

Sandrine Dury

9

mois !

Mes questions

Les réponses



Mon coach à la maison

Semaine après semaine



Coaching
jeunes
parents



MANGO

★ ★ Félicitations ! ★ ★

Vous entrez dans une période bien particulière de votre vie qui sera **un mélange d'intense bonheur et de questionnements, d'attente fébrile et de doutes, de changements pour vous, votre couple et votre famille, de complicité et de partage...** Un nouveau monde unique que nous allons explorer ensemble, semaine après semaine, jusqu'à votre accouchement.

Vous préparer à bien vivre votre grossesse, voilà ce qui doit vous préoccuper à partir de ce jour. Si vous avez déjà vécu une ou plusieurs grossesses, vous savez qu'aucune ne se ressemble. **Je répondrai à toutes vos questions, surtout celles que l'on n'ose pas poser**, toutes ces choses minimales mais qui prennent leur importance quand on est enceinte et qui restent encore trop souvent taboues !

Ce livre marquera avec vous **le franchissement des différentes étapes de votre grossesse**, car quelle femme enceinte ne s'est pas posé la question de savoir ce qu'il convient de faire et de ne pas faire, pour le bien-être de son bébé et le sien ?

De la conception à l'accouchement, vous trouverez toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre grossesse : comprendre comment votre corps se transforme et bébé s'y développe, préparer au mieux l'arrivée de bébé avec le futur papa et rêver à cette nouvelle vie de maman qui vous attend...

Sandrine Dury

Sandrine Dury

9 mois !



Sommaire



L'évolution mois par mois de la grossesse

4

Le premier trimestre

Le 1^{er} mois

Semaine 1

6

Dossier Calendrier des moments à ne pas oublier

10

Semaine 2

12

Dossier Les 7 visites médicales obligatoires de la grossesse

18

Semaine 3

20

Dossier Mon alimentation pendant la grossesse

25

Semaine 4

28

Dossier Le calcium dans l'alimentation

34

Le 2^e mois

Semaine 5

36

Dossier Les aliments déconseillés pendant la grossesse

44

Semaine 6

46

Dossier Comment choisir sa maternité ?

52

Semaine 7

56

Dossier Le fer dans l'alimentation

62

Semaine 8

64

Dossier Comment prévenir les vergetures ?

70

Le 3^e mois

Semaine 9

72

Dossier L'évolution de votre ventre mois après mois

78

Semaine 10

80

Dossier La première échographie : l'échographie de datation

86

Semaine 11

88

Dossier Quel sport pratiquer enceinte ?

94

Semaine 12

96

Dossier Astuces pour bien dormir

102

Semaine 13

104

Dossier Être belle et féminine enceinte !

110

Le 4^e mois

Semaine 14

114

Dossier Le futur papa et sa femme enceinte

120

Semaine 15

122

Dossier Attention au sel dans votre alimentation !

128

Semaine 16

130

Dossier Comment voyager enceinte ?

137

Semaine 17

140

Dossier Le suivi particulier de votre grossesse

146

Le 5^e mois

Semaine 18

150

Dossier L'évolution de votre ventre mois après mois

158

Semaine 19

160

Dossier Les grossesses multiples

167

Semaine 20

170

Dossier La deuxième échographie : l'échographie morphologique

177

Semaine 21

180

Dossier Baby shower : la fête des futures mamans !

186

Semaine 22

190

Dossier Les séances de préparation à l'accouchement

196

Le 6^e mois

Semaine 23

202

Dossier Tout ce que je dois avoir pour bien accueillir bébé

208

Semaine 24

212

Dossier Les relations mère-fille

219

Semaine 25

222

Dossier Prévenir et soulager le mal de dos

228

Semaine 26	230	Semaine 39	344
Dossier Exercices pour le périnée	236	Dossier Si vous avez dépassé le terme	350
Le 7^e mois		Bébé est là !	
Semaine 27	240	L'accouchement	
Dossier L'évolution de votre ventre mois après mois	246	Le jour de l'accouchement	356
Semaine 28	248	Questions-réponses sur l'accouchement	360
Dossier La valise et le nécessaire pour bébé et maman	254	Le baby blues	370
Semaine 29	258	Nourrir bébé	
Dossier Bien choisir sa poussette	264	Allaitement ou biberon	374
Semaine 30	266	L'allaitement	376
Dossier La troisième échographie : l'échographie de « bien-être fœtal »	272	Bien préparer un biberon	382
		Questions-réponses sur l'allaitement	384
Le 8^e mois		Bébé à la maison	
Semaine 31	276	Le retour à la maison... serai-je à la hauteur ?	388
Dossier La consultation d'anesthésie	282	Questions-réponses sur le sommeil de bébé	393
Semaine 32	284	La toilette de bébé	395
Dossier Congé maternité et congé parental	290	Massages, caresses et douceur maman-bébé	397
Semaine 33	292	Questions-réponses sur les premiers jours avec bébé	399
Dossier Le projet de naissance	298	Un bébé serein et rassuré	403
Semaine 34	300	Des repères importants pour les journées de bébé	403
Dossier Les grossesses tardives	306	Le besoin de succion	404
		L'éveil de mon bébé	405
Le 9^e mois		Pourquoi bébé pleure en fin de journée ?	407
Semaine 35	310	Index	408
Dossier Faire garder bébé	316	Adresses utiles	412
Semaine 36	318	Calendrier de grossesse	414
Dossier Les bienfaits du portage	326		
Semaine 37	328		
Dossier Les mamans solos	334		
Semaine 38	336		
Dossier Le départ pour la maternité	342		



L'évolution mois par mois de la grossesse



Le premier trimestre

Vous

- **1^{er} mois** : test, bilan sanguin... votre grossesse sera confirmée !
- **2^e mois** : vous passerez votre premier examen prénatal obligatoire. Il faut vous inscrire dans la maternité de votre choix. Vous enverrez votre déclaration de grossesse pour recevoir votre « Carnet de santé maternité ».
- **3^e mois** : vous passerez votre première échographie ! Ça sera le moment d'annoncer votre grossesse autour de vous.

Bébé

- **À la fin du 1^{er} mois** : on parle d'embryon, ses membres vont s'ébaucher à la fin de ce mois en commençant par les bras. Son cœur commence à battre à 18 jours.
- **À la fin du 2^e mois** : son cœur est terminé et bat deux fois plus vite que le vôtre. Bébé pèse environ 10 g !
- **À la fin du 3^e mois** : c'est un fœtus qui mesure 8 cm de la tête au coccyx et pèse 65 g. Tous ses organes vitaux sont en place. Il commence à téter le liquide amniotique.



LE 1^{er} MOIS

semaine 1



Vous voilà partie pour la fabuleuse aventure de la grossesse...

... pour neuf mois qui seront, j'en suis sûre, remplis de bonheur, de joies mais aussi de doutes et de questions que nous aborderons ensemble pour tout savoir sur ce qui vous attend pendant cette fabuleuse période de votre vie.

Vous allez ressentir beaucoup d'émotions et découvrir de nouvelles sensations au fil de votre grossesse car votre corps va changer et vous avec... Eh oui, vous ne serez plus la même dans quelques mois, tout simplement parce que vous portez la vie, et ceci que ce soit votre premier, votre deuxième enfant ou même plus !

Même si personne ne peut encore deviner votre état, vous sentez déjà les premiers signes de la grossesse.

Vos seins augmentent de volume et sont tendus, votre goût et votre odorat se modifient, ce que vous saviez certainement avant tout le monde ! N'est-ce pas ? Beaucoup de femmes notent tous ces changements inconsciemment et les gardent dans un petit coin de leur tête en attendant d'être sûre. Une petite voix intérieure murmure déjà, vous devrez y être attentive, nous en reparlerons très vite.

Je vous donne un conseil très précieux, à suivre tout au long de votre grossesse :

É-COU-TEZ-VOUS !

Vous êtes enceinte, c'est une grande nouvelle et vous allez maintenant plonger dans un monde inconnu, car attendre un enfant c'est toujours **extraordinaire**, que ce soit pour le premier ou pour les suivants !

