

libou Macé

# Mon agenda DE GROSSESSE

9 mois pour goûter au bonheur  
d'être maman !

Je trouve  
mon rythme,  
je ralentis.

Je libère  
et révèle ma  
puissance de  
femme.

Je vis un  
accouchement  
idéal.

libou  
Macé

LE D U C . S  
P R A T I Q U E



## Chaque trimestre :

- Notre album de futurs parents
- Nos premières fois autour de bébé
- Mes intentions pour ma grossesse et mon accouchement



## Chaque mois :

- Les conseils grossesse de Lilou
- Le bilan du mois avec ma courbe de poids, ce dont je suis fière, les plus grands changements que j'observe, etc.

## Chaque semaine :

- Les messages de mon corps
- Mon moment de bonheur
- Ma To Do liste
- Mes intuitions



## Et en plus :

- Des idées de livres à lire
- Les applications pour une grossesse 2.0
- Des liens vers les vidéos de Lilou
- Des conseils pour après l'accouchement

Rayon : Parentalité  
Illustrations : Lynda Mangoro

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

**14,90 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1594-2



*libou Macé*

# Mon agenda

## DE GROSSESSE



L E D U C . S  
P R A T I Q U E

De la même auteure aux éditions Leduc.s :  
*L'Œuf de yoni*, 2018.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Laura Puechberty

Illustrations : Lynda Mangoro

Mise en pages : Marthe Oréal

Design couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions  
10 place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1594-2



## La lettre de Lilou

Cet agenda marque un nouveau chapitre de votre vie. Vous allez vivre plusieurs étapes de transformation intenses au cours de ces 9 mois, mais pas de panique c'est une bonne nouvelle! Une opportunité de vous libérer, vous épanouir et de partager comme jamais! Vous ne serez plus la même femme : concevoir et préparer la vie de votre futur enfant va vous permettre de vivre des changements sans précédent. Que ce soit votre première, deuxième ou troisième grossesse, chacune d'entre elles est une opportunité de vous initier à votre féminin et à l'incroyable miracle de la vie. saisissez cette occasion de renforcer votre couple, d'améliorer votre communication, de gagner confiance en vous, de vous libérer de vos croyances limitantes et d'apporter plus de lumière dans votre vie. Enceinte, vous rayonnez et même si certains jours vous êtes loin de vous sentir telle une déesse, vous avez à tout moment la possibilité de faire un choix. Le choix de cheminer dans cette direction et de vivre cette étape comme extraordinaire, une des plus belles de votre vie!

Mon souhait à travers cet agenda est de vous accompagner au cours de votre grossesse jusqu'à l'accouchement. J'ai conçu cet agenda au cours de ma première grossesse et il regroupe tout ce que j'aurais aimé avoir sous la main pendant cette période ainsi que tout ce que je souhaite partager avec vous sur ce que j'ai découvert.

Au cours de ces 9 mois, il y a eu des peurs, des croyances, des doutes, des questions, mais surtout beaucoup de joie et de possibilités de transformation, comme jamais je n'en avais ressenti auparavant. C'est définitivement le moment de vous réinventer, de vous libérer de votre passé et de vous révéler pour être la plus disponible possible pour ce bébé qui arrive.

Votre bébé va grandir et s'épanouir au cours de ces 9 mois pour finalement vivre une aventure parmi les plus intenses : celle de la naissance. Comme le disait Marc Twain : « Naître est un des deux jours les plus importants de sa vie. Le deuxième est de découvrir notre raison sur terre. »

Votre raison sur terre est désormais en partie d'être mère. Ce bébé et vous vivez donc les deux jours les plus importants de votre vie. C'est une grande aventure qui démarre, et je suis très heureuse de pouvoir vous accompagner dans ce passage initiatique.

Félicitations !



# Mémo personnel

- ♥ date du début de grossesse [redacted]
- ♥ date du début des dernières règles [redacted]
- ♥ date de fécondation [redacted]
- ♥ groupe sanguin [redacted]
- ♥ date prévue pour l'accouchement [redacted]
- ♥ nom et contact du futur papa  
[redacted]
- ♥ nom et numéro du médecin traitant  
[redacted]
- ♥ nom et numéro du/de la gynécologue  
[redacted]
- ♥ nom et numéro de la sage femme  
[redacted]
- ♥ nom et numéro de l'échographe  
[redacted]
- ♥ numéro de la maternité et adresse  
[redacted]
- ♥ taxi [redacted]
- ♥ personne à contacter en cas d'urgence  
[redacted]
- ♥ autres numéros utiles  
[redacted] [redacted] [redacted]

# Sommaire

## 1<sup>er</sup> trimestre de ma grossesse..... p. 9

Calendrier du 1<sup>er</sup> trimestre.....p. 12

Mon 1<sup>er</sup> mois de grossesse..... p. 14

3 SG - 5 SA.....p. 16

4 SG - 6 SA.....p. 18

Conseils grossesse de Lilou :

Le pouvoir de l'intention.

