

Aurélia Dubuc

Illustrations de Mathou

Le guide  
indispensable  
pour votre  
grossesse

# Les filles, je suis enceinte!

Tous les  
bons conseils  
des copines sur  
la maternité



LE D U C . S  
E D I T I O N S

## Ça y est, vous allez être maman !

Et déjà tant de questions se bousculent dans votre tête : « Comment ça va se passer ? », « Est-ce que je vais y arriver ? », « Qu'est-ce que je dois préparer ? »...

Entre les conseils de votre mère, les livres de spécialistes sur la maternité et les sites de périculture, vous êtes perdue...

### Voici donc le livre dont vous avez besoin !

Ici, pas de « il faut que », mais des conseils donnés avec humour et bienveillance par une maman comme vous le serez bientôt. Telle une amie de longue date, **Aurélia Dubuc** vous entraîne dans les joies et les doutes de la grossesse, du tout premier jour à l'arrivée de Bébé. Sans idées préconçues, elle aborde toutes les questions que vous vous posez et y répond avec simplicité.

- ✓ **Des conseils** pour vivre au mieux votre grande aventure.
- ✓ **Des trucs et astuces** pour se sentir en forme.
- ✓ **Des listes** pour ne rien oublier.
- ✓ ... et la patte de Brooklyn the Cat, dessiné par **Mathou**, pour rire de vos petits tracas !



Journaliste santé et psycho depuis 18 ans, **Aurélia Dubuc** est aussi maman de trois enfants.

Connue pour son blog « Crayon d'Humeur », **Mathou** est l'auteur de *Les wonderwomen aussi mettent une culotte gainante* (Monsieur Pop Corn, 2016).

16 € Prix TTC France



ISBN : 979-10-285-0398-7

Rayon : Parentalité

L E D U C . S  
E D I T I O N 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 :

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

**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.



Conseillère éditoriale : Sophie Carquain

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Mathou

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0398-7

**Aurélia Dubuc**

Illustrations de Mathou

Tous les  
bons conseils  
des copines sur  
la maternité

# Les filles, je suis enceinte !

L E D U C . S  
E D I T I O N S

*À vous trois*

# Sommaire

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Avant de commencer.....                           | 7  |
| Portrait de famille.....                          | 11 |
| <br>                                              |    |
| PREMIER TRIMESTRE.....                            | 15 |
| 1. Petit point agenda côté bébé .....             | 17 |
| 2. Petit point agenda côté maman.....             | 23 |
| 3. Alors, heureuse ? .....                        | 29 |
| 4. Et contre les nausées, je fais quoi ?.....     | 33 |
| 5. Je peux ou je peux pas ? .....                 | 37 |
| 6. Première rencontre... par écran interposé..... | 65 |
| 7. Accoucher, oui, mais où ? .....                | 71 |
| <br>                                              |    |
| DEUXIÈME TRIMESTRE.....                           | 79 |
| 1. Petit point agenda côté bébé .....             | 81 |
| 2. Petit point agenda côté maman.....             | 85 |

|                                                                               |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3. Chef, faut que je vous dise.....                                           | 91      |
| 4. Je m'en balance ou pas ? .....                                             | 97      |
| 5. Zoom sur l'écho morpho .....                                               | 109     |
| 6. Un prénom top secret .....                                                 | 113     |
| 7. Mille et une façons de me préparer.....                                    | 119     |
| 8. La shopping list idéale.....                                               | 133     |
| 9. Et contre les hémorroïdes et autres réjouissances,<br>je fais quoi ? ..... | 151     |
| <br>TROISIÈME TRIMESTRE .....                                                 | <br>169 |
| 1. Petit point agenda côté bébé.....                                          | 171     |
| 2. Petit point agenda côté maman.....                                         | 177     |
| 3. La baby-shower de l'année .....                                            | 185     |
| 4. Dans ma valise pour la maternité, il y a ... ..                            | 191     |
| 5. Un bébé tête en l'air.....                                                 | 197     |
| 6. Péridurale ou pas péridurale ?.....                                        | 203     |
| 7. Pas de panique, mais c'est le moment d'y aller .....                       | 211     |
| 8. Et s'il joue les prolongations ? .....                                     | 217     |
| <br>Annexes .....                                                             | <br>221 |
| Merci.....                                                                    | 243     |
| Sources .....                                                                 | 245     |
| Table des matières .....                                                      | 247     |

