

Les 4 astuces pour garder la pêche pendant sa grossesse

1. Les secrets d'une alimentation saine et plaisir pendant la grossesse

Pour garder la pêche pendant sa grossesse, il est important de bien manger : de tout et en quantité raisonnable. Mais attention, n'oubliez surtout pas de vous faire plaisir ! Petit point sur les nutriments à privilégier :



●● **Des protéines** : vous pourrez les trouver dans le poisson, les œufs, la viande et les légumineuses. N'hésitez pas à varier les plaisirs et découvrir de nouvelles saveurs, vos goûts changent pendant la grossesse !

●● **Des glucides** : à consommer sans modération car ils sont la source d'énergie principale de votre corps*. Les glucides sont le carburant, de notre cerveau principalement, de nos muscles et... de bébé. Vous les trouverez par exemple dans les féculents, les céréales, les tubercules, les légumineuses et dans certains fruits comme la banane, la mangue ou encore la pomme.

●● **Des matières grasses** : car une belle peau sans vergetures pendant la grossesse passe par une bonne couverture de vos besoins en lipides. Vous les trouverez principalement dans les huiles végétales, les fruits à coques et les poissons gras (saumon, rouget, sardine, hareng...).

●● **Des fibres, des sels minéraux et des vitamines** : pour cela, rien de mieux que les fruits exotiques (papaye, mangue ou kiwi), les agrumes (pamplemousse, citron, orange) et enfin les fruits rouges comme le cassis, les framboises et les fraises. La salade de fruits pourrait bien devenir votre meilleur allié.

●● **Fer, acide folique (vitamine B9)** : pendant la grossesse vous devez consommer ces nutriments en quantité plus importante qu'habituellement. L'acide folique est indispensable au bon développement du système nerveux de votre bébé. Vous pourrez le trouver dans les légumineuses, asperges, épinards et bien d'autres aliments ! L'alimentation classique ne vous en apporte pas toujours suffisamment pour 2, notamment si vous souffrez de nausées. Ces nutriments pourront alors être apportés par des compléments alimentaires. Pour le choix de vos compléments, demandez conseil à votre médecin ou sage-femme.



*en cas de diabète gestationnel, demandez conseil à votre médecin

Les 4 astuces pour garder la pêche pendant sa grossesse

Les petits plus Omum :

- **Contre les petites insomnies** : préférez un repas du soir léger, à prendre idéalement 2 ou 3 heures avant de vous coucher.
- **Pour de l'énergie à revendre** : consommez un verre de jus d'oranges pressées chaque matin et assaisonnez vos salades, soupes ou légumes cuits avec de l'huile de germe de blé.
- **Envie de jambes légères ?** Buvez de grandes quantités d'eau dans la journée. Vous pouvez opter pour des tisanes « jambes légères » après avoir vérifié qu'elles ne sont pas contre-indiquées pour les femmes enceintes.

2. Prendre soin de soi pendant la grossesse

Etre une future maman ne veut pas dire que l'on renonce à la femme que l'on était avant pour endosser le rôle de mère. Bien au contraire, prendre soin de soi pendant la grossesse et rester féminine vous permettra d'être en bonne forme émotionnelle, de vous sentir belle et désirable !

Soyez féminine !

Vous pourrez assumer fièrement vos rondeurs de femme enceinte et les mettre en valeur, car oui : les rondeurs sont synonyme de féminité ! Jouez de votre ventre rond, nouez-le d'un joli bandeau fleuri, mettez en avant votre jolie poitrine en usant d'un décolleté gracieux et féminin. Les marques qui habillent joliment les femmes enceintes sont nombreuses et variées, de quoi satisfaire chacune d'entre vous !

En plus de susciter l'admiration, vous ferez des envieux !



Source: Pinterest Etsy.com

Les 4 astuces pour garder la pêche pendant sa grossesse

Côté beauté de la peau

La rapidité des changements qui s'opèrent dans votre corps pendant la grossesse mérite une attention toute particulière. La peau devient sujette à de nombreux désagréments : parmi eux, la peau sèche, les vergetures, l'acné et le masque de grossesse. Heureusement, il existe des soins cosmétiques adaptés et des astuces de grand-mère : chaque petit désagrément a sa solution !



Les petits plus Omum :

●● **Masque de grossesse** : misez sur un joli chapeau à bord large et une crème solaire à fort indice pour éviter l'exposition directe au soleil et l'apparition de taches brunes.

●● **Vergetures** : quelques astuces simples vont servir à tenir à distance votre pire ennemi !

1. Respectez et hydratez votre peau dès la douche avec un savon surgras, comme Le Cajoleur, qui lave la peau sans l'assécher.
2. Appliquez un soin anti-vergeture 2 fois par jour, en massant les zones sujettes aux vergetures : ventre, hanches, fesses, cuisses et poitrine ! Le massage active la micro-circulation et favorise la pénétration et l'action du soin. La Surdouée (huile sèche) et le Bienfaiteur (lait) sont parfaits pour lutter contre l'inflammation, maintenir la structure de la peau et booster sa régénération.
3. Exfoliez votre peau en douceur 1 fois par semaine, pour éliminer les peaux mortes et ainsi favoriser sa respiration et sa régénération. Rien de mieux qu'une petite recette minute de gommage maison :

Mélangez en proportions égales (1 cuillère à soupe) de l'huile végétale (olive, amande douce ou bien argan), du sucre et du miel dans un bol. Faites de grands mouvements circulaires sur les zones sujettes à l'étirement pour gommer, puis rincez à l'eau tiède.
4. N'oubliez pas qu'une belle peau passe aussi par une alimentation équilibrée et une bonne hydratation, avec au moins 1,5 L d'eau par jour.

