



L'ESSENTIEL

pour la future et jeune maman

- Être accueillie, écoutée et conseillée
- Trouver les solutions adaptées à chaque besoin
- Être prise en charge par des professionnels compétents
- Être bien dans son corps pour profiter de sa grossesse et de son bébé

Qualité & Performance
Matériels et aides techniques personnalisés



VIVEZ SEREINEMENT VOTRE GROSSESSE ET LES DÉBUTS AVEC BÉBÉ



Qu'il s'agisse de votre premier enfant ou non, la grossesse est une expérience unique et exaltante, un bouleversement total du corps et une période émotionnellement riche où vous éprouverez de nouvelles sensations. Dans cette grande aventure de la vie, il vous faudra prendre soin de votre corps et vous préparer à accueillir votre enfant, entre petits maux et sérénité.

Pendant neuf mois, votre corps va évoluer et chaque trimestre apportera son lot de changements. Toute grossesse étant unique, les futures mamans en vivent différemment chaque étape... et vous devrez vous adapter à des transformations et sensations pour la plupart inconnues. Prendre soin de son corps, bien manger, se reposer vous permettront de rester sereine et confiante tout au long de votre grossesse comme lors des premiers mois de la vie de votre bébé. Vous pourrez ainsi profiter pleinement de ces moments privilégiés avec votre enfant à venir et serez plus apaisée en cas de troubles éventuels.

Pour vous y préparer et mieux les appréhender, **reha team** vous conseille les bons équipements afin de vous sentir épanouie et séduisante, maman et femme à la fois !

UN ESPACE COCOON POUR VOUS RECEVOIR ET VOUS CONSEILLER

Dans chaque magasin du réseau **reha team**, vous serez reçue par des professionnels à votre écoute. Avec un accueil chaleureux et personnalisé, nos conseillers sauront vous mettre à l'aise et vous orienter vers les produits nécessaires à votre bien-être comme à celui de votre enfant.

Osez abuser de tout le confort et de toutes les solutions proposées par nos experts. C'est le moment idéal pour prendre soin de vous, de votre santé et de celle de bébé.



VOTRE GROSSESSE, PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOTRE CORPS

Votre grossesse s'accompagnera peut-être de quelques maux bien spécifiques. Une bonne hygiène de vie, quelques astuces et un équipement adapté vous permettront de les aborder en toute tranquillité!

PRIVILÉGIEZ LE REPOS

Reposez-vous! Tel est le mot d'ordre que vous entendrez le plus pendant neuf mois et après la naissance de votre enfant. Il vous sera parfois difficile de trouver le sommeil pendant et après votre grossesse, ou comme bien des mamans, vous serez sujette aux insomnies. Ménagez-vous au maximum et optimisez vos efforts en vous aménageant quelques plages de détente au quotidien: ainsi vous gèrerez mieux votre énergie et profiterez de tous les instants... Une vraie détente favorisera le bon déroulement de votre grossesse et le développement de votre bébé.

LES DOULEURS RHUMATOLOGIQUES, choisir la bonne position

Enceinte, votre silhouette s'arrondit gracieusement, mais cette transformation peut aussi s'accompagner d'une sensation inconfortable, notamment lorsque vous vous couchez. Dormir sur le côté devient gênant et vous positionner sur le dos sera vite plus agréable.

Parfois, et pour environ 45 % des grossesses, sciatique et lombalgie s'installent et viennent perturber votre repos. Pour vous sentir mieux et retrouver un sommeil harmonieux, optez pour la position « chien de fusil ».

Des douleurs ligamentaires pelviennes et/ou lombaires liées aux hormones de la grossesse peuvent survenir et vous ressentirez peut-être un inconfort dans les fessiers. Demandez conseil à votre médecin, il pourra vous proposer une ceinture médicale de maternité qui renforcera le soutien au niveau des zones douloureuses sollicitées.