# Avant de commencer...

Certains femmes ADORENT être enceintes. À les écouter, si elles pouvaient, elles ne feraient que ça. Pas moi. Ma princesse, mon grand et mon petit koala sont au courant, ils ne m'en voudront pas. Je n'ai jamais vécu la grossesse comme cet état de grâce ultime que semblent aujourd'hui vouloir nous vendre les médias. Oui, elles resplendissent, ces actrices montant fièrement les marches de Cannes avec leur gros ventre. Mais pour avoir été enceinte en même temps que Blake Lively (la belle blonde de *Gossip Girl*), je l'ai maudite à chacune de ses apparitions. À elle les tuniques moulantes et les jambes interminablement fuselées, à moi le jean et les pulls informes pour loger mon énorme bidon. Mais j'y reviendrai. Sur mon énorme bidon et sur cette fichue Blake Lively.

Tout ça n'a pas empêché ces 3 x 9 mois d'être jalonnés de shoots de bonheurs intenses. Mais en dehors de ces fulgurances (le test de grossesse positif, son apparition sur l'écran d'échographie, ses

## Les filles, je suis enceinte !

premiers coups de pied), soyons honnêtes : attendre un bébé, c'est surtout un cocktail souvent explosif d'émotions paradoxales. Prenez de la sérénité, de l'inquiétude, de la fatigue, de l'impatience puis des craintes à l'approche du jour J. Ajoutez des bobos pas graves mais franchement pas glamour. Mixez le tout : vous obtiendrez ce que connaissent la plupart des femmes. Sans oublier celles qui en bavent vraiment, accumulant les vrais pépins et les grosses angoisses.

Mais pour l'instant, une seule chose compte : ça y est, vous êtes enceinte ! Impossible de prévoir comment ça va se passer. D'ailleurs, c'est aussi ce qui fait toute la magie de la chose. Et puis, c'est une bonne façon d'apprendre le lâcher-prise. Vous verrez, par la suite, quand on est parent, ça aide !

Je vous souhaite la plus douce des grossesses, comme à toutes mes copines. Et je vous fais une promesse. C'est ce que j'aurais dit à ma sœur si je n'avais pas été enfant unique. C'est ce que j'assure à mes copines Stéphanie et Marie quand elles m'expliquent à quel point la grossesse les terrifie. C'est ce que je dirai à ma fille quand le moment sera venu :

... Quoi qu'il puisse arriver durant les neuf mois qui viennent, tout sera instantanément oublié quand votre bébé plantera ses yeux dans les vôtres pour la première fois. Absolument tout !

En attendant, j'espère que ces conseils, ces anecdotes et ces témoignages de copines vont vous aider à vivre cette grande aventure le plus sereinement possible. L'idée est de contribuer à vous rassurer et à vous guider dans vos choix. Uniquement vous guider. Car au final, c'est à vous de décider, depuis le prénom de votre bébé, jusqu'à la position dans laquelle vous aimeriez accoucher.

## Avant de commencer...

(PS : votre partenaire a évidemment lui aussi son mot à dire ! Mais sa mère et votre sœur, non !)

Faites-vous confiance, vous allez assurer. Et même les jours où vous n'assurerez pas du tout (ou que vous en aurez l'impression), rappelez-vous : tout sera instantanément oublié quand votre bébé plantera ses yeux dans les vôtres pour la première fois. Et toutes les fois suivantes. Absolument tout !

### DEUX CHOSES À PRÉCISER

**Je vais parler en semaines d'aménorrhée (SA)**, comme le feront votre médecin et votre sage-femme. En France, les bébés à terme arrivent après 41 semaines d'aménorrhée, soit 41 semaines après le 1<sup>er</sup> jour des dernières règles. Cela équivaut à 39 semaines de grossesse. Je précise en France car les Américains estiment que bébé est à terme après 40 semaines d'aménorrhée. Voilà pourquoi de l'autre côté de l'Atlantique, quand bébé tarde à montrer le bout de son nez, on peut facilement laisser passer 8-10 jours avant de déclencher l'accouchement. Ici, on attend beaucoup moins (voir p. 217, le chapitre « Et s'il joue les prolongations ? »).

