

Santé

Les indispensables de la maternité

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Bébé arrive bientôt. Il faut préparer le départ à l'hôpital. Petit casse-fête, on ne sait toujours pas quoi mettre dans la valise. Ni pour maman, ni pour bébé. Alors que prendre ? Que laisser ? Car, il n'est pas question de déménager, le séjour ne durant que quelques heures à la maternité.

QUE mettre dans la valise de maternité ? Si la question est toute simple, nombre de futures mamans ne savent pas toujours de quoi doit être constitué le nécessaire pour l'accouchement. Léonie B, sage-femme, major des consultations au centre de Santé maternelle et infantile (SMI) de Louis, édifie les parturientes. Il faut savoir que la valise de maternité a deux aspects. Le premier est maternel : « Pour la mère, le nécessaire est constitué en premier des serviettes hygiéniques. En-



Photo : LLIM

Une vue des indispensables de la maternité pour bébé.

suite, les sous-vêtements adéquats et donc à la taille de la maman. Une alèse (une matière en plastique qui évite de salir en cas d'importants saignements), une robe de nuit, une serviette, un pagne, ainsi que des draps.» On n'oublie pas des pantoufles pour ne pas marcher pieds nus. Ensuite, à l'appréciation de chacune, l'on peut ajouter ce qu'il faut ou dont on a envie. La préparation de la valise concerne aussi bébé. Le nouveau venu a ses indispensables à emporter. La serviette avec laquelle on va nettoyer le vernix caseosa (le film protecteur, maintenant au chaud, qui recouvre la peau de bébé à sa sortie des entrailles maternelles). Ce film est souvent mélangé à du sang dont il faudra débarrasser le nouveau-né. On pense également aux couches. On peut prévoir des bandes ombilicales, même si de nombreuses

structures hospitalières ne les utilisent plus. On ajoute des parures pour le berceau de bébé : « Il faudra habiller son petit lit. » Il faut aussi prévoir des grenouillères, des cache-brassières, un bonnet pour protéger le bébé du froid, une couverture. Ce nécessaire est celui utilisé en salle d'accouchement. Ensuite, la maman est libre d'y ajouter ce qui lui semble utile. Sinon, pas de panique à la SMI de Louis et peut-être dans bien d'autres, une liste du nécessaire est remise à la future parturiente. L'on se demande ensuite à quel moment faut-il préparer ladite valise. Assez tôt, répond Léonie : « Quand la grossesse a 6 mois, on apprête tout dans un coin. Car, on peut faire un accouchement prématuré. Si elle a déjà ce nécessaire, cela évite de courir avec le partenaire dans tous les sens dès les premières contractions. »

Brèves

Deux nouveaux médicaments interdits pendant la grossesse

Pendant la grossesse, de nombreux médicaments sont interdits ou vivement déconseillés. A cette liste, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) française vient d'en ajouter deux, déclare-t-elle dans un communiqué publié le 4 octobre 2018. Il s'agit du Diamox et du Défiltran qui ne peuvent désormais plus être pris par les femmes enceintes.

Fertilité : le stress réduit les chances de tomber enceinte

Quels sont les liens entre le stress et la fertilité ? Peu d'études se sont penchées sur cette question. Aujourd'hui, les chercheurs de la Boston University School of Public Health (BUSPH) révèlent que des niveaux de stress élevés sont associés à de plus faibles probabilités de conception chez les femmes, mais pas chez les hommes. Des travaux publiés dans The American Journal of Epidemiology.

Octobre rose : comment les tests génomiques bouleversent le traitement du cancer du sein

L'arrivée en France de tests génomiques, qui peuvent prédire le risque de métastase et récidive, évitent à beaucoup de patientes la chimiothérapie et ses désagréments...

Le test génomique, c'est quoi ? A la différence d'un test génétique, qui étudie directement vos gènes, celui-ci s'intéresse aux gènes de la tumeur. C'est donc post-opération qu'il peut être réalisé. On va en tirer un score qui va de 0 à 100, plus il est élevé, plus le risque est grand d'avoir des métastases et des récidives. Si le score est très bas, on ne va pas donner de chimio et on se contente de l'hormonothérapie.