À savoir

LE JARGON DE GROSSESSE que vous allez devoir décoder jusqu'à l'accouchement :

Votre médecin vous parlera de votre grossesse en **semaines d'aménorrhée**, c'est-à-dire qu'il calcule le terme de votre grossesse à partir du 1^{er} jour des dernières règles. Lorsqu'il vous dira que vous êtes à 10 semaines d'aménorrhée, vous serez à 8 semaines de grossesse. Clairement, il rajoute 2 semaines sur votre propre calcul.

Votre futur bébé est appelé embryon dès la conception et deviendra un **fœtus** à 10 semaines.



Mon conseil grossesse :

Pensez à arrêter toute prise d'alcool et de tabac si ce n'est déjà fait. Arrêtez tout traitement médical et prévenez immédiatement votre médecin qui vous indiquera si vous devez le poursuivre. L'aspirine et l'ibuprofène sont fortement déconseillés le premier trimestre car ils favorisent les saignements et sont nocifs pour le bébé les trois derniers mois. Vous devez toujours informer votre médecin traitant ou votre gynécologue avant toute prise de médicament non prescrit dès que vous avez connaissance de votre grossesse.

Ma santé



Préparez-vous à la grossesse en prenant de l'**acide folique ou vitamine B9**. Elle joue un **rôle essentiel dans le développement du fœtus** en prévenant les risques d'anomalie congénitale (spina bifida). Vous en trouverez naturellement dans les haricots verts, asperges, épinards, lentilles, pois chiches, brocolis, choux de Bruxelles, maïs, oranges et œufs, mais l'apport n'est pas suffisant. Pour une prise de supplément, parlez-en à votre médecin qui vous conseillera sur le dosage. Il contribue à la fortification du fœtus pendant le premier trimestre.

Est-ce normal ? J'ai toujours envie de vomir ! ⚡

Votre sens de l'odorat va être beaucoup plus **sensible et développé**. Ainsi certains parfums ou odeurs habituels vont alors vous soulever le cœur et vous mettre très mal à l'aise. **Les nausées matinales**, voire journalières pour certaines d'entre nous, sont fréquentes le premier trimestre de la grossesse. Sachez qu'il existe des remèdes contre les nausées et vomissements. La biscotte du matin, le coca sont des petits trucs que l'on se transmet entre copines, avec plus ou moins de réussite... L'homéopathie et l'acupuncture soulagent certaines futures mamans et des médicaments reconnus et inoffensifs pour le fœtus pourront vous être prescrits si cela devient trop difficile à vivre au quotidien.

Info nutrition : que dois-je manger à partir de maintenant ?

Votre bébé est le premier concerné par votre alimentation, car vous lui aurez apporté tous les nutriments essentiels et ce que vous mangez se voit directement sur votre corps, alors pensez à faire des repas équilibrés qui vous permettront d'avoir une belle peau. Donc, **mangez mieux** ; c'est faire coup double et garantir à votre corps un apport nécessaire qu'il transmet directement au fœtus via le cordon ombilical. **Évitez les aliments trop gras ou trop sucrés** et pensez plutôt aux en-cas



de fruits et légumes de saison de toutes les couleurs. Ayez le réflexe de regarder les étiquettes des produits alimentaires que vous achetez et consommez. Les apparences sont souvent trompeuses ! Et si vous le pouvez, mangez bio le plus possible.

Info grossesse :

85 % des femmes qui le désirent tombent enceintes au cours de la première année où elles cessent d'utiliser un moyen de contraception. Il faut en moyenne 6 mois pour être enceinte après l'arrêt d'une contraception et 25 % des femmes sont enceintes au cours du premier mois !

Mon astuce de la semaine : me détendre !

Le stress de la vie quotidienne a des effets négatifs sur le corps et la santé. Le premier trimestre de la grossesse est **une période capitale pour la formation des organes, des muscles et des os de bébé**. Alors c'est le moment de vous concentrer sur vous et votre grossesse qui s'annonce...

Plus d'infos

- Pour la plupart des femmes, le développement et la sensibilité de leur odorat est le premier signe qui leur fait comprendre qu'elles sont enceintes !
- Dès la fécondation, votre grossesse commence. La production de progestérone est enclenchée, ce qui permet à l'utérus de comprendre la situation : il garde bien au chaud votre futur bébé...
- Votre esprit est en ébullition : vous allez fonder une famille ou l'agrandir !
- Protégez-vous et votre corps, pensez à vous, soyez égoïste pour une fois, éloignez déjà tous les facteurs de risques, substances, alimentation, facteurs environnementaux qui pourraient nuire à votre condition de femme enceinte.

Calendrier des moments à ne pas oublier

Une grossesse dure généralement 39 semaines.

La date prévue de votre accouchement :

C'est votre gynécologue qui vous l'indiquera dès la première consultation. Pour bénéficier d'une protection sociale et de la prise en charge de vos soins médicaux, vous avez, dans le premier trimestre de votre grossesse, un certain nombre d'examen et de formalités à accomplir.

Le premier examen prénatal obligatoire :

Il est à réaliser à partir de la 8^e semaine d'aménorrhée (semaine de grossesse plus 2 : soit 6^e semaine de grossesse). Il permet de faire un bilan de votre état de santé général. À l'issue de cet examen, votre médecin vous donnera le document intitulé « Déclaration de Grossesse » et vous expliquera les formalités à remplir. La déclaration de grossesse doit être faite dans les 14 premières semaines.

Première échographie :

Elle doit avoir lieu entre la 12^e et la 14^e semaine d'aménorrhée.

Deuxième échographie :

Il s'agit de l'échographie morphologique qui a lieu entre la 22^e et la 24^e semaine d'aménorrhée. Elle permet de vérifier la croissance de votre bébé et de déceler d'éventuelles anomalies.





Troisième échographie :

Elle doit être réalisée entre la 32^e et la 34^e semaine d'aménorrhée.

ment 6 semaines avant la date d'accouchement prévue et 10 semaines après. Vous avez maintenant la possibilité de moduler ces semaines « avant et après ».

Consultation avec l'anesthésiste :

Elle doit être faite au cours du dernier trimestre de la grossesse, généralement au cours du 8^e mois.

Durée du congé maternité :

Il débute à la fin de la 32^e semaine pour un premier ou deuxième enfant. Renseignez-vous auprès de votre médecin pour un troisième enfant ou plus ou une grossesse multiple. La durée du congé maternité est de 16 semaines : générale-



semaine 2

Nous voilà déjà presque arrivées à l'étape du test de grossesse ...



... car c'est à la fin de cette semaine que vous pourrez vous livrer à ce fameux rituel qui changera sans aucun doute le cours de votre vie.

Votre retard de règles devient certainement une obsession ! Mais soyez patiente, attendez encore quelques jours.

Le moment où vous lirez le résultat du test **restera gravé dans votre mémoire**, même si beaucoup de choses vont s'enchaîner derrière. **Vous allez ressentir le tourbillon de toutes les étapes très fortes** que vous vous apprêtez à vivre.

Sachez que votre bébé continue son développement et même si, à ce stade, ce n'est qu'un embryon, il envahit déjà tout votre espace. Vos pensées vont toutes vers lui !

Vous vous sentez différente, un peu bizarre **sans vraiment arriver à mettre de mots sur ces nouvelles sensations**. Ce qui est sûr, c'est que votre corps change et qu'il se prépare doucement mais sûrement à accueillir votre bébé.

Vous vous posez certainement la question de savoir si ce sera un garçon ou une fille ? Comment allez-vous l'appeler ? À quelle date va-t-il naître ? Tout se bouscule !

Laissez les choses se mettre en place et **détendez-vous**, vous aurez besoin de toute votre énergie pour aller jusqu'au terme.

Votre corps et votre esprit sont sous l'influence des hormones et **modifient votre perception au quotidien**. Acceptez-le, ainsi vous vivrez bien mieux chaque phase de ce premier trimestre.

Vous êtes en route pour **une fantastique découverte de vous-même !**

À savoir

LA FAUSSE COUCHE



La meilleure prévention contre les risques de fausse couche est le REPOS !

Les signes qui peuvent vous alerter sont principalement : des pertes plus abondantes, la survenue de perte de sang rouge, des douleurs pelviennes comme de très fortes douleurs de règles...