**Quand j'écris « le futur papa » ou « votre homme »**, c'est une façon de parler. Nous ne passons pas toute notre grossesse aux côtés du papa biologique de notre bébé. Certaines la vivent avec un autre homme. D'autres sont seules, par obligation ou par choix (comme ma copine Paule). D'autres encore aiment les filles (comme ma cousine Virginie).



# Portrait de famille

**La grande blonde.** Fille unique rêvant de famille nombreuse, je ne m'étais jamais occupée d'un bébé avant d'avoir ma princesse. Et pourtant, j'ai eu la chance de me sentir instantanément à l'aise avec elle, dès la première tétée. Journaliste depuis presque toujours, essentiellement pour la presse féminine et parentale, je me serais tout aussi bien vue médecin ou pilote de course. Seulement, pour ça, il aurait fallu être meilleure en calcul de courbes. Accro à mon agenda et à mes longs bains, j'aime croquer du chocolat, fredonner du Véronique Sanson – même si mon entourage me l'interdit formellement – et lire des histoires à mon petit koala. J'attends avec impatience de rererevoir la saga *Star Wars* avec lui.

**Le (beau)-papa.** Partenaire de shopping privilégié de ma princesse, il a fait aimer les films et les séries en VO à mon grand. Un précieux soutien dans leur éducation, donc. Gérant d'une structure faisant rimer « culture » avec « économie solidaire et sociale », il aime boire des vins naturels, écouter les Smith et préparer des petits plats à notre petit koala. Il attend avec impatience de construire des Lego® *Star Wars* avec lui.

## Les filles, je suis enceinte !

**Ma princesse.** Bébé roux à la tête un peu bizarre, elle a eu la chance de naître à la maternité parisienne des Bluets\* avec l'aide d'une sage-femme prénommée Virginie. Quand on se souvient du prénom de sa sage-femme, 18 ans après, c'est bon signe : ça en dit long sur la qualité de son accompagnement durant l'accouchement. À présent, ma princesse ressemble à un top model en bonne santé, sa blondeur vénitienne fait rêver tous les coiffeurs. Signe caractéristique : elle décline souvent le vidage du lave-vaisselle pour cause de manucure fraîche. Plus tard ? Elle se verrait bien sage-femme.

**Mon grand.** Bébé tout chevelu, il est né dans une maternité toulousaine qui a fermé depuis. Quand je repense aux sages-femmes, je me félicite d'avoir vomi sur elles mon chili con carne de la veille sous l'effet des contractions. Et ça, ça ne dit rien de bon sur l'accouchement. Mais ce mauvais souvenir a laissé place à un beau jeune homme, en pleine forme du haut de son 1,90 m. Même si monter un étage pour aller chercher son sac de lycée oublié dans sa chambre semble parfois au-dessus de ses forces. Plus tard ? Il travaillerait bien dans le cinéma.

**Mon petit koala.** Bébé têtu qui s'est retourné au tout dernier moment, il est né le jour anniversaire du Débarquement, origines normandes obligeant. Le séjour à la clinique n'a pas duré, j'étais comme à chaque fois pressée de rentrer à la maison. Portrait craché de son papa avec ses grands yeux curieux et sa petite fossette au menton, il a tout de même hérité de la blondeur maternelle. Plus tard ? Ses goûts actuels feraient pencher pour une carrière de musicien ou de critique gastronomique.

---

\* L'accouchement dit sans douleur a été développé par le D<sup>r</sup> Lamaze dans les années 1950 à la maternité des Bluets (Paris, XII<sup>e</sup> arrondissement). (NdA)

## Portrait de famille

**Brooklyn the Cat.** Chaton forcément tout mignon, il est né à Pézenas d'une belle Norvégienne blanche qui avait fauté avec le chartreux des voisins. Si sa beauté est toujours aussi incontestable, son intelligence suprême / sa bêtise extrême suscitent régulièrement des débats. Brooklyn the Cat a vécu une grossesse difficile, jaloux de ce gros ventre qui l'empêchait de squatter mes genoux devant l'ordinateur. Il partage son territoire avec Gribouille, tout aussi grise mais deux fois plus mince. Plus tard ? Monsieur se rêve star de la sphère LOLcat. Mais il passe bien trop de temps à dormir ou à surveiller les tentatives d'approche du petit koala pour gérer sa carrière convenablement.



