

**NOUVELLE
ÉDITION
ACTUALISÉE**

La check-list

**Violaine Chatal
Sophie Millot**

de la future maman



Ce qu'il faut prévoir

Ce qu'il faut savoir

Ce qu'il faut faire

(et éviter)

tout simplement !

POCHE

L E D U C . S

La check-list de la future maman

Vous êtes enceinte ? Toutes nos félicitations !

Mois après mois, cette check-list va devenir votre meilleure amie ! Vous y trouverez en un clin d'œil les réponses à toutes vos questions, un véritable pense-bête pour être sûre de ne rien oublier, des premiers jours de votre grossesse à l'arrivée de Bébé !

- **Savez-vous à quel moment contacter la CAF et la CPAM ?**
- **Quand et comment choisir votre maternité ?**
- **Vous êtes-vous inscrite à temps aux cours de préparation à l'accouchement ?**
- **Que faut-il mettre dans votre valise pour la maternité (et dans la sienne) ?**

Alimentation, sexualité, travail, santé, bien-être, mais aussi psychologie, beauté, sport : piochez parmi les 100 check-lists toutes les infos qui vous rassurent pour vivre ces 9 mois inoubliables dans les meilleures conditions possibles.

**LA CHECK-LIST, LE GUIDE INDISPENSABLE
DE TOUTES LES FUTURES MAMANS !**

Violaine Chatal et **Sophie Millot** sont journalistes et collaborent régulièrement à différents magazines.

ISBN 979-10-285-0160-0



7 euros

Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : PARENTING

POCHE

L E D U C . S

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 :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est la réédition actualisée de l'ouvrage du même nom paru en 2008.

Maquette : ReskatoЯ 🍷

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0160-0
ISSN : 2427-7150

VIOLAINE CHATAL SOPHIE MILLOT



La Check-list de la future maman



POCHE
L E D U C . S

Préface

Vous voilà à l'aube de l'aventure la plus extraordinaire qu'on puisse imaginer. Vous êtes enceinte et vous construisez jour après jour un nouvel être humain.

Dans quelques mois, vous accueillerez votre petite merveille et vous serez maman à plein temps pour lui préparer une enfance dorée.

En attendant ce grand jour il va falloir jongler entre votre quotidien, votre famille et, bien sûr le papa, tout en gravissant une montagne administrative. Vous n'avez pas trop de 266 jours pour vous préparer à votre nouvelle vie.

Les prochaines semaines vont être bouleversantes à tout point de vue. Le miracle qui s'accomplit au plus secret de votre être s'accompagne d'un chapelet d'émotions qui s'égrène sans transition de l'euphorie au blues en passant par quelques sursauts d'angoisse et même de « ras-le-bol ». Loin des images en papier glacé où de futures mères au sourire béat exposent leur maternité épanouie et sans nuage, ce guide s'adresse à vous ; autrement dit aux vraies femmes qui évoluent dans la vraie vie !

Un livre pour vous : la future maman

Or, vous êtes une parfaite représentante de la gent féminine du XXI^e siècle avec tous ses attributs. La preuve, vous êtes indépendante, ambitieuse, vous avez votre propre vie, vos désirs, vos joies mais également vos inquiétudes, vos soucis et un horizon qui s'étend au-delà de la chambre pastel de votre petit bout à naître.

Ce qui ne vous empêche pas d'être soucieuse de vivre votre grossesse à 100 %.

Ce guide a une ambition, celle de vous ressembler !

Il s'agit du livre de bord de votre grossesse et, à ce titre, il vous concerne vous, en priorité, même si le papa est le bienvenu pour vous chouchouter.

Tout au long de ces neuf mois de voyage vous allez être deux (voire plus...), c'est la raison pour laquelle le développement de votre bébé est évoqué en tête de chaque chapitre mais en dehors de cet aparté vous constituez le thème principal de l'ouvrage.

Vous avez des questions, il apporte les réponses.