N'hésitez pas à aller consulter si vous ressentez des signes urinaires ou vaginaux en plus comme des brûlures en urinant, une envie très fréquente d'aller faire pipi, des pertes vaginales plus abondantes, etc. Cela pourrait indiquer une infection qui serait à l'origine des petites contractions amenant les pertes brunâtres.

Il faut éviter les trajets en voiture, déléguer les courses et le ménage... Bref, se reposer au maximum, en suivant les conseils de son médecin, le temps que l'utérus se relâche et que tout rentre dans l'ordre.





Le 4^e

mois

Vous



Vous passerez votre deuxième examen prénatal obligatoire et vous vous inscrirez aux cours de préparation à l'accouchement.

Bébé

À la fin du mois, sa peau a atteint sa constitution définitive. Il mesure 12 cm de la tête aux fesses et pèse 200 g. Bébé est suffisamment grand pour que vous le sentiez bouger.



LE 4^e MOIS

semaine 14

Durant cette 14^e semaine de grossesse...



...vous vous rendrez compte combien votre utérus a grossi. **Le fœtus mesure environ 14 cm pour près de 100 g.** Maintenant votre utérus arrive au niveau du nombril. Il se peut d'ailleurs qu'il y ait des répercussions sur votre digestion. Je vous conseille donc de manger léger et d'éviter la nourriture trop acide, surtout le soir avant d'aller vous coucher. Pensez à bien fractionner vos repas tout au long de la journée et **préférez ainsi plusieurs petites collations qui ne pèseront pas trop lourd** et vous éviteront ces désagréments qui gâchent souvent le quotidien des femmes enceintes. Restez vigilante, et n'oubliez pas que **bébé se nourrit de votre alimentation.** Faites-vous plaisir avec modération sur les calories !

À partir de maintenant, vos envies d'uriner vont se modérer. Elles ne vont pas définitivement s'interrompre, alors n'hésitez pas à **boire beaucoup d'eau dans la journée.** Faites attention aux infections urinaires, problème assez fréquent chez la femme enceinte, car elles peuvent perturber le bon déroulement de votre grossesse. Soyez également prudente avec votre hygiène intime. Si vous remarquez des pertes inhabituelles, je vous conseille de consulter un médecin sans attendre. Autre phénomène qui peut apparaître durant cette semaine : des écoulements de lait au niveau des seins. Ne vous inquiétez



pas : il s'agit de colostrum, ce sont des pertes dues à la préparation de votre corps pour l'allaitement. Prenez simplement soin de vos seins comme à votre habitude.

Restez à l'écoute de votre corps et pensez à vous peser régulièrement afin de suivre votre prise de poids. N'en faites pas une obsession mais surveillez-vous, car les kilos sont vite pris pendant la grossesse, notre corps étant en demande supplémentaire, je reconnais qu'il n'est pas facile de résister quelquefois. **Si vous craquez surtout ne culpabilisez pas**, appréciez ce moment de plaisir qui vous fait du bien, donc à bébé aussi, et rattrapez-vous sur le repas suivant !



À savoir

L'ENTRETIEN DU 4^e MOIS DE GROSSESSE

Cet entretien est essentiel pour la future maman car ce rendez-vous médical va vous permettre de **faire le point à l'entrée du second trimestre de grossesse**, qui est une étape importante. Vous devez absolument vous y rendre pour votre bien-être comme pour celui de bébé. Le médecin ou la sage-femme discutera avec vous de **tout ce qui vous attend pendant les mois à venir** et vous pourrez parler librement de vos besoins et vos attentes de future maman au vu de ce premier trimestre qui vient de s'écouler.

Notez tout ce qui vous tient à cœur, **pensez à écrire toutes vos questions et impressions**. Ce serait bien que le papa soit là pour ce rendez-vous qui vous permettra de comprendre encore mieux ce que vous vivez ensemble depuis trois mois.

Mon conseil grossesse :

Dentiste et ophtalmologiste : Les soins dentaires des femmes enceintes sont remboursés à 100 % à partir du 6^e mois de grossesse. Il vous est conseillé de prendre un rendez-vous pour **ne pas négliger vos dents** pendant les mois à venir et ainsi diminuer les risques de carie et de gingivite. D'autant plus que les gencives se ramollissent sous l'effet des hormones de grossesse et ont donc plus tendance à saigner ou à s'infecter.



Si vous portez des lunettes ou des lentilles de contact, **pensez à consulter votre ophtalmologiste** pour un contrôle et éventuellement faire réviser votre ordonnance. En effet, les hormones de grossesse ont tendance à accentuer la myopie ou l'astigmatisme.

Ma santé

INFECTIONS URINAIRES

La baisse des défenses immunitaires durant la grossesse semble expliquer la fréquence des infections urinaires pendant cette période.

Certains signes doivent vous alerter : si vous sentez des picotements, une gêne, une sensation de brûlure pendant la miction, l'incapacité à retenir l'urine ou une douleur dans le bas-ventre, ou encore s'il y a du sang dans vos urines, vous avez probablement une infection qui doit vous amener à consulter rapidement pour être soignée sans attendre.

Dès l'apparition des premiers symptômes, **buvez beaucoup d'eau** (1 litre par heure) et consultez dans les 24 heures.

Est-ce normal ?

Je ressens des tiraillements en bas du ventre.

À ce stade de votre grossesse, votre utérus s'est beaucoup agrandi et les ligaments qui le relient au bassin s'étirent. **Il est donc normal de ressentir plus ou moins de tiraillements ou quelques douleurs musculaires** dans cette région. En revanche, si la douleur s'intensifie et persiste vous devez consulter sans attendre, votre médecin vous examinera et vous donnera un traitement approprié si nécessaire. L'utérus va remonter progressivement vers la cavité abdominale et devrait donc exercer moins de pression sur votre vessie, les envies d'uriner devraient donc se faire moins pressantes...

Info nutrition : buvez de l'eau !

2 litres d'eau par jour sont indispensables à l'hydratation et à la constitution de bébé, ainsi qu'au renouvellement du liquide amniotique qui aura lieu jusqu'à huit fois par jour durant le troisième trimestre ! Même si c'est une des causes de vos envies fréquentes de faire pipi, ne laissez pas cette gêne vous empêcher de boire et étalez votre consommation sur toute la journée par petites quantités que vous ralentissez le soir.



Info grossesse : Je dois déménager avant l'arrivée de bébé, comment m'organiser ?

La première chose à faire quand on est enceinte c'est de **se reposer** ! Alors si vous n'avez pas le choix et devez déménager au cours de votre grossesse, **surtout ne vous fatiguez pas** et contentez-vous de donner les instructions. Ne portez pas de charges lourdes, n'essayez pas de déplacer des meubles, même légers, car vous n'êtes pas à l'abri d'un faux mouvement et c'est votre bébé qui le sentira en premier. Vous devez aussi soulager vos jambes et ne pas rester trop longtemps debout. Pensez à vous hydrater et à bien caler votre dos pendant le trajet. Si vous le pouvez, faites votre déménagement au cours de ce trimestre, c'est là que vous êtes le plus en forme.



Mon astuce de la semaine : profitez-en !

Le deuxième trimestre de grossesse est le plus agréable pour les femmes enceintes. Vous n'êtes plus fatiguée et nauséuse comme au premier trimestre et votre ventre ne vous gêne pas encore. C'est le moment idéal pour faire toutes les démarches nécessaires à l'accueil de bébé, comme les achats du petit et gros matériel de puériculture, l'aménagement de sa chambre ou même un déménagement ! Mais toujours en vous préservant et en vous reposant...

Plus d'infos

- Votre utérus a la taille d'un petit melon maintenant !
- Vos seins continuent de se « gonfler » sous l'effet des hormones.
- Si vous pratiquez une activité physique, portez un soutien-gorge de sport adapté à votre nouvelle poitrine pour ne pas la comprimer.
- Soyez attentive à votre corps et faites-lui confiance, arrêtez tout de suite votre activité si vous vous sentez mal à l'aise, surmenée, si vous avez chaud ou ressentez des vertiges...



Le futur papa et sa femme enceinte !