Pour en savoir plus
sur le positionnement,
flashez ce QR code



*Ceinture médicale de maternité
avec bandeau de soutien abdominal.
Épouse parfaitement le corps
et maintient fermement l'abdomen.*

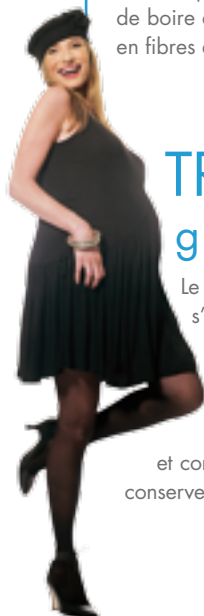
UNE BONNE ALIMENTATION pour mieux vivre les troubles digestifs

Outre les nausées et vomissements classiques du premier trimestre, le reflux gastro-œsophagien - autrement appelé « pyroses » ou « remontées acides » - touche 50 à 80 % des femmes enceintes. Il peut se produire à partir du troisième mois de grossesse et s'amplifier jusqu'à l'accouchement. Pour vous soulager, réglez votre hygiène alimentaire en mangeant lentement et en évitant les aliments gras ou épicés. Adoptez une position verticale ou assise après chaque repas.

Beaucoup de femmes sont également sujettes à la constipation. Il est donc recommandé de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour, d'augmenter votre consommation d'aliments riches en fibres et de pratiquer des activités physiques douces.



Relève-buste à inclinaison de 45° à 60°.



TROUBLES CIRCULATOIRES, gardez de jolies jambes

Le bouleversement hormonal peut augmenter le risque d'insuffisance veineuse. Ce trouble s'accompagnera de sensations inconfortables: lourdeurs des jambes, gonflement des mains et des pieds, varices. Tout au long de la grossesse et pendant les six semaines qui suivront l'accouchement, porter des bas de compression pourra empêcher l'apparition d'un œdème et freinera l'évolution d'une maladie veineuse (recommandations HAS, novembre 2010). Bien heureusement, il est désormais possible de faire rimer allure et confort grâce aux bas de compression ou aux collants spécifiques « maternité ». De quoi conserver votre féminité jusqu'à la fin du neuvième mois!

+
CONSEIL

Quelques précautions à prendre dès le début de la grossesse:

- Surélever ses jambes pendant la nuit, à l'aide d'un relève-jambes.
- S'accorder dans la journée des périodes de repos allongé d'environ un quart d'heure.
- Éviter la station debout prolongée ou la station assise avec jambes croisées.
- Porter un collant « maternité », des chaussettes ou des bas-cuisses auto-fixants (avec bande à picots).

*Pour tout renseignement,
demandez conseil à votre médecin*





reha team vous conseille et vous guide dans le choix des accessoires de toilette adaptés.

BIEN S'ÉQUIPER POUR PLUS DE BIEN-ÊTRE

Tout au long de votre grossesse, vous allez vous construire un havre de paix, mais aussi modifier quelque peu l'environnement dans lequel vous vivez, travaillez, évoluez... Vous n'allez plus effectuer les mêmes mouvements qu'avant. Votre corps se modifie et vous vous y adaptez très vite. Pour autant, faire ses lacets, se laver les pieds, enjamber la baignoire... certains gestes quotidiens peuvent devenir difficiles pendant la grossesse. N'hésitez pas à vous faire aider et à vous équiper.

LA TOILETTE, un moment privilégié

De la simple planche à poser sur la baignoire au tabouret de douche, nous vous proposons un large choix de solutions adaptées. Pensez également aux accessoires type brosses et peignes à long manche, sandales de douche, lave-orteils: leur ergonomie facilite la prise en main et diminue les efforts et tensions au niveau des bras. Vous pouvez même opter pour une barre de maintien à ventouses - sans risque pour vos murs - qui vous permettra de vous relever sans effort et en toute sécurité.



FUITES URINAIRES, les bons gestes

Pendant la grossesse, la vessie est très sollicitée. Il est donc tout à fait normal d'avoir des fuites urinaires pendant ou après cette période. Près d'un tiers des femmes sont concernées.

Afin de prévenir ces petits accidents, votre périnée doit garder son tonus pendant et après la grossesse. Il existe des exercices simples à faire chez soi pour le renforcer (renseignez-vous auprès de votre gynécologue ou de votre sage-femme). Profitez des cours de préparation à la naissance pour vous entraîner à contracter et à relâcher ces muscles. Évitez les sports violents et mangez le plus sainement possible, le surpoids augmentant en effet le risque de fuites.

Celles-ci ne doivent pas vous empêcher de profiter de votre grossesse ou de l'arrivée de votre bébé. Avec les bonnes protections, vous pourrez aller partout et faire tout ce que vous voulez, tout en restant fraîche.