Affirmations pour la grossesse et l'accouchement. ..p. 20

Mon 2<sup>e</sup> mois de grossesse.....p. 22

5 SG - 7 SA.....p. 24

6 SG - 8 SA.....p. 26

7 SG - 9 SA.....p. 30

8 SG - 10 SA.....p. 32

Mon 3<sup>e</sup> mois de grossesse.....p. 36

9 SG - 11 SA.....p. 38

10 SG - 12 SA.....p. 40

Conseils grossesse de Lilou :

Bola de grossesse. Alimentation consciente. ....p. 42

11 SG - 13 SA.....p. 44

12 SG - 14 SA.....p. 46

13 SG - 15 SA.....p. 48

## 2<sup>e</sup> trimestre de ma grossesse .....p. 53

Calendrier du 2<sup>e</sup> trimestre.....p. 56

Mon 4<sup>e</sup> mois de grossesse.....p. 58

14 SG - 16 SA.....p. 60

15 SG - 17 SA.....p. 62

16 SG - 18 SA.....p. 66

17 SG - 19 SA.....p. 68

Mon 5<sup>e</sup> mois de grossesse.....p. 72

18 SG - 20 SA.....p. 74

19 SG - 21 SA.....p. 76

20 SG - 22 SA.....p. 78

### Conseils grossesse de Lilou :

Photos de la grossesse et conseils beauté ..... p. 80

21 SG - 23 SA ..... p. 82

22 SG - 24 SA ..... p. 84

**Mon 6<sup>e</sup> mois de grossesse..... p. 88**

23 SG - 25 SA ..... p. 90

24 SG - 26 SA ..... p. 92

### Conseils grossesse de Lilou :

Libération des mémoires.

L'implication du futur papa. .... p. 94

25 SG - 27 SA ..... p. 96

26 SG - 28 SA ..... p. 98

## 3<sup>e</sup> trimestre de ma grossesse ..... p. 103

**Calendrier du 3<sup>e</sup> trimestre ..... p. 106**

**Mon 7<sup>e</sup> mois de grossesse ..... p. 108**

27 SG - 29 SA ..... p. 110

28 SG - 30 SA ..... p. 112

29 SG - 31 SA ..... p. 116

30 SG - 32 SA ..... p. 118

31 SG - 33 SA ..... p. 120

**Mon 8<sup>e</sup> mois de grossesse..... p. 124**

32 SG - 34 SA ..... p. 126

33 SG - 35 SA ..... p. 128

### Conseils grossesse de Lilou :

Préparation à l'accouchement. .... p. 130

34 SG - 36 SA ..... p. 132

35 SG - 37 SA ..... p. 134

**Mon 9<sup>e</sup> mois de grossesse..... p. 138**

36 SG - 38 SA ..... p. 140

37 SG - 39 SA ..... p. 142

38 SG - 40 SA ..... p. 146

39 SG - 41 SA ..... p. 148

## Le 4<sup>e</sup> trimestre ..... p. 152



# 1<sup>er</sup> trimestre DE MA GROSSESSE

« Hello hormones ! »

La vie grandit  
en moi.

Je porte la vie en moi.  
Quel délicieux  
état de conscience !

Je suis digne d'être mère.  
Je le mérite.

**P**lus de doutes, le test de grossesse est formel, vous êtes enceinte! C'est incroyable, mais vrai. Quelle joie! Les émotions fortes s'invitent déjà. Alors, commençons par pleinement célébrer cet instant dans la joie, les cris, les rires ou les pleurs! La nouvelle est tellement énorme que si vous ne descendez pas de votre nuage de si tôt, c'est tout à fait logique. Profitez-en. Certes, vous l'attendiez, mais quand ce moment arrive enfin, on se sent immédiatement propulsée dans une nouvelle étape de sa vie, et ça peut être déstabilisant. Un mélange de nouvelles préoccupations et de bonheur sans nom. Et ce n'est que le début! Passées les premières minutes de folle excitation, les questions s'enchaînent. À quelle date l'avez-vous conçu exactement? Garçon ou fille? Aurais-je dû éviter les sushis à midi? Combien de kilos je vais prendre? Quand dois-je l'annoncer à ma famille et à mes amis...? Et voilà, c'est parti pour le tourbillon de questions, de rendez-vous médicaux, d'annonces, de joies, d'inquiétude et de surprises de ce premier trimestre de grossesse.