Dès le début de votre grossesse, **il se peut que vous soyez déboussolée par l'attitude de votre homme** parce qu'il ne se comporte pas vraiment comme le futur papa de votre enfant, ou du moins pas comme vous l'espérez ! Mais sachez que lui non plus ne vous reconnaît plus ! Vous êtes heureuse en couple et cet enfant est le fruit de tant d'amour, vous dites-vous, comment peut-on déjà en arriver là ? Vous n'avez pas la même vision des choses et encore moins de la grossesse. Vos attentes ne rencontreront pas toujours ses préoccupations masculines et même s'il essaie de faire de son mieux, **le décalage entre vous peut s'installer**. Sans aller jusqu'à la crise, vous vivrez plus ou moins « intensément » le passage de votre vie de couple à la vie de famille. Dans le couple, chacun a son petit domaine réservé, son espace

bien à lui sur lequel n'empiète pas l'autre, c'est ce qui fait que ça fonctionne entre vous. Alors, on peut comprendre que votre moitié apprécie moyennement que vous vouliez tout remettre en cause dans ses habitudes. « Un enfant oui, mais on ne change rien pour l'instant » vous a-t-il dit ! « On a encore le temps ! » La grossesse rend une femme plus fragile et sensible au monde extérieur et



votre compagnon est le premier à en faire les frais.

Certains hommes comprennent et aident leur femme à relativiser, d'autres se murent dans le silence ou s'échappent vers d'autres horizons, parce que leur virilité est mise à rude épreuve et que ce que vous leur demandez les questionne, autant que vous, tout simplement sur leur capacité à être père très bientôt.

Votre inquiétude permanente et votre obsession maternelle commencent peut-être à peser lourd et les discussions qui ne sont liées qu'à bébé, votre ventre, l'accouchement un peu trop angoissantes pour lui !

En effet, au cours de la grossesse, **la femme est très émotive, souvent dépassée, déprimée, coupable de ressentir tant de sentiments contradictoires envers elle-même**, ce bébé tant attendu et le futur papa, sur-

tout quand il fait de son mieux pour répondre à ses attentes même si, de son point de vue masculin, elles lui paraissent de plus en plus farfelues, voire incompréhensibles... Aussi comprenez qu'il a le droit de parler d'autre chose avec vous, qu'il a aussi une vie, en dehors de celle de devenir et d'être papa, à laquelle il tient.

L'aider à devenir père

Ne lui forcez pas la main, il viendra spontanément vers vous si vous faites preuve de compréhension. S'il persiste à vouloir continuer à faire tout « comme avant » et surtout « comme si de rien n'était », laissez-lui le temps qu'il faut. **Ses repères sont essentiels pour qu'il puisse se projeter dans sa nouvelle identité de père** et vous accompagner sur ce chemin.



Le 5^e

mois

Vous

Vous commencerez à sentir bébé bouger ! Vous passerez votre troisième examen prénatal obligatoire et votre deuxième échographie. Ce mois-ci vous pourrez savoir si c'est un garçon ou une fille.

Bébé

À la fin du mois, il mesure 26 cm de la tête aux talons et pèse 500 g. Il peut maintenant attraper son pouce et le téter !



LE 5^e MOIS

semaine 18

Vous voilà de plus en plus en formes, au pluriel !



Et ce sont de très belles formes car vous en êtes à un stade de votre grossesse où vous pouvez apprécier tout ce que vous vivez au quotidien. Vous avez de l'énergie à revendre et votre famille est certainement surprise du contraste avec le premier trimestre !

Bébé mesure 13 cm et pèse 240 g.

C'est une période propice aux envies de toutes sortes et **vous avez beaucoup d'entrain** pour mettre en œuvre tout ce qui permettra à votre bébé d'arriver dans de bonnes conditions. **Profitez de ces moments de bien-être pour faire les magasins de puériculture et réfléchir à l'aménagement de votre foyer.** Si cela nécessite des travaux ou de gros aménagements, voire un déménagement, c'est maintenant qu'il faut vous y prendre ! N'attendez pas le dernier trimestre, et surtout **pensez à vous ménager et à protéger votre bébé.** Votre santé à tous les deux est primordiale.



Vous avez peut-être déjà réfléchi **au prénom**, ou bien c'est encore un peu flou et vous vous posez des questions à ce sujet. Il y a des couples qui gardent précieusement un prénom depuis leur jeunesse dans un coin de leur tête pour le transmettre, et puis ceux qui se fient à leur instinct, à leurs affinités, à leurs amitiés ou à leurs proches, voire à l'air du temps...

Alors si vous êtes de ceux qui cherchent encore, n'hésitez pas à faire participer la famille, ils peuvent avoir de bonnes idées, même si c'est vous et le futur papa qui aurez le dernier mot ! Si vous avez déjà des enfants, demandez-leur de participer : ils seront ravis que vous les impliquiez concrètement dans la venue de ce petit frère ou de cette petite

sœur (ou plus si c'est une grossesse multiple). Dans le cas où vous portez plusieurs enfants, votre grossesse sera suivie à cet égard par une équipe compétente et vous devez redoubler de vigilance (lire notre dossier spécial Les grossesses multiples page 167).

Dans tous les cas, n'oubliez pas que vous êtes plus fragile au fil des mois qui avancent, vous devez prendre soin de vous et faire savoir autour de vous que vous avez besoin de plus d'attention.



Ma santé ASSOULPIR SON PÉRINÉE

Le périnée est le muscle qui tient ensemble l'utérus, le vagin, le rectum et la vessie. C'est lui qui va aider bébé à descendre dans le bassin, il est donc important de travailler ces muscles en vue de votre accouchement pour qu'ils soient plus toniques et ainsi facilitent le passage de bébé, afin que votre accouchement se déroule au mieux. Pendant les séances de préparation à la naissance, la sage-femme vous aidera à prendre conscience de votre périnée et vous apprendra à le contracter puis à le relâcher. Ces exercices d'assouplissement sont très importants.

Après votre accouchement, vous aurez une rééducation postnatale à faire dont les séances seront prises en charge par la Sécurité sociale.

À savoir

DOULEURS AU NIVEAU DES LOMBAIRES (côtés du dos)

Votre dos est très sollicité pendant votre grossesse, surtout à partir du 5^e mois où la présence de votre bébé se fait plus ressentir. Cela entraîne des douleurs dorsales plus prononcées chez certaines femmes. De plus, son poids vous amène à adopter des postures inhabituelles, qui finissent par se manifester par des douleurs dorsales ou de sciatique. Ces douleurs ne doivent pas vous inquiéter, même si elles sont fortes. Recherchez la position qui vous soulagera au mieux, avec l'aide d'un coussin par exemple.

Pendant votre grossesse, des solutions sont là pour vous soulager ! Il vous faudra notamment faire attention à ne pas prendre trop de poids car plus vous aurez de poids à porter sur vous et plus vous mettrez votre dos à contribution. La marche et la natation sont là aussi pour dynamiser votre dos. Dans toutes les situations, évitez la station debout prolongée et portez des chaussures confortables. Mais avant tout, reposez-vous ! Évitez le ménage, les courses et les charges lourdes. Des séances régulières chez le kiné et l'ostéopathe pourront aussi vous apporter une aide appréciable sur recommandation de votre médecin.







Le 6^e

mois

Vous

Vous passerez votre quatrième examen prénatal obligatoire. Vous commencerez à préparer l'arrivée de bébé.

Bébé

À la fin du mois, il mesure 30 cm de la tête aux talons et pèse près de 1 kg. Bébé se concentre pour vous écouter et commence même à différencier votre voix et celle de son papa !



LE 6^e MOIS

semaine 23

Pensez à préparer la venue de bébé.

Car plus vous aurez anticipé les différents aspects ainsi que les détails concrets liés à l'arrivée de votre bébé, moins vous serez stressée par tout ce que vous allez devoir gérer.



Le retour à la maison est souvent très éprouvant pour la jeune maman qui se sent débordée et doit tout assumer toute seule. **Commencez à vous organiser dès aujourd'hui** car vous apprécierez quand vous rentrerez avec votre petit trésor d'avoir pensé à tout... ou presque !

Votre bébé s'intégrera bien mieux dans un environnement où tout est pensé pour son bien-être et où vous pourrez vous occuper de lui avec plaisir, sans devoir courir à droite et à gauche parce qu'il vous manque quelque chose ! Croyez-en mon expérience, ces petits détails du quotidien sont la base de toute votre organisation et de votre épanouissement de future maman.