Chez reha team, bénéficiez de conseils de spécialistes, dans un espace dédié, en toute intimité.



UNE NOUVELLE LINGERIE, esthétique et confortable

Sous-vêtements, vêtements de nuit et maillots de bain adaptés, paréos... Ne renoncez pas à votre féminité. Il existe toute une gamme de lingerie destinée à la future maman. Offrez-vous des sous-vêtements agréables à porter, de façon à toujours mettre en avant vos atouts de séduction tout en conservant votre bien-être.



UN SUIVI MÉDICAL RÉGULIER, MÊME À DOMICILE

En cas de maux tels que le diabète gestationnel ou l'hypertension artérielle, un contrôle régulier à domicile permet à la future maman de se surveiller sans contrainte et de prévenir une éventuelle aggravation de ces pathologies assez courantes.

LE DIABÈTE GESTATIONNEL, à surveiller de près

Le diabète gestationnel se développe généralement pendant le second trimestre de la grossesse et disparaît après l'accouchement. Une prise de poids excessive et soudaine peut être à l'origine de ce phénomène. Mangez normalement et faites-vous plaisir tout en restant vigilante. Un dépistage vous sera demandé dans le courant du 6^e mois de votre grossesse.

Parfois, il s'agit d'un diabète préexistant jusqu'alors non diagnostiqué. Pour éviter des complications pour vous et votre enfant, un suivi particulier est nécessaire et votre taux de sucre sera alors l'objet de toutes les attentions. Aujourd'hui, diabète et grossesse ne sont pas incompatibles, et les femmes concernées bénéficient d'un suivi adéquat. Nutritionniste et diabétologue vous aideront à trouver le parfait équilibre en vous proposant un régime adapté. L'exercice physique modéré, comme la marche et la natation, est généralement recommandé pour optimiser le traitement.

*Balance au volume réduit et aux couleurs acidulées.
Nombreux modèles disponibles chez reha team.*

*Module de mesure de glycémie
compatible pour iPod, iPhone et iPad.*

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, prévenir ses effets

L'hypertension est l'une des complications de la grossesse. Il peut s'agir d'une pathologie déjà existante, ou d'un phénomène ne se manifestant que durant celle-ci et qui cessera après l'accouchement. Dans certains cas, elle peut devenir dangereuse pour la maman et le bébé.

Une simple prévention et un contrôle régulier de votre tension lors de vos rendez-vous de suivi mensuels suffisent en général à déceler un risque d'hypertension. Le suivi régulier s'accompagne d'un repos complet, au domicile ou à l'hôpital si nécessaire.

Pour plus de sérénité, vous pouvez utiliser un tensiomètre à domicile. Il existe des modèles se plaçant au bras ou au poignet. Votre professionnel **reha team** est là pour vous conseiller.

*Tensiomètre au bras avec
large écran, disponible
en plusieurs coloris.*

CONSEIL

Les bienfaits de la préparation à l'accouchement

Un véritable accompagnement vous permettra de mieux appréhender vos petits maux de grossesse ainsi que l'accouchement.

En cours de grossesse, vous pouvez assister à un programme spécifique appelé « préparation à l'accouchement ». Même si vous n'en êtes pas à votre première grossesse, vous pouvez participer... d'abord parce qu'on oublie vite, mais aussi car il s'agit d'un moment privilégié pendant lequel vous ne penserez qu'à vous !

Lors de ces réunions animées par une sage-femme, vous pourrez vous retrouver seule ou avec d'autres mamans : conseils, exercices, mais aussi relaxation seront au centre de ces séances bienfaites. Elles vous permettront de mieux appréhender la phase de travail et vous aideront à vous informer mais aussi à prendre confiance en vous. Certains cours sont proposés avec des techniques de sophrologie, d'haptonomie ou de yoga, très bénéfiques pour la maman et le bébé.





LES BONS RÉFLEXES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Votre enfant est enfin arrivé et vous voilà parents! Vous n'avez d'yeux que pour votre petite merveille et l'excitation des premiers jours vous donne l'impression d'être sur un nuage. Même si quelques légères contrariétés (fatigue, douleurs) peuvent persister durant la période post-accouchement, elles seront vite atténuées par ce nouveau bonheur et la découverte de votre enfant.

LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ, entre fatigue et béatitude

Ca y est, bébé est là et requiert toute votre attention! De plus en plus raccourci, le séjour à la maternité dure aujourd'hui 5 jours en moyenne. Surtout, profitez-en pour vous faire aider, poser toutes les questions qui vous préoccupent et, bien sûr, pour vous reposer au maximum.

Votre état de santé est régulièrement contrôlé par l'équipe soignante : pouls, prise de tension et de température, toilette et soins. Profitez de ce suivi et dormez le plus possible : votre corps a besoin de récupérer.

CONSEIL

Si vous vous sentez trop fatiguée ou si bébé pleure souvent, n'hésitez pas à le laisser dormir une nuit (sans culpabiliser) à la nurserie de la maternité. Le personnel médical s'occupera de lui et vous pourrez reprendre des forces avant de rentrer à la maison. La sage-femme de garde vous apportera votre petit pour les tétées si vous allaitez.



compresse chaud/froid à utiliser à répétition pour soulager les douleurs du dos ou du ventre.

LE CORPS SE RÉADAPTE

Votre corps va commencer un long travail pour se refermer et pour retrouver les proportions qu'il avait avant la grossesse.

Vous ressentez toujours des contractions? On les appelle « tranchées » : il s'agit en fait de votre utérus qui reprend sa place et sa taille d'origine. Il se peut que vous ressentiez quelques douleurs lombaires, dues au relâchement musculaire du dos du bassin. Pour atténuer ces tensions, allongez-vous sur le ventre en utilisant un coussin (certains sont même chauffants) pour vous caler et respirez calmement. Des compresses chaudes réutilisables peuvent aussi vous soulager.

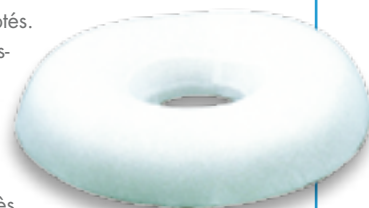
Bon à savoir

Vous vous sentez fatiguée et à fleur de peau? Rien de plus normal, vous traversez peut-être une courte période de « baby-blues », un petit état de déprime qui survient quelques jours après l'accouchement. Parlez-en à l'équipe médicale qui pourra alors vous rassurer rapidement. Si cet état perdure, faites-vous aider par votre médecin.

APRÈS UNE ÉPISIOTOMIE

Les premiers jours, les infirmières vous prodigueront des soins adaptés. Vous pourrez - quand vous vous en sentirez capable - soulager vous-même les douleurs dues à la cicatrisation en faisant longuement couler de l'eau tiède sur votre périnée.

Pour atténuer les tiraillements en position assise, utilisez un coussin « bouée », que vous trouverez chez **reha team**, ou asseyez-vous en tailleur le plus souvent possible : cela soulagera votre périnée très sensible.



Coussin « bouée » en mousse extra souple avec protection déhoussable et lavable.

ZOOM SUR la rééducation périnéale

Après neuf mois de sollicitation, votre périnée aura été éprouvé par le poids de l'utérus et par l'accouchement. Parfois négligée par les jeunes mamans, cette rééducation est pourtant essentielle pour remuscler le périnée afin qu'il retrouve la tonicité qu'il avait avant la grossesse, et pour éviter de futurs désagréments (fuites urinaires et descente d'organes à la ménopause).

Chez une sage-femme ou chez un kinésithérapeute, elle s'effectue souvent au moyen d'une sonde vaginale reliée à un moniteur qui vous permet de voir les efforts que vous fournissez lorsque vous contractez votre périnée. Lorsque l'accouchement a eu lieu par voie basse, une dizaine de séances peuvent être prescrites. La rééducation peut être plus courte en cas de césarienne, mais reste toutefois nécessaire.

Vous devrez vous procurer votre sonde avant de débiter vos séances de rééducation. Votre conseiller **reha team** pourra vous guider lors de votre achat.



Sonde vaginale spécialement adaptée pour la rééducation périnéale.