Avec un ton volontairement direct et léger, cette check-list de votre grossesse ne cède rien au sérieux de son contenu.

De quoi est-il question ?

De votre santé, de votre beauté, de votre bien-être, de votre vie quotidienne...

Ce guide aborde mois après mois, tous les aspects pratiques, administratifs et psychologiques rencontrés depuis le test positif jusqu'à l'accouchement.

Vous saurez pourquoi vous êtes déprimée, comment préparer la famille à l'arrivée de bébé et même comment apprendre à votre compagnon que vous êtes enceinte.

Vous trouverez également des conseils sportifs et diététiques pour éviter de tripler de volume en 9 mois tout en comblant votre appétit.

Resterez-vous belle ? Bien entendu ! Vous habiller, prendre soin de votre peau, magnifier votre chevelure, vous maquiller et éviter les vergetures, toutes les astuces sont listées pour faire de vous, au fil des semaines qui passent, la plus belle, la plus sexy et la plus séduisante des femmes enceintes.

Car vous êtes avant tout une femme et nous espérons bien que vous n'avez pas l'intention d'oublier que vous êtes un objet de désir pour votre compagnon. Ce n'est pas le moment que cela change. La sexualité durant la grossesse, n'est pas un sujet tabou, elle est ici abordée sans peur et sans crainte.

Les aspects médicaux – examens, visites médicales, rythme des échographies, choix de la maternité et du

gynécologue – sont détaillés pour répondre à vos questions au fur et à mesure que celles-ci se présentent. Et lors de la dernière ligne droite, les diverses préparations à l'accouchement sont passées en revue depuis la désormais traditionnelle préparation à l'accouchement sans douleur jusqu'à la merveilleuse péridurale.

Le volet administratif n'est pas oublié. Vous trouverez toutes les dates obligatoires, déclaration de grossesse, congé maternité, démarches pour prévenir votre employeur.

Et comme l'accueil de votre bébé vous oblige à penser à une tonne de choses et que vous avez beaucoup mieux à faire, la check-list comporte des passages consacrés à l'installation de sa chambre, au choix du mode de garde...

Plus léger, le choix du prénom n'est pas une sinécure, et c'est encore plus vrai depuis que la loi autorise l'enfant à porter le nom du père ou de la mère voire les deux ! Les écueils à éviter, l'harmonie avec le nom de famille sont exposés, vous saurez aussi ce que la loi permet.

Comment se servir de ce livre ?

Théoriquement la logique veut que vous découvriez cet ouvrage mois après mois sans anticiper sur le futur puisque les thèmes sont classés chronologiquement.

Pour autant, rien ne vous oblige à suivre ce règlement un brin austère. Vous pouvez, à votre guise, le lire comme un roman ou le garder à portée de main pour le consulter dès qu'une question vous traverse l'esprit.

Sans jamais vous culpabiliser ni vous affoler, cette checklist de la grossesse répondra à tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la grossesse, en vous donnant l'occasion de le demander !

Ce guide n'est pas un guide médical, il ne remplace pas votre médecin.

MOIS 1

De la 2^e à la 6^e semaine d'aménorrhée¹

Le bébé

□ Lors de la première semaine, l'œuf constitué lors de la fécondation est arrivé dans l'utérus. Il s'accroche à la muqueuse et s'y installe. □

Au cours de la deuxième semaine de grossesse, il continue à grandir, et ses cellules commencent à s'organiser. Elles se séparent en deux couches différentes. Celle qui est accrochée à la paroi de l'utérus deviendra le placenta et l'autre le bébé.

Pendant la troisième semaine, elles continuent à s'organiser et une troisième couche apparaît.

C'est à partir de ces trois couches de cellules embryonnaires que vont être fabriqués tous les organes du bébé.

À ce stade, apparaît l'axe tête-fesse.

Lors de la quatrième semaine de grossesse, la plupart des organes se mettent en place et les

1. Semaines d'aménorrhée : semaines écoulées depuis le premier jour des dernières règles.

membres commencent à se dessiner. Bébé se trouve maintenant dans une poche qui contient le liquide amniotique.