Si vous êtes superstitieuse et ne voulez pas vous y prendre « trop tôt » pour préparer l'arrivée de bébé, prévoyez au moins le strict minimum que vous laisserez dans un coin de la maison. Au moins, si bébé vient plus tôt que prévu, le papa sera soulagé d'avoir l'essentiel sous la main plutôt que de courir acheter les biberons qui ne conviennent pas ou un lit qui ne vous plaira pas !

Il est indispensable d'avoir un berceau ou un lit pour bébé, une table à langer, une poussette et de quoi le changer et le soigner. Le moment du bain doit aussi être très organisé avec tout à portée de main, surtout les premiers jours quand on n'est pas encore très sûre de soi ! Lire notre dossier spécial « Tout ce que je dois avoir pour bien accueillir bébé » à la fin de cette semaine page 208. Et bien entendu, il vous faut réfléchir à son mode d'alimentation : l'allaitement ou le biberon, à vous de choisir. Si vous optez pour le biberon, achetez-en assez pour ne pas vous retrouver à court.

Tout comme les tétines. Même si vous êtes contre, achetez-en au moins une, je vous assure que ça pourra toujours vous servir le jour où vous ne saurez plus quoi faire pour calmer bébé ! Et cela nous est arrivé à toutes !



À savoir

LE TEST D'O'SULLIVAN

Au sixième mois, votre médecin vous prescrit un test pour s'assurer que vous ne faites pas de diabète gestationnel. Vous devrez être à jeun et vous rendre dans votre laboratoire d'analyse où l'on vous donnera à boire de l'eau fortement sucrée : 50 g de glucose. On prendra votre glycémie une heure après. Essayez de résister à la nausée si cela vous écœure, sinon vous devrez tout recommencer !

Exercices pour le périnée

La préparation du périnée vise avant tout à acquérir la conscience de ce muscle, souvent ignoré par la plupart des femmes, afin d'apprendre à le contracter pour le tonifier et à le détendre pour permettre son relâchement.

Le périnée est en forme de hamac et désigne l'ensemble des muscles et des ligaments qui sous-tendent les organes génitaux externes, l'urètre et l'anus.

Il joue un rôle très important pendant la grossesse, car c'est lui qui supporte le poids de bébé et de l'utérus. Il est donc important de le faire travailler en vue de votre accouchement pour qu'il soit plus tonique et ainsi facilite le passage de bébé.

Une perte de tonus et/ou des lésions des muscles du plancher pelvien, qui soutiennent la vessie, l'utérus et les intestins, à la suite d'un accouchement prolongé peuvent entraîner une incontinence d'effort : de petites fuites d'urine lorsque vous tousssez, riez ou éternuez. Cela conti-



nue après la naissance et redouble après la ménopause, en l'absence d'œstrogènes.

Après l'accouchement, des séances de rééducation remboursées par la Sécurité sociale vous seront prescrites. **Effectués avec un kinésithérapeute ou une sage-femme, ces exercices vous permettront de re-tonifier le périnée après l'effort immense fourni pendant l'accouchement.** Cela renforcera votre périnée qui va ainsi

retrouver toute sa tonicité et sa vigueur afin d'éviter les incontinences, voire un inconfort durant les relations sexuelles.

Les exercices de Kegel

Ces exercices se pratiquent et se maîtrisent facilement, et **protègent vraiment contre les difficultés périnéales associées à l'accouchement**. Vous les pratiquez pendant la grossesse, un mois après l'accouchement et ensuite régulièrement en prévention.



*Mon astuce :
pour ne pas oublier
de faire ces exercices,
pratiquez-les à un moment
précis de votre journée
afin qu'ils deviennent
un automatisme !*



Assise ou debout, 3 fois par jour, détendez-vous et contractez votre périnée, c'est-à-dire les muscles que vous utilisez pour retenir l'urine ou les selles en cas d'envie pressante. Maintenez la contraction 5 à 10 secondes, sans interrompre votre respiration ni contracter vos muscles abdominaux ou fessiers, puis relâchez 10 secondes. Répétez cet exercice 15 fois.



Le 7^e

mois

Vous

Vous passerez votre cinquième examen prénatal obligatoire et votre troisième et dernière échographie.

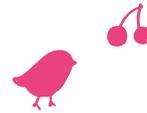
Bébé

À la fin du mois, il pèse 1,5 kg. Il ressent vos émotions, a un vrai rythme respiratoire et développe son sens du goût !



LE 7^e MOIS

semaine 27



*Nous entrons maintenant
ensemble dans votre 7^e mois.*



Vous êtes de plus en plus ronde et soyez-en fière car je suis sûre que chacun de vos proches doit vous donner ses impressions et son avis sur votre grossesse ! **Exhibez vos rondeurs, elles inspirent le bonheur que les futures mamans portent en elles...**

Vous entendrez toutes sortes de commentaires sur la façon dont vous portez votre bébé : « Il est très haut, très bas, il bouge beaucoup, il aura du caractère... » **Prenez ces remarques avec recul et amusement car elles partent d'une bonne intention !** Et sachez **qu'aucune grossesse ne ressemble à une autre** et les mouvements d'un bébé ne présagent vraiment pas du tout de son futur tempérament une fois né ! Certaines mamans s'étonnent d'avoir un nouveau-né très calme alors qu'il gigotait sans cesse dans leur ventre pendant toute la grossesse, alors que d'autres jeunes parents auront des petits « agités » qui étaient pourtant très zen pendant neuf mois !

Vous êtes de plus en plus fragile d'un point de vue physique, je vous recommande de surtout **vous ménager et de rester à l'écoute de votre corps et de ce que vous éprouvez**. Si vous vous posez des questions, ou avez le moindre doute sur la façon dont votre bébé bouge, si cela vous semble différent, attire votre attention, n'hésitez pas à appeler votre médecin ou la sage-femme.

Vous ne dérangerez jamais ; vous seule pouvez sentir ce qui se passe dans votre ventre. **Une vraie relation s'installe entre votre bébé et vous, une réelle complicité car vous communiquez l'un avec l'autre** et c'est ainsi que vous percevez des signaux, des sensations qui sont des indications précieuses sur votre grossesse. Donc, n'hésitez pas à parler de vous, de votre ressenti, ce qui sera très positif pour votre relation mère-enfant qui se renforce au quotidien.

Vous aurez connu beaucoup de phases très différentes pendant cette grossesse et vous allez encore vous surprendre vous-même ! Eh oui, les hormones bouleversent totalement celle que vous connaissiez juste avant... c'est simplement parce que la nature fait bien les choses et qu'elle vous prépare ainsi, intérieurement, à la maternité. Tout votre être se tend vers le rôle de maman que vous serez bientôt prête à exercer de tout votre cœur.

À savoir

UN BÉBÉ VIABLE

Malgré ses poumons immatures le fœtus est viable à ce stade de votre grossesse depuis quelques semaines. En France, la viabilité fœtale est fixée à 22 semaines, c'est-à-dire que tout bébé né après cette date est considéré comme officiellement né.

Il pourrait survivre hors de votre utérus, grâce à un respirateur pour l'aider à s'oxygéner et aux moyens actuels de la médecine néonatale.

Après 26 semaines, chaque jour en plus s'accompagne d'une **amélioration de la maturité des poumons** et diminue les autres risques. Alors reposez-vous avant tout pour mener votre grossesse à terme et mettre toutes les chances du côté de bébé.



La valise et le nécessaire pour bébé et maman



Pensez à préparer votre sac ou votre valise à l'avance même si tout n'y est pas encore, mettez-y l'essentiel. En cas de départ précipité, vous serez plus sereine et pourrez vous concentrer sur vous et bébé qui arrive.

Votre maternité vous donne une liste des affaires nécessaires et recommandées pour vous et bébé lors de votre séjour.

Prenez les affaires de base pour être à l'aise. Et même si vous ne faites pas un défilé de mode, prenez des affaires qui vous plaisent et vous donneront bonne mine sur les photos ! Si vous allaitez bébé, pensez à des chemises de nuit ou hauts qui s'ouvrent devant, ce sera plus pratique pour garder votre intimité quand belle-maman s'obstinera à rester plantée devant vous au moment de la tétée, feignant de ne pas comprendre qu'elle est de trop et que ça se passe juste entre bébé et vous !