VOS PREMIERS MOMENTS AVEC BÉBÉ, ENTRE CÂLINS ET PETITS SOINS

Bébé est enfin là et vous êtes de retour chez vous! Avec le bonheur de la maternité, une nouvelle vie débute. Comme tous les jeunes parents, vous commencez à prendre vos marques. Pour faire face aux besoins de bébé, certains outils sont là pour vous faciliter la vie et vous permettre de profiter au mieux de votre famille.

L'ALLAITEMENT MATERNEL, prendre le bon départ

Si vous avez fait le choix de nourrir votre bébé au sein, le personnel de la maternité sera là pour vous guider et répondre à toutes vos questions. Faire confiance à son enfant, à soi-même, rester calme et patiente vous permettront de vous sentir à l'aise pour bien débiter l'allaitement.

La clé du succès: les bonnes positions

N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin, d'associations spécialisées ou conseillères en lactation. Pour la maison, investissez dans un coussin de maternité afin de bien caler votre enfant et pour que le moment de l'allaitement soit un plaisir pour vous deux. En forme de demi-lune, il maintient le corps de votre bébé à la bonne hauteur. Ce coussin vous sera également très utile pour soulager votre corps, ou pour poser et maintenir bébé en sécurité les premières semaines.

Munissez-vous de matériel et de produits adaptés

Ne faites pas l'impasse sur les soutiens-gorge spéciaux pour allaitement. Conçus dans des matières douces et munis d'agrafes pratiques, ils faciliteront ce moment.

Le tire-lait: il vous permettra d'alléger vos seins si la montée de lait est trop importante, d'éviter un éventuel engorgement et de laisser au papa le plaisir de nourrir votre enfant! Vous pouvez le choisir manuel ou électrique, votre conseiller **reha team** vous guidera pour faire le bon choix.

Lorsque l'on débute l'allaitement et qu'il s'agit d'un premier enfant, la priorité est de savoir s'il a suffisamment bu. Au début, votre enfant vous demandera le sein très souvent. Écoutez-le et faites-vous confiance! Pour vous rassurer, vous pouvez louer un pèse-bébé et effectuer les pesées après les tétées, sans tomber dans la « psychose ».

Si l'allaitement peut sembler naturel et inné, il demande énormément d'énergie à la maman et provoque parfois quelques « surprises »: indisponibilité, fuites, seins douloureux, engorgés, crevasses... Quelques accessoires adaptés vous permettront d'y remédier, comme les coussinets (pour le jour et la nuit) ou les compresses apaisantes et raffermissantes chaud/froid. Changez-les régulièrement pour que les mamelons restent bien au sec. La crème spéciale « allaitement » ou les protège-mamelons vous préserveront des crevasses et des douleurs pendant la tétée, tout en permettant à bébé de rester en contact avec le sein.

PRÉSERVER SA PEAU FRAGILE

Les premiers mois, la peau de votre enfant va évoluer. Fine et fragile, elle nécessite des soins adaptés. Le visage, le corps et les mains... rien ne doit être laissé au hasard. Utilisez des produits hypoallergéniques, sans savon, sans paraben, sans phénoxyéthanol.

Pour le siège, préférez le liniment oléo-calcaire, sans sel d'aluminium et particulièrement adapté pour les enfants sujets aux allergies ou aux érythèmes fessiers. En plus des soins du bain et du change, n'oubliez pas le sérum physiologique pour nettoyer le nez et les yeux de bébé en douceur.

Produits doux et adaptés pour la peau fragile de votre bébé.

Les petits + qui font la différence

Comme bien des mamans, vous avez voulu être prévoyante et vous êtes suréquipée en matériel de puériculture, accessoires divers et variés... sans compter les cadeaux de naissance!

Si certains peuvent s'avérer facultatifs, d'autres, au contraire, se révéleront indispensables. Par exemple, un « plan incliné » sera utile pour les nuits où votre enfant sera enrhumé. Placé sous sa tête et le haut de son dos, il lui permettra de mieux respirer et pourra aussi être utilisé pour les reflux du nourrisson. Si ce reflux devient pathologique, vous pourrez même trouver des matelas spécialement conçus pour incliner bébé.

Lorsque vous devrez prendre la température de bébé, optez pour un « thermomètre à embout flexible », pour éviter tout rejet et risque de perforation. Autre astuce: le « thermomètre électronique infrarouge ». Sans besoin de contact corporel, il vous permettra de vérifier la température de bébé en plein dodo, sans risque de le réveiller!