À la fin de la quatrième semaine, il mesure environ 4 mm.

✓ L'annonce faite au papa

Bien sûr les premiers moments ne sont rien qu'à vous. Vous seule savez qu'un minuscule embryon s'est niché dans votre ventre et c'est si bon de détenir le secret le plus essentiel de la vie. Mais quel plaisir de le partager d'abord avec lui...

Lui, c'est l'homme de votre vie, le second acteur de ce tendre duo en passe de former un trio, l'autre actionnaire majoritaire de cette formidable fusion en cours de réalisation dans votre ventre.

Autant dire qu'il a toutes les chances d'être particulièrement bouleversé par cette bonne nouvelle. Quelle méthode adopter ?

- Mettez une bouteille de champagne au frais et le test de grossesse dans un paquet cadeau.
- Offrez-lui une paire de chaussures premier âge.
- Posez une tétine sur l'oreiller.
- Offrez-lui un bouquet de roses et de choux décoratifs mélangés.
- Dressez la table avec vos deux couverts et un ensemble « biberon-bavoir » en vis-à-vis.
- Envoyez-lui un courrier dans lequel vous glisserez les résultats de l'analyse.

- Demandez-lui s'il a quelque chose de prévu dans 266 jours...



Pour que ce soit clair...



Quand nous parlons en mois, nous parlons toujours en mois de grossesse = mois de vie du futur bébé.

Semaines de grossesse = semaines de vie du futur bébé.

Semaines d'aménorrhée (SA) = semaines écoulées depuis le 1^{er} jour des dernières règles

✓ Je file chez mon médecin pour vérifier que tout va bien

La première visite médicale obligatoire est fixée par la Sécurité sociale au troisième mois de grossesse au maximum avant la fin de la 14^e semaine de grossesse. Mais, depuis que vous avez la certitude que le test est positif, l'impatience vous ronge. Quoi de plus naturel que de vouloir en savoir plus ? Prenez rendez-vous au plus vite.

1. Je choisis le médecin qui me va

Vous pouvez choisir d'être suivie par votre gynécologue habituel, mais s'il n'est pas obstétricien, il vous confiera aux bons soins d'un spécialiste au cours du dernier trimestre. Si vous n'aimez pas le changement, choisissez d'emblée un obstétricien, quitte à retrouver votre praticien habituel après la naissance.

Certaines femmes font le choix d'être suivies par leur

médecin de famille mais, là encore, il leur faudra avoir recours à un obstétricien pour les derniers mois.

2. Quels examens mon gynécologue va-t-il me proposer ?

❑ Examen gynécologique

Il s'agit de vérifier le volume de votre utérus et s'assurer qu'il est bien en rapport avec le terme présumé de la grossesse.

❑ Examen clinique

Mesure de votre tension artérielle et de votre poids.... Heureusement, cette donnée ultra secrète restera entre lui et vous !

❑ Les antécédents médicaux

Votre suivi de grossesse devra être adapté en fonction de vos éventuelles pathologies. Établissez la liste de vos traitements, de vos allergies mais épargnez-lui votre rhume de la semaine dernière !

❑ Les antécédents familiaux

Votre gynécologue s'intéressera aux maladies dont souffrent vos parents ou grands-parents et qu'il convient de connaître le plus tôt possible. Certaines maladies génétiques peuvent bénéficier d'un traitement préventif.

❑ La prise de sang

Le dosage hormonal (HCG) sert à confirmer la grossesse et peut confirmer son évolution mais reste moins fiable et moins précis que l'échographie.

La prise de sang permet de vérifier votre sérologie afin de savoir si vous êtes immunisée contre la rubéole et

la toxoplasmose. Si vous êtes en contact avec de jeunes enfants, précisez-le afin que votre médecin vous prescrive une sérologie concernant le cytomégalovirus. La sérologie porte également sur l'hépatite B, la syphilis et le sida.



