruits qui deviendront familiers. Tous ces bruits stimulent le cerveau fœtal et participent à son développement. Ne tombons pas dans l'excès ! Il ne serait pas pertinent, comme peuvent le conseiller certains sites spécialisés, de faire écouter à son bébé *in utero* une langue étrangère pour en faciliter l'apprentissage. Une chose est d'être à l'écoute du bien-être fœtal, une autre de scolariser son enfant avant même sa naissance !



De la musique, avant toute chose

Bien que nos connaissances soient encore parcellaires, on pourrait conclure que lorsqu'une mère parle à son bébé dans son ventre, elle ne « gagate » pas. Au contraire, elle le stimule et le rassure : elle lui offre un élément de sécurité dont il aura besoin à la naissance et dans les semaines qui suivent. Les études réalisées suggèrent aussi que, comme la voix de sa mère, la musique aurait des effets apaisants après la naissance. Si l'on fait écouter régulièrement le même morceau de musique à un bébé *in utero* cela stimule son développement cérébral, il va en mémoriser la mélodie et la reconnaîtra après la naissance.

Mais, puisqu'il entend, il est probable que les sons de forte intensité puissent déranger le fœtus, alors prenons quelques bonnes habitudes : la sonnerie du portable réglée à un volume bas, le téléphone portable tenu à distance et surtout... jamais d'écouteurs posés sur le ventre de la maman. Quant au hard rock pourquoi pas, mais au disque plutôt qu'en *live* afin de régler le volume...

♥ Il voit, dit-on...

Si l'audition est bien en place avant la naissance, la vision, quant à elle, ne le sera que bien plus tard et ne sera pas encore complètement au point au moment de la naissance. *In utero*, l'enfant a les paupières fusionnées jusqu'à 20/21 SA (5^e mois de grossesse) ; il ouvre peu les yeux les semaines suivantes. En outre, dans l'utérus, le noir est dominant et les stimulations visuelles peu nombreuses... Il pourra, tout au plus à partir du 7^e mois, distinguer des sources lumineuses braquées sur le ventre de sa mère. Ces stimulations visuelles vont accélérer son rythme cardiaque et le fœtus va orienter sa tête en direction de cette source de lumière. À la naissance, sa vue est encore floue, la vision se fait en gris, noir et blanc, et le nouveau-né ne distingue que vaguement les formes. La distance idéale de vision se situe entre 20 et 30 centimètres, plus près ou plus loin, la vision est trop floue. Cette distance correspond d'ailleurs à la distance du visage de sa maman quand elle le prend dans ses bras.

♥ Il est assurément « tactile »

De tous les sens, le toucher est le premier et le plus développé *in utero*. L'installation des récepteurs qui vont informer le cerveau commence autour et dans la bouche, puis dans la paume des mains et sur la plante des pieds et, enfin, elle gagne tout le corps. L'enfant *in utero* se caresse, se frotte à la paroi de l'utérus, touche son cordon ombilical ; il aime se faire caresser à travers la paroi abdominale de sa mère.

Si l'on applique une main sur l'utérus, le bébé ira vers la zone touchée pour glisser dessous ou donner un petit coup dans la paroi. Une étude récente a même suggéré que les réponses en termes de mouvements des bras, de la tête et de la bouche étaient bien plus importantes après stimulation par le toucher, qu'après stimulation par la voix de la mère. Ces réponses sont encore plus importantes à partir du 3^e trimestre de grossesse.

LES CONSEILS du Doc

Caressez votre bébé !

Stimuler son bébé en le caressant à travers la paroi utérine est pour lui une source de plaisir et d'éveil. Seules les futures mères qui présentent un utérus très contractile doivent s'en dispenser (cf. les développements consacrés à l'haptonomie, p. 30).

♥ Il a du goût et de l'odorat

Les sens du goût et de l'odorat sont difficiles à étudier : peu de données existent.

Parlons du goût d'abord. Au 4^e mois, les papilles gustatives de la langue d'un fœtus sont en place. Il en possède deux fois plus que l'adulte. Il semblerait apprécier davantage le goût apporté au liquide amniotique par une alimentation maternelle sucrée que salée. Manger de l'ail ou du chou, par exemple, va modifier la saveur du liquide amniotique et procurer au fœtus une expérience dont on ne sait pas vraiment si elle est déplaisante ou bien si elle participe d'un apprentissage – précoce – des saveurs...