●● **Boutons / imperfections** : nettoyez votre visage sans l'agresser avec le savon surgras Le Cajoleur et appliquez une crème hydratante légère. Pour aider la cicatrisation des boutons, tamponnez avec un coton imbibé d'eau de fleur d'oranger (matin et soir).

●● **Cheveux gras** : le secret pour des cheveux soyeux et doux :
Ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou d'infusion d'achillée millefeuille séchée à votre shampoing.

Les 4 astuces pour garder la pêche pendant sa grossesse

3. Le sport enceinte : mode d'emploi !

On ne va pas vous l'apprendre, le sport est essentiel pour garder la forme durant ces neuf mois de grossesse qui ne sont pas de tout repos ! Le corps change, les hormones s'emballent et le psychisme est mis à rude épreuve : prise de conscience, responsabilités, questionnements sur l'avenir, pression de l'entourage. Bref, vous pouvez avoir envie de vous défouler mais aussi de lâcher prise...

Le sport, c'est la santé

Faire du sport permet d'avoir la force et l'énergie nécessaires pour bien vivre sa grossesse, et se préparer doucement à l'accouchement. La marche, la natation, l'aquagym et le yoga sont les plus conseillés. Il existe même des postures de yoga conçues spécialement pour la femme enceinte. Au quotidien, privilégiez les exercices qui font travailler les muscles les plus sollicités pendant l'accouchement : les muscles du dos, du bassin et du périnée.



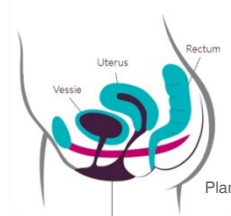
Source: Ma-grossesse-a-paris.com

Les petits plus Omum :

●● **Avant le sport** : buvez un grand verre d'eau citronnée. Cela hydrate et aide à évacuer les toxines.

●● **Musclez votre périnée !** Pour faciliter le travail lors de l'accouchement, travaillez votre périnée à tout moment de la journée en appliquant les exercices du Dr Arnold Kegel pour muscler le plancher pelvien. Utilisez l'image de l'ascenseur pour vous aider à contracter les muscles du périnée :

- lorsque les muscles sont au repos, l'ascenseur est au 1er niveau
- lorsque l'ascenseur monte au 2e, au 3e, puis au 4e niveau, contractez chaque fois un peu plus les muscles du périnée
- au 4e niveau, maintenez la contraction 10 secondes et relâchez graduellement
- répétez le mouvement de contraction et de relâchement à quelques reprises, plusieurs fois par jour.



Plancher pelvien normal
Source : Wikipedia

Pour plus d'informations sur les positions de yoga à réaliser durant votre grossesse, téléchargez vite notre mini guide : Les positions Détente de la grossesse.

Les 4 astuces pour garder la pêche pendant sa grossesse

4. Une sexualité épanouie pendant la grossesse !

La sexualité pendant la grossesse a longtemps été un sujet tabou, mais aujourd'hui les médecins sont unanimes : elle ne présente aucun danger pour le bébé et elle est même recommandée.

Les bienfaits de la sexualité pendant la maternité

En plus de la détente et du plaisir qu'il procure, l'acte sexuel sera un moment d'intimité privilégié entre les futurs parents, qui ont besoin de se rassurer pendant cette période de changement hormonal, corporel et psychique. Pour votre bébé, l'accueil doit se faire dans les meilleures conditions émotionnelles possibles. Les transformations qui s'opèrent pendant le second trimestre pourraient bien donner lieu à de fortes envies sexuelles et des sensations décuplées, de quoi redécouvrir votre sexualité ! Le corps épanoui, les seins plus généreux, vous vous sentirez plus désirable et sexy.

Bien communiquer avec le futur papa pendant la grossesse

Les bouleversements qui s'opèrent donnent souvent lieu à une libido fluctuante. Ces modifications sont très variables d'une femme enceinte à l'autre et il n'y a pas de règle du désir sexuel pendant la grossesse. Le désir de votre partenaire peut également être influencé par son rapport à la maternité. Le plus important est de communiquer sur ce que chacun ressent pour se comprendre, avancer ensemble et répondre au mieux aux désirs de chacun.



Source : mamanpourlavie.com

Les 4 astuces pour garder la pêche pendant sa grossesse

Les petits plus Omum :

●● **Premier trimestre : l'installation.** L'organisme réagit à l'installation de la grossesse : maux de têtes, nausées, vomissements, fatigue... autant d'obstacles à une sexualité réellement épanouie. Le pic de progestérone qui a lieu au premier trimestre donnerait plutôt envie de dormir !

Conseil sexe : privilégiez des petits massages à quatre mains qui vous redonneront confiance et feront peu à peu monter le désir.



Chéri, ça te dirait un plan à 3 ? ;-)



●● **Deuxième trimestre : la plénitude.** A partir du 4e mois de grossesse, les sensations sont décuplées et peuvent laisser place à un désir sexuel intense. En effet, au second trimestre, la congestion du petit bassin, due à l'augmentation de la circulation artérielle et veineuse, provoque un afflux de sang dans le vagin (également mieux lubrifié), ce qui favorise l'orgasme. Il est temps de se rattraper !

Conseil sexe : laissez place à votre imagination et recherchez des positions adaptées à votre corps et vos désirs. Optez par exemple pour la position quatre pattes ou petite cuillère.

●● **Troisième trimestre : la créativité.** La pénétration peut se trouver gênée par un ventre qui prend de plus en plus de place.

Conseil sexe : laissez plus de place aux caresses et à des rapports érotiques plus sensuels que sexuels.