Pour commencer, je vous recommande de savoir où vous en êtes à tout moment dans votre grossesse. Pour cela, jetez un coup d'œil aux calendriers au début de chaque trimestre. Vous pourrez y noter vos dates clés, le jour des dernières règles, le test de grossesse... Oui, mais c'est QUOI la différence entre semaine d'aménorrhée (SA) et semaine de grossesse (SG)? Le développement du bébé est tellement rapide qu'on ne compte pas en mois, mais en semaine, pour être plus précis. Ainsi lorsqu'on vous parle de semaines de grossesse (SG), il faut commencer à compter à partir de la fécondation. Pas évident, n'est-ce pas? En effet, le cycle menstruel varie légèrement d'une femme à l'autre (entre 25 et 34 jours). Pour être plus précis, le milieu médical préfère parler en semaines d'aménorrhée (SA). On commence à compter à partir du premier jour de vos dernières règles. On peut donc dire que la grossesse dure 41 semaines SA ou 39 semaines SG, soit 9 mois. Vous obtenez alors la date d'arrivée de votre bébé!

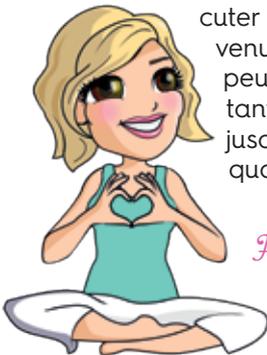
Ne vous inquiétez pas, tout deviendra beaucoup plus clair après votre premier rendez-vous chez le gynécologue, la sage-

femme ou le médecin généraliste qui va vous suivre pendant votre grossesse. Eh oui, il est déjà temps de penser à la suite et la première chose à faire après le test est de prendre rendez-vous pour confirmer la grossesse : prise de sang, taux HCG, etc. Et si vous n'aimez pas les piqûres, voyez ces examens comme des indicateurs de bonne santé, des étapes qui montrent que votre grossesse se passe bien !