Et l'odorat ? Si l'odorat des fœtus est peu testable dans l'utérus, on sait qu'il est au moins partiellement développé avant la naissance, puisque les nouveau-nés ont en mémoire certaines odeurs, en particulier celle de leur mère.



IL RECHERCHE L'ODEUR DE SA MÈRE

Des chercheurs ont mis de chaque côté de la tête d'un bébé des compresses imbibées de son liquide amniotique ou de celui d'un autre nouveau-né, l'enfant se tourne préférentiellement vers son propre liquide. Il en est de même si les compresses sont imbibées du lait de sa mère ou de celui d'une autre femme.

Dans les premières semaines de sa vie, le nouveau-né reconnaît effectivement sa mère à la voix mais aussi à l'odeur, qui semble également avoir un effet apaisant. Ainsi, quand dans ses premiers jours de vie, un nouveau-né est hospitalisé en néonatalogie ou en soins intensifs, on demandera à sa mère d'imprégner un tissu de son odeur en le portant contre son sein plusieurs heures. Ce tissu « odorant » sera ensuite déposé dans la couveuse ou le berceau du bébé, afin de le rassurer et de le réconforter.

Le sexe de l'ange

♥ Tu seras un garçon mon bébé

C'est le souhait de la plupart des couples pour l'aîné. Les raisons historiques en sont évidentes : pour la perpétuation du nom et de la lignée, pour la sauvegarde des biens, priorité à l'héritier mâle. Et pour d'autres raisons plus intimes : la femme veut offrir à son chéri le plus beau cadeau qui soit, un « mini-lui » ; à moins que ce ne soit à son propre père qu'elle pense « offrir » un petit-fils complice. Par ailleurs, les femmes qui ont souffert de relations difficiles avec leur mère préfèrent donner, en premier, naissance à un garçon.





LA PRIME AU P'TIT MEC !

42 % des couples rêvent d'avoir un garçon en premier, 24 % d'une fille.

S'ils ne devaient avoir qu'un seul enfant, ou que des enfants du même sexe, 37 % choisiraient le garçon, 27 % la fille.

Il naît plus de garçons que de filles : 105 garçons pour 100 filles.

Le garçon en premier est toujours le bienvenu, le très « bien vu ». Les témoignages pleuvent : « À l'écho, on a vu que c'était un garçon : explosion de bonheur ! », atteste **Marine** (24 ans, assistante dentaire). « J'ai accouché d'un GARÇON ! C'était l'exploit : les hommes sont plus fiers d'avoir un fils d'abord. Quant à ma belle-mère, elle jubilait, comme si je lui avais fait un supercadeau... », sourit **Myrtille** (30 ans, costumière).

Du côté des hommes, c'est souvent le même son de cloche : on rêve souvent d'un mini-soi avec lequel retrouver, prolonger – ou sublimer – une enfance perdue. Hors de tout processus d'identification, le futur papa peut tout bonnement rechercher la compagnie d'un « p'tit mec » pour partager jeux et passions. Ou encore penser que « commencer » avec un garçon, c'est moins compliqué... **Xavier** (directeur artistique, primo père à 33 ans) le dit clairement : « J'avais secrètement plus envie que ce soit un petit garçon. Pour la raison toute simple que je *saurais faire*, on se comprendrait. Alors qu'une petite fille me laisserait un peu désemparé. Que faire avec elle, qu'est-ce qui l'intéressera ? Est-ce que je saurai faire ? Sera-t-on aussi complice que si c'est un petit garçon ? Comment élève-t-on une fille ? Je n'ai pas de réponse pour l'instant. »

Après le garçon, les couples souhaitent souvent une fille en second : pour la complicité, les câlins, l'entraide (entre mère et fille). Pour la séduction et la protection (entre père et fille). C'est ce qu'on appelle le choix du roi.



LE CHOIX DU ROI

Non ce ne sont pas le prince et la princesse de Cambridge, William et Kate, effectivement fort bien servis en termes de progéniture, qui sont à l'origine de l'expression !... On la trouve dès le Moyen Âge. À cette époque, on parle de « souhait du roi » : un fils pour assurer la succession sur le trône et le nom. Une fille ensuite, pour faire alliance avec une autre famille et accroître l'envergure de sa maison.