Aux tenues confortables, rajoutez un petit gilet car vous serez fatiguée et vous pourrez avoir un peu froid.

INFO PRATIQUE :

Premier conseil, voyagez léger !
Eh oui ! N'en prenez pas trop, vous ne partez pas pour six mois ! 3 ou 4 jours, voire une semaine si vous avez une césarienne, donc inutile de s'encombrer d'un sac trop lourd. Et le papa ou votre famille pourront toujours vous rapporter ce qui vous manque.



Pensez à emporter aussi quelques petites choses qui vous permettront de vous sentir bien, comme votre **crème préférée** ou votre **maquillage**, **quelques magazines** ou **de la musique**. Ainsi, vous pourrez penser un peu à vous et vous détendre quand bébé dormira. Quoique le mieux serait encore de dormir en même temps que lui, mais la vie de la maternité ne vous en laisse pas toujours la possibilité ! Entre le personnel qui défile dans votre chambre et les visites, vous êtes souvent exténuée.

Pour bébé, prenez-lui **les plus belles grenouillères** que vous lui avez achetées. Bébé sera tout mignon et vous ne vous lasserez pas des « C'est tout son papa, un bel héritier ! » ou « Quelle beauté cette petite ! ». Même si vous accouchez en été, pensez à prévoir quelques vête-



ments chauds car un nouveau-né est très sensible aux changements de température, et préférerez toujours du coton au synthétique pour le confort de bébé. Sachez qu'il vous faudra changer bébé plusieurs fois par jour, alors prévoyez large !

À savoir : si vous hésitez entre les tailles « naissance ou 0 mois », privilégiez la majorité de sa garde-robe en 1 mois, voire 3 mois, car bébé va grandir très vite !

Enfin, ne vous angoissez pas à l'idée d'avoir oublié quelque chose car le papa et vos proches seront là pour vous apporter ce dont vous avez besoin.



Le 8^e mois

Vous

Vous serez en congé maternité. Vous commencerez à préparer votre valise et passerez votre sixième examen prénatal ! C'est aussi le moment de prendre rendez-vous avec l'anesthésiste.

Bébé

À la fin du mois, il mesure jusqu'à 45 cm de la tête aux pieds ! Il pèse de 2 à 2,5 kg et n'a plus beaucoup de place, il va se retourner tête en bas pour prendre la bonne position !





Une des angoisses de la future maman à ce stade de la grossesse...

...est la position du bébé. Sachez que si votre bébé ne s'est pas encore retourné, il va certainement le faire et se positionner la tête en bas, mais il peut attendre jusqu'au dernier moment, voire la veille de l'accouchement, alors ne vous inquiétez pas car vous êtes déjà bien assez tendue au quotidien, n'est-ce pas ! Vous devrez vous rendre à **la consultation avec l'anesthésiste qui a généralement lieu au cours du 8^e mois dans votre maternité.**

Votre mari et vos enfants, si vous en avez, vous trouvent plutôt changée ces derniers temps ! Et c'est peu de le dire, car depuis le début de votre grossesse, les hormones vous en font voir de toutes les couleurs... Et toute la famille suit le rythme et fait de son mieux pour vous entourer, chacun à sa manière selon son tempérament et sa sensibilité...

Pendant la grossesse, **les émotions sont amplifiées et chaque mot ou regard de votre conjoint peut vous émouvoir plus que de raison et le déstabiliser encore plus !** Un petit détail pourra vous faire fondre en larmes sans prévenir. Votre compagnon ne sait plus comment s'y prendre pour vous ménager et devant tous les efforts qu'il fait pour vous, vous culpabilisez ! Cela ne doit pas venir vous perturber et ajouter aux troubles de la grossesse que vous supportez déjà, dites-lui que vous savez qu'il est à vos côtés et qu'il doit être patient. Parler avec le futur papa suffira à le rassurer car il angoisse

souvent autant que la maman même s'il ne le montre pas. Assumer son prochain rôle de père n'est pas évident pour lui, il ne vit pas aussi concrètement que vous cette grossesse et doit pourtant se montrer à la hauteur ! Et les femmes sont bien plus exigeantes encore quand elles sont enceintes... Aussi pensez à lui laisser un peu de temps pour qu'il puisse prendre sa place dans cette aventure, s'il ne l'a pas encore fait.

La grossesse et la naissance qui approchent sont des bouleversements pour toute la famille. Ne laissez pas la situation s'enliser si vous avez l'impression de ne pas être comprise ou entendue. De simples mots suffiront à vous retrouver et à vous faire comprendre quand les émotions vous submergent.

À savoir

Bébé occupe maintenant tout l'utérus. Il est un peu à l'étroit, c'est pourquoi vous le sentez davantage bouger. Ses sens se sont affinés au cours des dernières semaines : il entend les bruits, ses yeux s'ouvrent et se ferment et il perçoit même les ombres et les lumières à travers la paroi de votre utérus.

Il a un vrai rythme respiratoire dû au développement intense des bronches, et sa température se régule elle-même. Il a déjà commencé à développer son sens du goût, car le liquide amniotique change de saveur en fonction de votre alimentation.

À ce stade, le réflexe de succion est bien établi et bébé passe beaucoup de temps à sucer ses pouces et ses autres doigts ! Pour un garçon comme pour une fille, ce stade de la grossesse marque le début de la maturation des organes sexuels.

Ses périodes de sommeil et d'éveil sont toujours approximativement à l'inverse des vôtres...

Le projet de naissance



Les maternités font de plus en plus d'efforts pour **aider les femmes à accoucher selon leurs envies.**

Préparer un plan de naissance permet de communiquer avec l'équipe soignante afin de respecter autant que possible vos demandes, d'indiquer vos préférences concernant le déroulement de l'accouchement, ses aspects médicaux comme pratiques.

Il représente un « guide » et surtout un moyen de réfléchir aux différents choix concernant votre accouchement à travers ces différentes étapes.

- Votre choix d'antidouleur ou non
- La présence du papa ou d'une autre personne et son rôle à vos côtés
- Vouloir ou non être active et mobile pendant le travail
- Les positions que vous souhaitez adopter pour accoucher

- En cas de complication, le mode d'anesthésie que vous souhaiteriez

- La présence ou non de votre compagnon en cas de césarienne

- Le fait que vous souhaitiez ou non allaiter bébé dès sa naissance

- Le moment où vous souhaitez que bébé soit lavé, pesé et mesuré

Ce projet de naissance servira de base de discussion avec l'équipe médicale, favorisant le dialogue afin de trouver des solutions acceptables et raisonnables, tant pour l'équipe qui a ses pratiques habituelles que pour vous. Il vous permettra aussi d'éviter des déceptions en prévenant les attentes irréalistes.



Questions à poser

- Puis-je manger et boire normalement au début du travail ?
- Quels anti-douleurs sont disponibles ?
- Pourrai-je choisir ma position d'accouchement librement ?
- Pourra-t-on prendre des photos ou filmer mon accouchement ?
- Qui souhaitez-vous voir couper le cordon ombilical ?

Cette liste ne doit pas être un ensemble de points à suivre à la lettre, mais bien **un moyen de réfléchir à la façon dont vous souhaitez accoucher**, de la gestion de la douleur à l'accouchement en lui-même, pour vous permettre d'échanger avec l'équipe qui vous accompagnera pendant la naissance.

Il est important de dialoguer avec souplesse avec le personnel médical, obstétricien et sage-femme comme avec tous les intervenants pour le bien-être de la mère, du bébé et de la famille. Ceci **vous permettra d'éviter toute angoisse à propos de votre**

accouchement et toute déception quant à son déroulement, sachant que des événements imprévisibles et des impératifs médicaux sont à prendre en compte et pourront arriver pendant le travail.

Cette réflexion autour de l'accouchement vous permettra avant tout d'exprimer vos souhaits comme vos craintes et votre conception de la naissance, en discutant avec le papa autant qu'avec l'équipe médicale.





Le 9^e

mois

Vous

Vous passerez votre septième et dernier examen prénatal. Votre valise et l'équipement de base pour accueillir bébé sont prêts. Ce sont les derniers préparatifs avant l'arrivée de bébé.