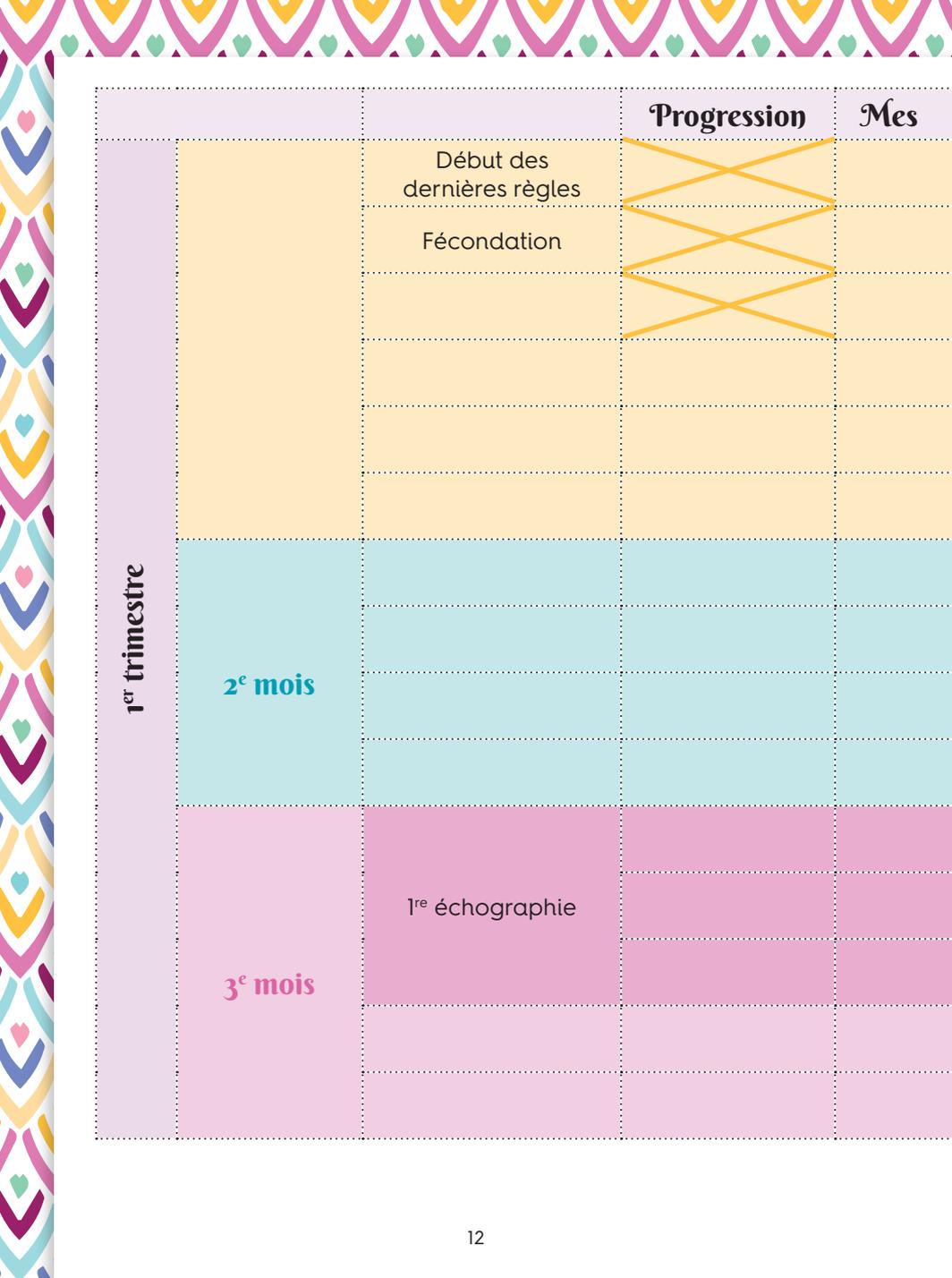
Et voilà que, petit à petit, vous entrez dans ce premier trimestre, les semaines passent et vous vous sentez bien, connectée à ce petit être en devenir. Pensez d'abord à vous, réfléchissez à ce que vous mangez, les aliments interdits bien sûr, mais aussi ce qui vous fait envie. Vous êtes fatiguée ? C'est normal, votre corps travaille deux fois plus à fabriquer un bébé et ce n'est pas rien. Reposez-vous dès que vous le pouvez, siestez, prenez du temps pour vous, c'est essentiel. Hydratez bien votre peau dès le début de ce premier trimestre pour éviter les vergetures et la sensation de tiraillement sur les seins et le ventre. Vous avez des nausées ? Adaptez votre rythme de vie autant que possible à toutes ces nouvelles sensations et adoptez les médecines douces : homéopathie, acupuncture, réflexologie...

Il y a vous, et il y a les autres. Eh oui, souvent les futurs parents attendent la fin du premier trimestre pour annoncer la nouvelle à leur entourage. En effet, il y a un risque de fausse couche important dans les premières semaines et ça, ça peut faire peur.

C'est l'occasion de se recentrer sur son couple, de discuter de l'avenir, d'imaginer la vie avec un nouveau venu dans la famille. Après tout cet enfant, c'est un peu la concrétisation de votre amour et il est excitant de garder ce secret rien que pour vous deux jusqu'à ce que vous décidiez de le partager (ou quand vous ne pourrez plus le cacher!).



**Alors, prête à vivre ces 3 premiers mois en pleine conscience ?**



			<b>Progression</b>	<b>Mes</b>
<b>1<sup>er</sup> trimestre</b>	Début des dernières règles			
	Fécondation			
	2 <sup>e</sup> mois			
3 <sup>e</sup> mois	1 <sup>re</sup> échographie			

dates	SA	SG	Notes
	1 SA		
	2 SA		
	3 SA	1 SG	<i>Début de la grossesse</i>
	4 SA	2 SG	<i>Pas de règles</i>
	5 SA	3 SG	<i>Test de grossesse</i>
	6 SA	4 SG	
	7 SA	5 SG	
	8 SA	6 SG	
	9 SA	7 SG	
	10 SA	8 SG	
	11 SA	9 SG	
	12 SA	10 SG	
	13 SA	11 SG	
	14 SA	12 SG	
	15 SA	13 SG	