Cancer du sein : comment lutter contre la prise de poids ?

La prise de poids fait partie des effets secondaires liés à certains traitements du cancer du sein. Plus de 50% des patientes en souffrent. Or, elle n'est pas sans conséquences puisqu'elle peut avoir une influence négative sur le risque de rechute et de deuxième cancer. C'est pourquoi, une prise en charge diététique adaptée est essentielle.

Cancer du sein et viande transformée : les liaisons dangereuses

Déjà accusé d'augmenter le risque de cancer colorectal, l'excès de viande rouge et de viande transformée favoriserait le cancer du sein. L'étude, menée par des chercheurs de l'Université de Harvard (Etats-Unis) a porté sur plus d'un million de femmes.

Rassemblées par L.R.A.

Pourquoi laver les enfants au retour de l'école ?

L.R.A.
Libreville/Gabon

Notre confrère en ligne, Magicmaman, explique que mettre les enfants à la douche et en pyjama dès leur retour de l'école pourrait éviter la propagation des virus.

RHUME, grippe, gastro-entérite... sont le lot du changement de saison et les tout-petits paient le prix fort. Pour réduire les risques de contamination des enfants et de toute la

famille, Magicmaman conseille de faire passer la tribu sous la douche dès le retour de l'école (et non plus juste avant le dîner ou après les devoirs). A l'école ou à la crèche, les enfants sont souvent exposés à de nombreux virus. Aussi, les laver et les mettre en pyjama dès le retour à la maison permet-il de limiter la propagation de certains d'entre eux.

« Nous savons que les rhinovirus, des virus communs qui causent le rhume, peuvent s'installer

sur la peau et rester infectieux pendant plus d'une heure après la première exposition. Il peut se déposer aussi sur des surfaces et les vêtements. Le virus respiratoire syncytial (VRS), un autre virus ressemblant au rhume, peut survivre sur les plans de travail et les poignées de portes pendant six heures au maximum, sur les vêtements jusqu'à une heure et sur la peau pendant 20 minutes. » Ainsi, la douche ou le bain permettent-ils d'éviter que le virus ne s'installe trop longtemps.

Par ailleurs, il ne faut pas remettre ses habits à l'enfant, mais lui mettre son pyjama et placer les vêtements dans la machine à laver, afin que les virus présents dessus ne se dispersent pas dans la maison. Quand vient le moment de faire une machine, il est recommandé des lavages à 60°C pour bien éliminer les méchants virus.

Enfin, un conseil bien connu mais qu'on ne répétera jamais assez : nettoyez-vous les mains régulièrement.

Bien-être

Quelles huiles végétales pour quel type de cheveux ?

L.R.A.
Libreville/Gabon

VOUS souhaitez adopter une nouvelle routine de soins capillaires ? Grâce à leurs propriétés réparatrices et nourrissantes, les huiles végétales vont vite devenir un allié beauté indispensable à votre crinière. Cet avant-shampooing 100% naturel s'applique en "bain" qu'on laisse poser sur l'ensemble de la chevelure une fois par semaine, comme un masque classique. Qu'ils soient secs, épais, fins ou crépus, il



Photo : D.R

L'huile de coco est idéale pour les cheveux secs et/ou abîmés.

existe une huile pour chaque type de cheveux, notre confrère en ligne, Doctissimo, vous aide à trouver celle qui vous

convient. Nous vous proposerons, semaine après semaine, les huiles et le type de cheveux sur lesquels il est préférable de

les utiliser. Ce mercredi, ouvrons avec l'huile de coco. Très populaire en partie grâce à son odeur addictive, l'huile de coco a démontré ses nombreuses vertus en cuisine, sur la peau, mais aussi et surtout pour les cheveux. Nourrissante et fortifiante, elle contient de l'acide laurique (un acide gras essentiel) qui favorise la pénétration au cœur de la fibre capillaire. Appliquez-la sur vos longueurs et laissez poser 30 mn minimum, de préférence sous une serviette chaude. À quel type de cheveux correspond l'huile de coco ? Elle est idéale pour ceux secs et/ou abîmés.