Bébé

À la fin du mois, il mesure près de 50 cm de la tête aux pieds et pèse autour de 3 kg. Comme il grossit et descend, vos hanches s'élargissent. Les mouvements de bébé sont plus limités et il a hâte de vous rencontrer !



LE 9^e MOIS

semaine 35



*Vous voilà au 9^e mois,
vous êtes presque au bout,*

mais vous devez à tout prix vous reposer pour que bébé puisse rester le plus longtemps possible dans votre ventre et ne pas naître prématuré, même s'il est maintenant viable.

Pensez à vous relaxer et à faire des exercices de respiration pour vous détendre et vous préparer sereinement à cette naissance. Si certaines angoisses reviennent à l'approche de l'accouchement, parlez-en avec les sages-femmes, et surtout po-si-ti-vez ! Visualisez-vous avec votre bébé quand il sera dans vos bras, pensez à ce que vous lui direz car vous êtes très proche du but.

Vous allez bientôt pouvoir le câliner, le bercer, réaliser vos rêves de maman car toutes les petites filles gardent au plus profond d'elles-mêmes leur espoir de pouvoir être un jour une maman... pour de vrai ! Vous allez prendre le relais de votre mère et **passer ainsi de l'état de « fille de » à « mère de » votre enfant**. Si vous avez déjà des enfants, vous savez ce que cela signifie et si c'est votre première grossesse, vous découvrirez que le regard que les autres posent sur vous change quand vous devenez mère à votre tour. Vous entrerez dans le cercle de celles qui ont donné la vie et votre vision du monde sera maintenant et pour toujours celle d'une maman avant tout !

Cette dernière ligne droite est la vôtre et celle de votre famille qui va se créer ou s'agrandir. S'il y a

des frères et sœurs aînés, quel que soit leur âge, je vous conseille de les préparer à votre départ. Dites-leur avec de simples mots que leur petit frère ou petite sœur va bientôt naître et que vous devrez partir pour la maternité parce que c'est là que les bébés naissent. Expliquez-leur qu'ils seront les premiers à venir vous voir et rencontrer le bébé (dites-le prénom si vous l'avez déjà choisi). **Et répondez à toutes leurs questions pour les rassurer, car ce n'est pas toujours évident pour les plus petits de comprendre que maman doit partir pour accoucher** et se consacrer à ce bébé que personne ne connaît encore mais qui prend déjà tellement de place ! Dites à vos enfants où ils seront et avec qui quand vous partirez pour la maternité, ils pourront ainsi s'y préparer.

À savoir

À PRÉVOIR AVANT LE DÉPART pour la maternité

- Préparez la chambre d'enfant et les vêtements de bébé.
- Remplissez votre congélateur de plats tout prêts, concoctez soupes, quiches, tourtes ou ragoûts... pour les premières semaines suivant le retour à la maison, et faites des courses d'avance.
- Prévoyez le mode de garde pour votre (vos) aîné(s), quel que soit le moment où vous accoucherez, même en pleine nuit, et mettez-le(s) au courant de la personne qui le(s) gardera lors de votre départ pour la maternité.
- Sachez qui vous emmènera à la maternité si votre compagnon n'est pas là, car vous ne pourrez pas conduire.
- Si votre budget vous le permet, prévoyez une aide ménagère au retour à la maison pour quelques semaines au moins, ou demandez à l'un de vos proches de vous donner un coup de main après la naissance. Surtout si vous savez que vous aurez une césarienne.



Mon conseil grossesse :

Prendre des kilos n'est jamais aisé pour une femme, même pendant une grossesse, car si l'on sait d'avance que c'est pour la bonne cause, nous ne perdons pas de vue que ces kilos, il faudra les perdre après. Et puis, notre reflet dans le miroir n'est pas toujours évident à gérer ; toutes ces petites choses mises bout à bout au quotidien font souvent que notre moral fait le yo-yo et que chaque détail prend encore plus d'importance quand il concerne notre apparence et l'image que les autres nous renvoient.

Les sautes d'humeur de la femme enceinte sont aussi souvent dues à l'indélicatesse de certaines personnes qui arrivent avec leur gros sabots en terrain fragile et vous labourent tout d'une phrase du type : « T'as pris des joues » ou « Ben dis donc, tu vas nous faire un gros bébé à ce rythme ! ». Lorsque vous vous trouvez confrontée à ce genre de personnes qui tiennent de tels propos à votre égard, **surtout relativisez**. Souvent ce n'est pas dit méchamment mais plutôt naïvement, voire bêtement, donc ne le prenez pas au premier degré, vous dépenseriez une belle énergie pour des individus qui n'en valent pas le coup. Prenez vos distances ou répondez une petite phrase bien placée si cela vous fait du bien, mais ne ruminez pas sur ces réflexions de bas étage pendant des heures.



Info nutrition : l'allaitement

L'allaitement contribue à diminuer le risque d'obésité. De nos jours, 15 % des enfants âgés de 6 à 12 ans sont en surpoids en France. Le risque de devenir un adulte obèse est de 50 % à 70 % si l'obésité apparaît dans l'enfance.

Est-ce normal ?

Je n'ai pas envie d'accoucher, je veux garder bébé dans mon ventre ! Vous voulez garder votre bébé rien que pour vous bien au chaud dans votre ventre ! Eh bien, rassurez-vous, vous n'êtes pas la seule et c'est tout à fait normal de ressentir cela. Vous vivez pleinement votre grossesse et vous vous sentez tellement bien enceinte que vous n'avez pas envie que ça se termine... Vous parlez déjà à votre bébé et il vous répond ! Vous pensez que rien ne peut être mieux que ces instants magiques, mais le moment où l'on vous posera votre bébé contre vous est indéfinissable. **Vous allez vivre des étapes toutes plus merveilleuses les unes que les autres.** Si vous angoissez pour l'accouchement, **sachez que toutes les femmes ressentent cette appréhension avant le terme**, alors parlez-en avec les sages-femmes lors des séances de préparation à l'accouchement, ou confiez-vous à l'une de vos meilleures amies déjà maman, votre sœur, votre mère... Ainsi vous serez rassurée de partager cette crainte et de savoir que beaucoup de femmes se sentent et se sont senties comme vous à l'approche du jour J.

Ma santé



Il est important de pouvoir localiser une douleur dans le bas du dos, même si elles sont plus courantes pendant la grossesse, et ceci d'autant plus qu'elle est forte. **En effet, il y a probablement une cause précise qui nécessite un traitement approprié.** Une douleur qui irradie dans une jambe peut, par exemple, être causée par la tête du bébé qui appuie sur le nerf sciatique. Vous devez en parler à votre médecin ou aux sages-femmes afin d'y remédier.



Bébé

est là !

- L'accouchement
- Nourrir bébé
- Bébé à la maison



Le jour de l'accouchement

L'ambiance médicale, la salle de travail rythmée par les bips d'appareils tous aussi inconnus les uns que les autres... Tout cela peut parfois être stressant ou angoissant pour certaines femmes quand arrive le jour J. Plus vous vous serez préparée et informée, plus vous pourrez vous concentrer sur l'essentiel : devenir maman !

En effet, il est certain que mieux vous saurez ce qui vous attend, d'autant plus si c'est votre première grossesse, moins vous serez inquiète. Vous pourrez ainsi mieux supporter les contractions car vous serez plus confiante, notamment en vous rappelant que **ces contractions, bien que douloureuses, ne sont pas permanentes et sont utiles et efficaces car elles ouvrent le passage à votre bébé**. Chaque contraction pousse bébé vers la sortie et les rend ainsi plus supportables.

Faites confiance au personnel médical qui vous entoure, de plus, la prise en charge de la douleur et les progrès médicaux vous permettront de vivre un accouchement très encadré sans prise de risque pour vous comme pour votre bébé.



Voici la façon dont devrait se dérouler votre accouchement :

À votre arrivée à la maternité dans laquelle votre grossesse a été suivie, **vous serez examinée par la sage-femme, qui, selon l'état de votre col, vous orientera ou non en salle de pré-travail**. Pendant cette phase, vous pourrez peut-être vous lever, voire marcher, pour faciliter et faire progresser le travail et préparer ainsi le col de l'utérus afin qu'il se modifie.