Pour la température - de la chambre comme du bain - choisissez un « thermomètre numérique ». Cet accessoire étanche 2 en 1 est très précis et vous pourrez l'emporter partout avec vous.



Coussin de maternité.



Soutien-gorge d'allaitement.
Coupe adaptée et bonnet détachable.



Protège-mamelons: préserve
des crevasses et des douleurs
durant la tétée.



Compresses
raffermissantes
et apaisantes.



Matelas incliné à 30°,
de la naissance à 6 kg,
utilisé pour les pathologies
digestives ou problèmes
respiratoires du
nourrisson.



Thermomètre à embout flexible.

Thermomètre
électronique étanche
2 en 1.



C'EST VOUS QUI EN PARLEZ LE MIEUX...



Hélène
42 ans, membre du réseau reha team
depuis 9 ans

“ Chaque grossesse apporte son lot de bonheur... mais aussi de petits tracas. Quand une future maman vient me consulter, mon objectif est de trouver une solution adaptée aux problématiques qu'elle rencontre, pour lui permettre de vivre pleinement cette période si particulière. Nous prenons alors le temps de discuter de ses inquiétudes et de son ressenti personnel: une réelle relation de confiance se met en place. J'accompagne aussi les femmes au-delà de leur grossesse. Quelles que soient leurs préoccupations, nous trouvons toujours le matériel adapté pour rendre leur quotidien plus confortable. ”

Sylvie
35 ans, technico-commerciale
maman de Hugo, 2 ans

“ Ma deuxième grossesse n'a pas été aussi paisible que la première: une prise de poids rapide, un sommeil perturbé et un mauvais retour veineux. Heureusement, les professionnels de **reha team** ont su m'apporter les bons conseils et m'orienter vers de réelles solutions de confort. Grâce à eux, je ne me suis pas sentie seule pendant cette grossesse, malgré les différents aléas... À chaque problème, une solution! J'ai donc pu accueillir mon petit bonhomme en toute sérénité. ”



reha team

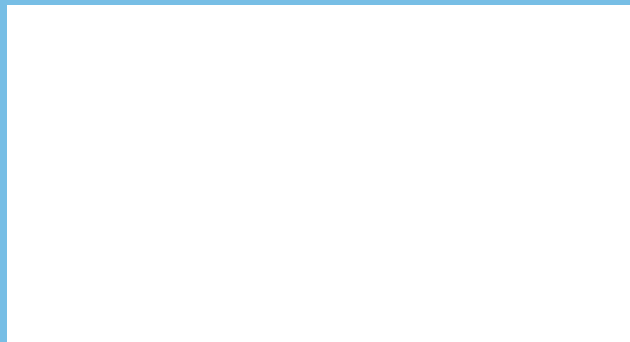
Le service expert

Qualité & Performance
Conseil & Accompagnement
Expertise & Compétence
Service & Efficience

Votre professionnel agréé reha team



Pour en savoir plus,
flashez ce QR code



Credits photos et remerciements: reha team - ortho team, Bien-être Médical, Anita, DJO Global, Dupont Médical, France Rehab, Hollex, Invacare, Kinelec, Laboratoires Gilbert, PharmaOvest Industries, Radiante, SCA Hygiene Products SA, Thermofina, Thuasne, 3M Santé. Les magasins reha team sont des entreprises indépendantes et libres de leur tarification. Si malgré les dispositions d'approvisionnement, un produit venait à manquer, votre magasin s'engage à le fournir, ou un produit équivalent, dans les mêmes délais. Cette brochure informative porte un caractère publicitaire. Elle est illustrée par des dispositifs médicaux de classe I, destinés aux adultes et jeunes mamans. Consultez attentivement la notice d'utilisation des dispositifs, les indications et les contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé, prescripteur ou technicien reha team. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricants: sociétés Anita, DJO Global, Dupont Médical, France Rehab, Hollex, Invacare, Kinelec, Laboratoires Gilbert, PharmaOvest Industries, Radiante, SCA Hygiene Products SA, Thermofina, Thuasne, 3M Santé. Juillet 2013.

Textes et photos non contractuels, figurant à titre indicatif et sauf erreurs typographiques. Première édition août 2013. Toute copie ou reproduction interdite.