Question de Rhésus



Si votre Rhésus est négatif, et que celui du papa est positif, il y a un risque d'incompatibilité fœto-maternelle. Autrement dit le sang de votre bébé pourrait être incompatible avec le vôtre. Vers quatre mois et demi et surtout au moment de l'accouchement, quelques globules appartenant à votre bébé vont se mélanger avec votre propre sang, déclenchant ainsi une production d'anticorps. Sans danger pour ce premier bébé, cette incompatibilité met en péril les grossesses suivantes car vous voilà « vaccinée » contre le sang positif de votre prochain bébé. Pas de panique ! Si votre corps se met à produire des anticorps vous en serez quitte pour un vaccin « anti-Rhésus + » à la naissance afin de bloquer les débordements de votre organisme !

Si votre Rhésus est positif et que celui du père est négatif, votre enfant aura une chance sur trois d'avoir un Rhésus négatif comme papa, mais comme son sang n'est pas en contact avec le vôtre, il n'y aura pas de problème.

Si votre Rhésus est positif et que celui du père est positif, votre enfant aura un Rhésus positif.

Si votre Rhésus est négatif et que celui du père est négatif, votre enfant aura un Rhésus négatif.

❑ L'analyse d'urine

Cette analyse est prescrite pour rechercher le sucre (glycosurie) et les protéines (albuminurie) dans les urines. La présence de glucose peut être le signe d'un diabète gestationnel, tandis que l'albuminurie peut

signaler une hypertension, un problème rénal ou une infection urinaire.

✓ **Je bannis l'alcool !**

Vous êtes enceinte, et la plus heureuse des femmes, c'est le moment de fêter cette bonne nouvelle en levant votre verre... d'eau ou de jus de fruits !

Car désormais, vous, la joyeuse fêtarde grande spécialiste du TGV (Tequila Gin Vodka, bien sûr !) devant l'Éternel, devez être un modèle de sobriété pour le bien-être de votre enfant.

1. On parle beaucoup du syndrome d'alcoolisation fœtale, est-ce un effet de mode ?

Non pas du tout. N'y voyez pas la croisade d'une quelconque ligue de vertu, ni une lubie de dame patronnesse, mais simplement un austère constat scientifique : l'alcool est un poison et à ce titre il est dangereux pour le développement du fœtus (et accessoirement pour votre propre santé...). Lorsque vous buvez vous tendez directement un verre à votre enfant, car l'alcool traverse le placenta sans qu'aucun filtre, comme le foie, ne s'interpose. L'alcool perturbe le métabolisme cellulaire et peut être responsable de malformations ou de retards de développement.

Dans les cas extrêmes, le syndrome d'alcoolisme fœtal se manifeste par des anomalies faciales, une taille de tête réduite, des troubles de croissance et un poids anormalement faible, des problèmes neurologiques, des

troubles de l'apprentissage et de la mémoire ainsi qu'un faible contrôle des émotions.

2. J'ai envie d'un petit verre ...

Aucune étude ne permettant de déterminer un seuil en deçà duquel la prise d'alcool ne présenterait pas de risques, la prudence s'impose.

3. J'ai beaucoup bu avant d'apprendre que j'étais enceinte

Bien sûr, il faut éviter de boire dès la conception mais si vous avez mémorablement arrosé quelques soirées avant de savoir que vous étiez enceinte, parlez-en à l'équipe soignante qui va vous suivre afin qu'elle apporte une attention particulière aux examens prénataux comme les échographies et qu'elle puisse ainsi vous rassurer !

4. Aïe ! J'ai accepté une coupe de champagne....

Ne culpabilisez pas trop ! Mais ne vous resservedez surtout pas ! Et, puisque vous avez commencé à gravir le dur chemin de la sagesse, profitez-en pour limiter le café et le thé.



Apéro 0°



Cocktail de jus de fruits : excellent ! Vous ferez en plus le plein de vitamine C et d'acide folique présents dans les bananes et les oranges.