♥ Choisir le sexe de son bébé ? Turlututu, chapeau pointu

Peut-on choisir le sexe de son futur enfant ? Là, nous répondons un NON franc et massif... Rien ne marche, pas plus les régimes que les histoires de lune, de jour ou de vent !

Donc, première idée à combattre : les régimes garçon ou fille, ça ne marche pas ! La consommation de potassium et de sodium favoriserait l'arrivée d'un petit garçon, celle de calcium et de magnésium une fille. Faux, archi-faux, en tout cas non prouvé scientifiquement : certes sel et laitages peuvent influencer les spermatozoïdes, mais la détermination du sexe du futur bébé dépend de bien d'autres facteurs. Alors surtout on oublie le régime strict : il peut être préjudiciable, entraînant notamment des carences durant la grossesse.

La seule méthode qui marcherait serait la sélection d'embryons sur le critère du sexe, dans le cadre d'une FIV, par exemple. Cette voie est non seulement interdite en France, mais également très contestable sur le plan éthique.

♥ La forme du ventre, un signe du sexe de l'enfant ?

Ventre rond, c'est une fille ; ventre pointu, un garçon. Ou encore, ventre bas, fille ; ventre haut, garçon. Et aussi tant qu'on y est, ventre ballon, garçon ; ventre bouée, fille ! Légendes et balivernes ! La forme du ventre n'a rien à voir avec le sexe du bébé : elle dépend de la morphologie de la future maman. Une petite femme aux hanches larges verra plutôt son ventre pointer, alors que le ventre d'une femme longiligne se développera plutôt en hauteur. Mais une même femme peut porter deux enfants du même sexe de manière différente. En atteste **Tamara** (coordinatrice de production, enceinte de ses filles à 32 et 34 ans) : « Pour l'aînée (+ 28 kg), j'avais un énorme ventre, très pointu ; la deuxième (+ 9 kg) je l'ai portée différemment : en largeur, pas du tout en pointe ! » Seule l'échographie pratiquée entre la 18^e et la 22^e semaine de grossesse peut aider à déterminer le sexe de l'enfant *in utero*.

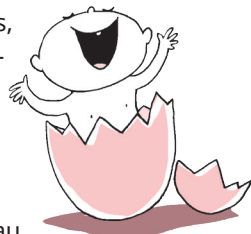
♥ Un bébé Kinder-Surprise : pour ou contre

C'est mieux de savoir ou pas ? Éternel dilemme personnel et à deux... Ce sont plus souvent les futurs pères qui veulent connaître le sexe du bébé, pour lui donner plus de réalité – cet enfant à venir n'est encore pour eux qu'une abstraction : ils ne le portent pas – et se préparer à leur future paternité. Souvent, les mères sont moins impatientes et préfèrent ne pas savoir.

Donc le demander ou pas ? Nous ferons une réponse de Normande : p'tet benk'oui, p'tet benk'non. **Oui, pour aider l'autre** à se projeter. « Thibault avait du mal à se mettre dans la grossesse. Il voulait savoir le sexe. Pas moi. J'ai cédé : il y a tant d'autres surprises. Connaître le sexe l'a énormément aidé à se projeter », reconnaît **Claire** (chef de projet dans le social, 29 ans).

Oui, par pragmatisme. « Je ne voulais pas connaître le sexe des jumeaux. Mais on m'a rétorqué : pourquoi te priver de cette première nouvelle ? Tu auras tant d'autres surprises, dont celle de découvrir leurs visages à la naissance. Entre ça, et le fait que ça limitait le travail pour trouver des prénoms, nous avons demandé... », témoigne **Ela** (enceinte de jumeaux à 29 ans).