Un accouchement se déroule en 4 étapes :

1. **La dilatation du col** : le col de l'utérus se dilate jusqu'à dix centimètres pour laisser passer bébé, en moyenne un centimètre par heure au début de la dilatation.

2. **L'engagement** : le bébé a franchi le col et s'engage dans le bassin.

3. **L'expulsion** : c'est le moment de pousser, c'est la phase de naissance du bébé.

4. **La délivrance** : expulsion du placenta 10 à 20 minutes après la naissance jusqu'à 1 heure.

1. La dilatation du col

Pendant le travail, une sage-femme vient régulièrement vous examiner pour mesurer l'ouverture du col.

On dit que le col mûrit quand, de long, postérieur et fermé en cours de grossesse, il se raccourcit et s'ouvre d'un ou deux doigts en fin de grossesse.

Le col est ainsi favorable pour l'accouchement, c'est-à-dire mûr et prêt à la dilatation. Parfois on constate en fin de grossesse que le col n'a pas bien mûri, c'est comme cela et il faudra faire avec pour l'accouchement.

Il peut être moins postérieur et la tête de votre bébé peut se fixer : appliquée, elle appuie bien sur le haut du bassin et fixée, elle est descendue un peu dans le bassin. La sage-femme va ainsi constater la progression du travail pour agir en conséquence.

Il faut savoir que le travail peut être déclenché par plusieurs facteurs :

Un rapport sexuel, la perte de la poche des eaux ou un examen de fin de grossesse par votre gynécologue ou par l'un des membres de l'équipe médicale qui vous accompagne pendant l'accouchement. Ces différents facteurs peuvent déclencher la libération de pros-

taglandines par des membranes situées au niveau du col, entraînant une modification de celui-ci, des contractions utérines et la distension musculaire de l'utérus dont les fibres musculaires sont plus excitables.

Évitez de suivre le tracé des contractions sur le monitoring !

Détendez-vous plutôt au maximum entre deux contractions, sinon, surveiller chaque contraction risque de vous crispier encore plus ! Votre conjoint peut cependant vous prévenir quand la suivante arrive afin de vous préparer et d'adapter votre respiration.

La douleur est inégale selon les femmes, la position, la taille du bébé et la vitesse de dilatation. L'important est de rester concentrée afin de ne pas se laisser surprendre par la douleur. Vous sentez monter la contraction qui atteint un pic puis s'estompe comme une vague... Pour faire face à la douleur :

- Utilisez les techniques de respiration que vous avez apprises pendant vos



Nourrir bébé

Allaitement ou biberon



Vous l'avez rêvé, imaginé, espéré et tant attendu pendant ces neuf mois... Et voilà que ce moment magique est arrivé : vous êtes devenue une Maman pour de vrai ! Sa maman pour toute la vie, celle qui sera là pour son enfant à chaque instant, qui saura l'écouter, le comprendre et le protéger. Vous êtes celle qui l'a mis au monde, lui a donné la vie et qui l'aidera à grandir jour après jour.

Vous êtes MAMAN et votre relation avec votre bébé est UNIQUE.

Chacun de vos gestes, de vos mots, de vos regards seront importants pour votre bébé qui ne voit que vous pour l'instant... Ce n'est pas si simple de devenir mère, on se pose une foule de questions, on doute, on s'interroge toujours dans le but de bien faire, de faire tout ce qu'il faut pour être « une bonne mère » !

Vous trouverez ici plein d'astuces qui vous aideront à mieux comprendre votre bébé, pour l'accompagner sur cette longue route que vous lui tracez avec tant d'amour.

Soyez sûre d'une chose que vous devez garder à l'esprit dès maintenant et chaque jour :

Vous saurez être la MAMAN qu'il faut pour VOTRE bébé !

La relation mère-enfant est à la fois simple et compliquée.

- Simple parce qu'elle est naturelle et va de soi pour votre bébé car lui vous aime déjà, il ne se pose aucune question, il est heureux dès qu'il est avec vous et vous allez vite le constater.

Chaque jour vous vous découvrirez encore plus maman de ce bébé qui va vous en apprendre beaucoup sur vous-même.

- Compliquée parce que la donne a changé, qu'élever un enfant n'est pas aussi simple qu'avant, parce que les mamans veulent donner le meilleur d'elles, que de nos jours elles travaillent et assument tout au quotidien : vie privée, vie publique, vie de famille, vie professionnelle, vie sociale... Beaucoup d'étiquettes à porter !

Avec ces conseils, vous pourrez gérer ces situations, vous poser les bonnes questions au bon moment, y répondre et ainsi avancer et vous épanouir dans votre plus beau rôle.

Être MAMAN c'est pour TOUTE la vie !

LE SEIN OU LE BIBERON ?

Bébé est arrivé, vous le tenez dans vos bras, c'est presque irréel cette toute petite « chose » qui vous regarde avec ses grands yeux innocents, **c'est votre bébé, vous SA MAMAN.**

Maintenant que vous avez accouché et que vous pouvez enfin être fière de vous et vous dire : « ça y est, j'y suis arrivée ! », voilà que vous allez devoir déjà passer à autre chose, à la phase pratique car bébé ne va pas attendre !

Nourrir bébé, voilà qui va être l'essentiel de vos occupations pendant quelques mois !

Que vous ayez choisi de donner le sein ou le biberon, vous trouverez ici plein de conseils, mais **ce qui est très important c'est de le faire avec plaisir et amour, parce que VOUS avez décidé d'allaiter ou de donner le biberon.**

Vous SEULE prenez la décision d'allaiter ou de donner le biberon !

L'allaitement au sein : vous avez décidé de donner le sein à bébé, c'est formidable car **la nature a bien fait les choses et votre corps est prêt**, alors ne laissez personne vous dire que vous n'avez pas assez de lait ! Sauf raisons médicales, vous aurez largement de quoi nourrir votre bébé, aussi soyez confiante, bébé compte sur vous.

Donner le sein est très naturel et **vous devez absolument vous détendre**, les mamans se posent parfois beaucoup trop de questions et ce doute les empêche de se donner entièrement à l'allaitement.

Voici les 5 règles d'or pour un bon allaitement :

1. Bébé tétera facilement si vous le guidez doucement, en prenant votre temps et en le rassurant.
2. Titillez les lèvres de bébé avec votre petit doigt, il ouvrira la bouche car le réflexe de succion est un réflexe primaire.
3. Ne vous posez pas la question de savoir s'il a assez bu, car si vous doutez bébé le ressent, essayez à un autre moment car il doit trouver son rythme.
4. Parlez à votre bébé, dites-lui ce que vous ressentez et détendez-vous, ce moment doit être agréable pour vous deux : soufflez, respirez et profitez !
5. N'utilisez les biberons de complément qu'en tout dernier recours et pas le premier jour car bébé n'a pas d'effort à faire avec un biberon, il choisira donc le plus facile et acceptera moins facilement le sein.

Sachez imposer votre choix et n'hésitez pas à demander de l'aide à l'équipe de puéricultrices pendant votre séjour à la maternité, elle saura vous accompagner.

Mes conseils pour bien nourrir bébé :

- Prenez soin de vos seins en portant un bon soutien-gorge d'allaitement.
- Installez-vous confortablement pour allaiter bébé, bien calé contre vous, les yeux dans les yeux, vous devez être à l'aise, détendue et ne consacrer ce moment qu'à bébé.
- Ne répondez pas au téléphone, ce moment est votre moment d'intimité à tous les deux !



> **Un livre de bord indispensable** : tout ce qu'il faut savoir semaine après semaine, du tout début au retour à la maison, pour une grossesse **super-coachée**.



> **Les réponses à toutes vos questions**, des textes précis, des focus, des dossiers spéciaux pour approfondir les sujets essentiels ...



> **Un découpage** très structuré pour trouver rapidement un thème ou la réponse à sa question.



> **Tous les conseils** d'une coach-experte pour une grossesse **100 % sereine et sans stress**.



Sandrine Dury est psychanalyste, psychothérapeute, coach, spécialiste de la femme, de la grossesse, du couple et de la relation mère-enfant. Elle est consultante-experte pour la TV, la radio et la presse.



MDS : 76219N1
19,95 € TTC

www.mangoeditions.com