Cocktail de légumes : osez les mélanges et luttiez contre la constipation.

Eau : pas forcément tristounet et sans modération.

Bière sans alcool : ces bières contiennent en réalité moins de 0,5 % d'alcool, mais elles sont caloriques ! Attention au surpoids.

Sodas : évitez les boissons sucrées, histoire de ne pas avoir à vous préparer un régime sévère après la naissance.

✓ Ce que je dois arrêter

Vous fumez comme un pompier, buvez une dizaine de tasse de cafés par jour, êtes une fana du steak tartare et vous avez besoin d'un petit cocktail vitaminé pour démarrer la journée du bon pied. À partir de maintenant il va falloir vous méfier de tout ce que vous ingurgitez sans même y penser et également de quantité d'autres ennemis sournois.

1. J'arrête de fumer

Évidemment, vous n'avez pas envie que votre bébé grandisse dans un cendrier. Écrasez au plus vite votre dernière cigarette ou diminuez au maximum votre ration quotidienne. Cette grossesse est une bonne occasion de renoncer à cette mauvaise habitude d'autant plus que les nausées du premier trimestre peuvent vous y aider. Si la perspective de vos poumons roses ne suffit pas à vous

motiver, voici quelques funestes éléments à garder en tête :

Le tabac accroît considérablement les risques de fausse couche et de naissance prématurée et les bébés sont souvent plus petits.

2. J'évite le café

Au-delà de cinq tasses par jour, le café a des effets comparables au tabac.

3. Je limite les compléments alimentaires

Densifiant capillaire, tonus intellectuel et autres fortifiants pour les ongles doivent être mis de côté pendant neuf mois. D'une part parce que vous n'en avez pas besoin, vos hormones pourvoient à la beauté de vos cheveux et de vos ongles, et d'autre part parce que le principe de précaution doit prévaloir en toutes circonstances. En tout état de cause, votre médecin vous indiquera les compléments « autorisés » et ceux qu'il convient de limiter. Par ailleurs il pourra vous en conseiller d'autres, comme du fer.

4. J'évite les examens radiologiques

Les rayons X sont en général à éviter pendant la grossesse et encore plus au cours du premier trimestre. Il est donc essentiel de prévenir votre médecin si vous devez passer une radiographie voire la repousser à plus tard. Évidemment si vous avez une rage de dents ou le bras cassé, les choses sont différentes ! L'examen sera réalisé avec un tablier de plomb posé sur votre ventre pour protéger bébé.

5. Je garde mes distances vis-à-vis de mon chat

Bien sûr, Minou ne va pas prendre son baluchon et vivre sa vie loin de votre foyer. Toutefois, si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose (20 % de la population), il va falloir être vigilante car près de deux tiers des chats sont porteurs de ce parasite. Si elle survient pendant la grossesse, elle peut contaminer le fœtus. Pas question, donc, de laisser votre chat fréquenter ses congénères pendant le temps de votre grossesse, ni de jouer avec lui et encore moins de changer la litière sans gants !

6. J'évite les aliments crus

Toujours à cause de la toxoplasmose et de la listériose (toutes deux redoutables pour le fœtus). Les œufs crus, le lait et les fromages non pasteurisés, les charcuteries, les huîtres et la viande ou le poisson cru sont autant d'aliments potentiellement dangereux... Sushi, c'est fini...

À vous les joies des viandes bouillies ou bien cuites... En revanche les légumes peuvent être consommés crus à condition d'être soigneusement lavés et/ou épluchés. Et... Lavez-vous les mains !

7. Je me méfie des enfants de moins de trois ans !

Les enfants qui évoluent en collectivité sont parfois porteurs du cytomégalovirus (CMV). Cette affection bénigne peut avoir des conséquences graves sur le fœtus surtout durant la première moitié de la grossesse. Si votre aîné est en crèche, ne sucez pas sa cuillère, ne finissez pas son repas, ne faites pas gant de toilette commun, lavez-vous les mains soigneusement après tout change de couches ou

nettoyage de pot et évitez les baisers baveux ! En effet, le CMV se transmet par la salive et les selles.