# PREMIER TRIMESTRE





# Petit point agenda côté bébé

## ► Le premier mois

Les papillons dans le ventre. Les lèvres qui s'effleurent. Les langues qui se mêlent. Les corps qui s'emmêlent. Les jolis moments. Les moins jolis. L'envie de les surmonter. Parce que cette fois, c'est différent. Et puis, pour beaucoup de couples, l'envie d'enfant, qui arrive plus ou moins vite. Parfois, elle n'a même pas le temps d'être verbalisée que c'est déjà fait. D'autres, au contraire, ont besoin d'un petit coup de pouce en laboratoire. Mais quelle que soit la façon dont commence l'histoire, la suite des événements est invariable.

À l'issue d'une haletante course de vitesse, le meilleur des spermatozoïdes rencontre l'ovule. C'est du moins la version que nous ont donnée les profs de SVT au collège. Vous vous rappelez ? Non ? Je vous rassure, mes souvenirs sur le sujet étaient aussi devenus

## Les filles, je suis enceinte !

assez flous. Pour résumer donc, dix heures après cette rencontre décisive (la fécondation), une cellule œuf constituée à parts égales des patrimoines génétiques des deux parents est prête à se lancer dans la grande aventure de la vie (la division cellulaire). Tout en continuant encore et encore à se diviser, la cellule œuf en question se laisse glisser le long de la trompe jusqu'à l'utérus. Elle y flotte un peu, le temps de se trouver un coin confortable et bien oxygéné dans l'endomètre (la paroi de l'utérus) où se nicher douillettement. Sept jours après la fécondation, notre précieux œuf compte environ 200 cellules et porte le nom de blastocyste. Les trois semaines qui suivent, il grossit à une vitesse phénoménale et interagit avec l'endomètre pour mettre en place le placenta. En un mot, il devient un embryon. Son cœur se met à battre. Vite, très vite. Passée l'émotion quand vous l'entendrez pour la première fois, vous serez certainement surpris par son rythme endiablé : entre 130 et 160 battements par minute ! À titre de comparaison, celui des adultes bat généralement entre 60 et 100 battements par minute.

- Vous serez certainement
- surpris par son rythme
- endiablé : entre 130
- et 160 battements par
- minute !

Pour rappel, si quatre semaines se sont écoulées depuis la fécondation, vous en êtes déjà à six semaines d'aménorrhée (6 SA). Je le précise car je suis très branchée agenda. Monsieur pourrait témoigner, il sait qu'un « point-agenda » va lui tomber dessus à un moment ou à un autre, week-end après week-end. Je n'y peux rien, tout consigner dans mon précieux carnet et le consulter régulièrement apaise mon tempérament anxieux. Autant vous dire que sitôt le test de grossesse positif, je me suis empressée d'y écrire 1 SA, 2 SA, 3 SA... Autant de balises qui, une fois cochées, me rapprochaient un peu plus de l'arrivée tant attendue de mon petit koala.



**Ses mensurations ?** À la fin de ce premier mois, votre joli mini haricot mesure quasiment 4 millimètres.

## ► Le deuxième mois

Le petit loulou qui prend ses marques dans votre ventre a gagné ses galons d'embryon. Même s'ils sont encore très loin d'être opérationnels, tous ses organes vitaux sont maintenant en place. Son squelette commence à s'ossifier, ses muscles s'ébauchent. Sa circulation sanguine et son système nerveux se mettent tout doucement en route. Bientôt, ses cellules sensibles lui permettront de « goûter » le liquide amniotique. Pour l'instant, il se contente d'y flotter. Mais votre cosmonaute n'a pas besoin de casque : tel un gros coussin, le liquide amniotique amortit les pressions et les chocs éventuels. Ses mouvements, très légers, sont d'ailleurs eux aussi absorbés par l'Airbag maternel. Tout comme ses hoquets. Il vous faudra encore patienter de longues semaines avant de pouvoir les sentir sous vos doigts.

- Il vous faudra encore
- patienter de longues
- semaines avant de
- pouvoir les sentir sous
- vos doigts.