# MON 1<sup>er</sup> MOIS DE GROSSESSE

## Sur mon petit nuage

Vous voici dans votre premier mois de grossesse. Techniquement, cet agenda n'a pas besoin d'être opérationnel avant votre test de grossesse que vous ferez au cours de la 3<sup>e</sup> SG, ce qui équivaut à la 5<sup>e</sup> SA. Faites le test de préférence au réveil, le matin. Ce petit bâtonnet en plastique n'a l'air de rien, mais il vous permettra de commencer officiellement cette nouvelle aventure de vie ! Félicitations ! (#applaudissement)

Vous avez aussi gagné le droit de prendre rendez-vous chez votre gynécologue pour confirmer la grossesse. Réfléchissez au choix du médecin qui va vous suivre tout au long de votre grossesse, ça peut être votre gynécologue, un obstétricien ou encore une sage-femme. Quoi que vous décidiez, c'est votre choix et c'est le bon ! Profitez aussi de ce mois pour vous peser en début de grossesse. Je le sais, la plupart d'entre nous n'aimons pas trop passer sur la balance, mais il est bon de savoir d'où l'on démarre pour la suite. Je ne suis pas une adepte de la balance, mais j'avoue m'être réconciliée avec mon poids

et mon corps sur de nombreux aspects pendant ma grossesse. Nos formes sont belles, alors assumons-nous. Mesurez aussi votre tour de ventre, à partir de votre nombril. Celui-ci va prendre en volume plus ou moins rapidement et vous serez bientôt fière que cela se voie !

### Les applications pour une grossesse 2.0

- **Grossesse + :** pour obtenir des informations quotidiennes sur votre grossesse, des images, le guide des tailles, des conseils en nutrition, un calendrier des RDV médicaux, etc.
- **Alimentation Grossesse Sereine :** permet de connaître en un clin d'œil les aliments interdits ou autorisés lors de la grossesse.

Le premier mois est donc un peu contraignant, car vous aurez des rendez-vous médicaux, des changements alimentaires, pour certaines des nausées et des coups de fatigue, etc. Bref, votre corps est en pleine transformation et la vie prend place en vous. Soyez patiente et à l'écoute. Rassurez-vous, cela ne va pas durer. Vous pouvez commencer à acheter quelques livres et télécharger des applications utiles. Et surtout, prenez du temps pour faire des siestes, des pauses, vous balader...

Prenez aussi le temps de lister les questions à poser à votre médecin. Planifiez au plus tôt votre première visite prénatale, et renseignez-vous sur les maternités et les autres options d'accouchement en maison de naissance et à domicile. Fini le sport extrême, vérifiez la prise en charge de votre mutuelle, et n'oubliez pas de prévenir le papa si vous n'avez pas fait le test ensemble. Ça pourrait bien l'intéresser! Soyez créative pour lui annoncer, c'est un grand moment pour lui aussi.

### Ma liste chez le libraire :

- *Je suis enceinte et ça me plaît*, Lilou Macé, éditions Trédaniel, 2019
- *100 cartes grossesse et accouchement*, Lilou Macé, La télé de Lilou, 2019
- *Le guide de ma grossesse naturelle*, Willy Belhassen et Catherine Pirard-Rouet, éditions Nathan, 2012
- *Les 9 marches, histoire de naître et de renaître*, Anne Guivaudan, éditions Sois, 1997
- *La naissance autrement*, Sophie Gamelin-Lavois, éditions Jouvence, 2014
- *Devenir papa*, Anna Machin, éditions Larousse, 2019
- *Message d'une sage-femme pour une naissance libre*, Ariane Seccia, A.S.22.11 Productions, 2008
- *J'accouche bientôt. Que faire de la douleur ?*, Maitie Trélaün, éditions Souffle d'or, 2012
- *Bienvenue sur terre*, Sylvie Ouellet, éditions Dauphin blanc, 2009
- *Vivre sa grossesse et son accouchement*, Isabelle Brabant, éditions Chronique sociale, 2013
- *Bien vivre l'allaitement*, Madeleine Allard et Annie Desrochers, éditions Pierre Mardaga, 2018
- *Le mois d'or*, Céline Chadelat et Marie Mahe-Poulin, éditions Presses Chatelet, 2019

# 3<sup>e</sup> semaine

3 SG - 5 SA

Mon intention de la semaine



LUNDI

Blank space for Monday's journal entry.

« La vie grandit  
en moi. »

MARDI

Blank space for Tuesday's journal entry.

Agenda

RDV

Grid area for agenda and appointments (RDV).

MERCREDI

Blank space for Wednesday's journal entry.

Mes intuitions

Blank space for recording intuitions.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mon agenda de grossesse**  
Lilou Macé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E