8. Je remets à plus tard ma visite à mon cousin qui éternue

Il ne s'agit pas de vivre dans une bulle, mais ce n'est pas une raison pour tenter le diable. Évitez les risques de contagion.

9. J'arrête les sports à risques

Simple bon sens ! Le parachutisme et le saut à l'élastique ne sont pas exactement recommandés !

10. J'évite l'épilation à la cire chaude

La grossesse favorise parfois l'insuffisance veineuse et la cire chaude est alors déconseillée. Utilisez des bandes à froid, de la crème dépilatoire ou le rasoir car ce n'est pas une raison pour vous transformer en yéti.



J'y ai droit



- Si vous êtes végétarienne, continuer à manger de tout à condition d'être vigilante en ce qui concerne votre apport en protéines : œufs, protéines végétales.
- Boire de l'eau du robinet.
- Utiliser des édulcorants à l'aspartame sans excès.
- Aller à la piscine.
- Prendre les transports en commun, hélas...

✓ Je prépare mes questions à mon gynécologue

Vous avez rendez-vous avec votre gynécologue, qui est comme chacun sait le meilleur ami de la femme et le plus étourdissant des confidents. C'est le moment de lui poser toutes les questions qui vous hantent – y compris celles qui vous semblent particulièrement stupides. Notez-les à chaque fois que l'une d'elles vous traverse l'esprit. En voici quelques-unes... à poser d'urgence :

1. Je n'ai pas de nausées et je ne ressens aucune fatigue particulière, est-ce normal ?
2. Pourquoi ai-je de temps en temps mal au ventre et aux reins ?
3. J'ai de petits saignements, est-ce grave ?
4. Vais-je garder tous ces kilos ?
5. Mon bébé souffre-t-il de mon stress ?
6. Quelles précautions dois-je prendre au travail ?
7. Je n'ai pas de libido... pourquoi ?
8. J'ai tout le temps envie de faire l'amour, c'est normal ?
9. J'ai des mycoses, est-ce dangereux pour le bébé ?
10. Pourquoi ai-je des boutons ?
11. Puis-je continuer à prendre des compléments alimentaires ?
12. Puis-je colorer mes cheveux ?
13. Je n'ai pas le moral, qui peut m'aider ?
14. Mon ventre durcit, est-ce des contractions ?
15. Mes seins sont tout petits, vais-je pouvoir allaiter ?

16. Je suis assez forte, vais-je devoir être alitée en fin de grossesse ?
17. J'ai des contractions successives, est-ce grave ?
18. La voiture peut-elle provoquer une fausse couche ?
19. Comment lutter contre les vergetures ?
20. J'ai un chat, puis-je le garder ?

✓ Je calcule ma date d'accouchement

Vous l'avez sans doute constaté, votre médecin a calculé en deux temps trois mouvements la date de conception de votre petit ange mais après tout l'homme de l'art n'était pas entre vos draps ce jour-là et vous préférez vérifier vous-même le bien-fondé de ses affirmations. Vous êtes un zéro pointé en maths ? Pas de problème, un nouveau-né serait capable de le faire !

1. Combien de temps dure une grossesse ?

Tout dépend du mode de calcul choisi ! Si on considère les semaines d'aménorrhée, qui correspondent au nombre de semaines sans règles, le début du décompte est fixé au premier jour des dernières règles. La grossesse dure alors de 40 à 41 semaines.

En revanche si on ne s'attache qu'à la grossesse réelle, le calcul commence à la date de fécondation (environ 2 semaines après le 1^{er} jour des dernières règles). La grossesse dure alors 38 à 39 semaines.

Plus logique, cette méthode de calcul est pourtant moins utilisée que le décompte en semaines d'aménorrhée

parce qu'on est plus facilement sûre de ses dernières règles que de sa date d'ovulation, je me trompe ?