Oui, mais... non si vous voulez, comme **Maud** (avocate de 28 ans, enceinte de 8 mois), vous ménager une surprise pleine et entière : « Le sexe du bébé ? Aucune idée. J'ai toujours dit que je ne voulais pas savoir à l'avance : la grossesse est pour moi un moment à part avec un bébé qu'on emmène partout. Je me dis que l'effet de surprise à l'accouchement va me motiver le jour J. Par superstition aussi : je ne veux pas trop personnifier le bébé, au cas où ça se passe mal... Avec mon mari, nous avons inventé un nom de fœtus nous permettant d'en parler de façon naturelle. Je ne voulais pas être comme des couples autour de nous qui au bout de 4 mois de grossesse déclarent : "Voilà c'est une fille, elle s'appellera Marie" alors qu'il reste encore tellement de choses à développer chez le bébé. »



Alors, oui ou non ? Il n'y a que vous et votre chéri qui sachiez. Et vous pouvez aussi changer d'avis ou évoluer, comme **Sophie** (fonctionnaire, ayant donné naissance à deux fils à 3 ans d'écart) : « Pour le premier, on a voulu savoir. Et on a partagé la nouvelle autour de nous. Pour le second, on n'en a pas eu besoin... »

Et, si vous le savez, le dire ou pas ? Là encore, c'est une question très personnelle. Peut-être préférerez-vous être cash, comme **Caroline** (commerciale, 27 ans) : « Je connaissais le sexe et je le disais. Pourquoi pas ? Le taire aurait été donner de l'importance à une chose qui n'en a pas. La surprise, ce n'est ni le sexe ni le prénom ! » Peut-être, au contraire, préférerez-vous garder le secret pour vous deux. Mais alors ne faites aucun écart, même avec votre amie d'enfance, votre sœur cadette ou votre mère. Les confidences assorties d'un « Je ne le dis qu'à toi, ne le répète pas ! » donnent les meilleures fuites. 9 mois c'est long ! Dur, dur de tenir, ce type de scoop est tellement tentant.

Choisir le prénom, attention le délire

♥ D'un commun accord ?

La belle affaire, là encore, hommes et femmes, nous ne sommes pas égaux !

Cette recherche passionne en général les futures mères, et donne lieu à des recherches sans fin, selon l'humeur, le jour, l'avancée en grossesse, les rencontres. C'est un peu comme décider du nom d'un personnage de roman, c'est une occupation géniale et rêvée. Une Mathilde sera parée d'autres qualités qu'une Ève ou qu'un petit Pierre. Les hommes ont tendance à être plus pragmatiques. Le choix du prénom les fait moins « voyager » et les intéresse peu : c'est assez abstrait tout cela ! « Mon mari, c'est le genre à mettre son veto sur beaucoup de prénoms, sans faire de contre-propositions. Il n'est pas le seul je crois ! », reconnaît **Marthe** (dessinatrice industrielle, 31 ans).

Et attention, une fois qu'un prénom est choisi, c'est une affaire que le futur papa considérera comme réglée. Finie, bouclée, on n'en parle plus ! Alors attention à ne pas précipiter votre choix, sauf à vous retrouver « coincée » comme **Clotilde**, (profession libérale, 28 ans) : « À 3 mois et demi de grossesse je lui ai dit les deux prénoms qui me plaisaient, un pour une fille et l'autre pour un garçon. Il m'a indiqué que cela lui convenait. C'était acté. Depuis, dès que j'arrive avec une nouvelle idée de prénom, je m'entends répondre : "Nous avons déjà décidé, nous n'allons pas lancer un nouveau débat." Pour les prochains, j'attendrai mes 8 mois et demi de grossesse pour discuter prénom avec mon mari, j'aurai ainsi pu finaliser vraiment mon choix dans ma tête avant. »

♥ Comment va Louise ?

De l'avis – presque – unanime, une fois choisi, il vaut mieux se taire, pour ménager la magie de la naissance. « Pour les trois, ça a été notre secret, on gardait les prénoms pour nous : le dire avant aurait enlevé une part de magie... », revendique **Eugénie** (infirmière, ayant donné naissance à trois filles à 27, 29, 32 ans).

Et surtout pour éviter que votre entourage ne s'en empare, et que le prénom, votre prénom d'élection, ne devienne un sujet de conversation public. **Caroline** (commerciale, mère d'une petite Flore à 27 ans), témoigne amusée : « Si tu commences à en parler, tout le monde s'en mêle. Et, avec la meilleure volonté qui soit, fait pression. Avec plus ou moins de tact. Nous, qu'est-ce