Vous en êtes maintenant à 10 semaines d'aménorrhée (10 SA) et vu de loin, votre petit habitant ressemble de plus en plus au bébé que vous tiendrez dans vos bras. Fini les doigts et les orteils palmés. Ses bras et ses jambes se sont allongés, on distingue même les articulations de ses genoux et de ses coudes. Les membranes qui recouvraient ses globes oculaires ont cédé la place à de vraies paupières. Les pavillons de ses oreilles sont bien dessinés, même s'ils sont encore implantés très bas, près de son cou. Sa tête est tellement penchée en avant que son esquisse de menton touche sa poitrine. On dirait qu'il entraîne le haut de son dos à être penché

## Les filles, je suis enceinte !

continuellement sur son Smartphone. Mais c'est la maman de grandes tiges lassée de répéter « Redresse-toi tu vas être voûté(e) » qui parle. Non, sa drôle de position s'explique très physiologiquement : pour l'heure, l'arrière de son cerveau grossit juste un peu plus vite que le reste.



**Ses mensurations ?** À la fin de ce deuxième mois, votre adorable têtard mesure à peu près 40 millimètres et pèse aux alentours de 10 grammes.

## ■ Le troisième mois

Dans le langage médical, l'objet de toutes vos pensées est passé du stade d'embryon à celui de fœtus. Mais du côté de votre ventre, on n'a pas de temps à perdre avec la sémantique. On est bien trop occupé à sucer son pouce, à froncer ses sourcils et à replier ses doigts quand le cordon ombilical les frôle. Un réflexe archaïque (le grapping) que les bébés conservent encore quelque temps après la naissance et qui témoigne de leur bon développement neurologique.

**Les traits de son visage sont de plus en plus harmonieux.** Ses yeux et ses oreilles prennent leur place définitive, son menton, son nez et ses lèvres s'esquissent. Ses gencives accueillent les bourgeons de ses dents de lait. Ses ongles entament leur croissance et son corps tout entier se recouvre tout doucement d'un fin duvet, le lanugo. Sa peau, même si elle reste quasi transparente, commence à se pigmenter.

**Son appareil digestif est maintenant opérationnel :** son foie peut assimiler les nutriments apportés par le cordon ombilical. Avaler un peu de liquide amniotique, parfumé par votre propre alimentation, aide votre bébé à développer son goût et son odorat.



Ses reins et son système urinaire ont eux aussi commencé à fonctionner. Ils peuvent filtrer et rejeter le liquide ingéré.

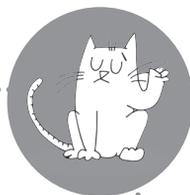
**Mais ce mois-ci, le plus marquant, c'est probablement la formation de son appareil génital.** Garçon ou fille, c'était déjà déterminé le jour même de la fécondation. Mais il n'y avait encore aucune différence anatomique visible. À présent, les ovaires ou les testicules sont formés, tout comme l'utérus, les trompes, le vagin ou le pénis. Les échographistes les plus téméraires s'essayent donc à deviner le sexe de l'enfant. Pas d'emballement ! La marge d'erreur de lecture est encore assez large à ce stade. Il y a peu, j'ai souri en retombant sur un texto adressé à mon meilleur ami où je lui apprenais que mon petit koala était une fille !

- Garçon ou fille, c'était
- déjà déterminé le jour
- même de la fécondation.



**Ses mensurations ?** À la fin de ce premier trimestre, votre grande crevette mesure 70 millimètres de la tête au coccyx, soit à peu près 100 millimètres de la tête aux talons, et pèse environ 65 grammes.

### La patte de Brooklyn the Cat



J'ai su qu'il se passait quelque chose de bizarre dans le ventre de la grande blonde avant même qu'elle n'en parle autour d'elle. Nous les chats, on est doués pour sentir ces choses-là. Bon, d'accord, les chiens aussi.

### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Même si votre bébé est encore bien petit, l'utérus qui l'accueille n'est guère plus grand que lui. La nature étant bien faite, au fil des mois, son habitat provisoire s'élargira en même temps que lui. Mais il ne sera jamais assez vaste pour qu'il puisse s'y étendre totalement.

Pour le mesurer de la façon la plus fiable possible et ainsi dater très précisément le début de la grossesse, les échographistes ont donc pour habitude de mesurer le fœtus du sommet de la tête au coccyx. Dans leur jargon, c'est la longueur cranio-caudale ou LCC (en millimètres). Vous retrouverez cette abréviation dans les comptes rendus d'échographie.