2. Je compte sur mes doigts

Calcul de la date en fonction de la grossesse réelle :

L'accouchement se produit en moyenne entre 266 et 276 jours après la fécondation, en fonction de la date d'ovulation. Si vos règles sont habituellement régulières – tous les 28 jours – l'ovulation se situe entre le treizième et le quinzième jour du cycle.

Calcul en fonction des semaines d'aménorrhée :

À défaut de connaître précisément la durée du cycle on considère en moyenne que l'accouchement a lieu 40 semaines ou 280 jours après la date des dernières règles.

3. Je fais un calcul savant

Cette méthode dite de Naegele est relativement simple.

Notez le premier jour de vos dernières règles : par exemple le 10 mars. Retranchez trois mois par rapport au mois indiqué : mars - trois mois = décembre.

Ajoutez sept jours au chiffre correspondant au premier jour de vos règles : $10 + 7 = 17$.

Vous accoucherez certainement aux alentours du 17 décembre.

4. Et pour plus de précision ?

La première échographie, réalisée entre la 12^e et 13^e semaine

d'aménorrhée, permet de lever le doute et confirmer ou préciser la date fatidique.

5. C'est fiable ?

Plus ou moins ! On ne peut pas être absolument certain de la durée d'une grossesse mais environ 60 % des femmes accouchent à la date prévue à 48 heures près.

✓ Je désamorce mes angoisses

Vous passez du rire aux larmes sans aucune raison apparente ? C'est normal... mais déstabilisant ! Le premier trimestre de grossesse est particulièrement bouleversant. Vous êtes enceinte mais personne ou presque ne le sait, un certain nombre de questions vous hantent et vous n'osez pas toujours les poser. Tout cela ne serait rien si vous n'étiez soumise à une tempête hormonale qui n'a rien à envier aux cyclones tropicaux. Désamorcez ces grenades émotionnelles !

1. J'ai peur de faire une fausse couche

C'est la première angoisse des futures mamans et certainement la plus dévastatrice pour le moral. Il ne sert à rien de la nier et moins encore de l'entretenir en écoutant les funestes histoires des copines. Le risque existe, mais la seule chose à se dire c'est que la nature fait toujours le bon choix.

2. Mon bébé sera-t-il normal ?

Au top deux des craintes maternelles, cette question

tarade toutes les mamans. S'il est hélas impossible d'être rassurée à 100 %, gardez en tête que votre grossesse sera suivie avec attention et qu'une batterie d'examen est prévue aux alentours de la 12^e semaine d'aménorrhée. Le premier d'entre eux est la mesure de la nuque du fœtus (clarté nucale) qui permet de détecter un risque de trisomie. Le deuxième est un triple test sanguin (tri-test ou HT21) qui peut être complété par une amniocentèse quand le test sanguin et/ou l'échographie ont mis en évidence un risque particulier. Cet examen permet de détecter les problèmes chromosomiques et certaines maladies héréditaires.

3. J'ai peur d'accoucher

C'est bien normal, surtout si c'est la première fois ! Là encore, commencez par ne pas écouter les récits de guerre de vos copines. Leurs accouchements tiennent plus de la guerre de 14 que de la réalité et certaines s'en font une gloire. Libres à elles de s'agrafer la médaille de la valeureuse parturiente sur la poitrine. Quant à vous, « don't panic » ! Vous êtes dans un pays développé, au XXI^e siècle et la péridurale est votre meilleure amie. Et de toute façon vous aurez tout oublié sitôt votre bébé dans vos bras.

4. Vais-je beaucoup grossir ?

Non... enfin, si vous ne vous appesantissez pas sur le plateau de fromages ou sur la boîte de bonbons. La prise de poids moyenne est comprise entre 9 et 12 kilos. Limitez la casse en faisant attention car il est plus facile de ne pas grossir que de maigrir.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La check-list de la future maman
Violaine Chatal et Sophie Millot



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
E D I T I O N S