# Petit point agenda côté maman

## ► Les deux premiers mois

- **Avant 10 SA.** Test de grossesse positif = rendez-vous chez le gynécologue pour confirmer et dater la grossesse ! Votre médecin va en profiter pour vous interroger sur votre passé médical, celui du futur papa et de vos familles respectives, ainsi que sur vos conditions de vie. Il va aussi prendre votre tension, vous peser, examiner vos seins, procéder à un examen gynécologique, vous faire un frottis si le dernier remonte à plus de 2-3 ans... Pour limiter les risques de *spina bifida*, il va vous prescrire une supplémentation en acide folique (vitamine B9). Il faudra en prendre jusqu'à la fin du premier trimestre. Et vous allez aussi repartir avec une ordonnance pour une analyse d'urine (glycosurie, protéinurie) et une analyse de sang très complète (détermination de votre groupe sanguin avec rhésus, sérologie de la toxoplasmose, de la rubéole, de la syphilis...).

## Les filles, je suis enceinte !

Avec votre accord, il va y ajouter le dosage de marqueurs sériques afin de procéder au triple test (voir l'encadré), ainsi que la recherche de sérologie VIH. Très important aussi : il va vous remettre un formulaire de déclaration de grossesse (page rose à envoyer à l'Assurance maladie, page bleue à envoyer à la CAF), ainsi qu'une attestation de grossesse. Un conseil : photocopiez cette attestation, ou mieux, scannez-la pour l'envoyer par e-mail autant de fois que vous en aurez besoin. En avoir plusieurs exemplaires sous la main peut s'avérer utile.

- **Entre 11 et 13 SA.** Première échographie (voir p. 65, le chapitre « Première rencontre... par écran interposé »). Premières grandes émotions !



### Pensez à...

- Mettre à jour votre **carte Vitale**.

#### ZOOM SUR LE TRIPLE TEST

Ce dépistage vise à déterminer si la grossesse doit ou non être considérée « à risque ». Il est conseillé mais non obligatoire. Pour le petit koala, j'ai dit oui (pour les deux grands cela n'existait pas encore) : le triple test ne fait courir aucun risque au fœtus et j'aime toujours bien savoir où je vais. Ce triple test, comme son nom l'indique, combine trois données différentes afin d'évaluer le risque d'anomalie chromosomique (la trisomie 21 bien sûr, mais pas que). Ces données sont : votre âge, la mesure de la clarté nucale, évaluée lors de la première échographie, et le dosage de marqueurs sériques, obtenu par une analyse de sang. Si le score obtenu laisse supposer qu'il y a un risque d'anomalie chromosomique, le médecin propose des examens plus poussés (biopsie du trophoblaste, amniocentèse).



## D Le troisième mois

- Avant 15 SA.** Nouvelle consultation prénatale, avec le gynécologue ou la sage-femme. Pour rappel, une seule consultation prénatale est obligatoire avant la fin du premier trimestre. Mais dans les faits, il y en a souvent une avant 10 SA et une autre avant 15 SA, à la suite de la première échographie. Le praticien va reprendre votre tension, vous peser de nouveau, vous prescrire une analyse d'urine (glycosurie, protéinurie) et revérifier les sérologies de la toxoplasmose et de la rubéole, si elles étaient négatives la dernière fois. C'est le moment ou jamais de poser toutes les questions qui vous sont passées par la tête (écrivez-les au fur et à mesure). Il n'y a pas de question bête : pour votre médecin qui a suivi des dizaines et des dizaines de grossesses, tout cela peut sembler évident. Pour vous, pas forcément.

  - *Il n'y a pas de question bête.*
- Avant 15 SA.** Si ce n'est pas encore fait, il faut déclarer votre grossesse à l'Assurance maladie et à la CAF. Faire toutes ces démarches après la date butoir vous compliquerait considérablement l'existence...



### Pensez à...

- Demander une Carte familiale de priorité à votre CAF**, par mail ou sur papier libre, en joignant une photocopie de votre attestation de grossesse. Cette carte vous donnera la priorité dans les transports publics, aux guichets des administrations... Personnellement, je n'ai jamais pris le temps de le faire et ça ne m'a jamais manqué. Quelque part, ça me gênait d'avoir besoin de ce petit bout de papier pour susciter de la bienveillance chez mes voisins de tram ou à La Poste. Mon côté utopiste, sûrement !

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Les filles, je suis enceinte !**  
De Aurélia Dubuc et Mathou



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