

C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

FUTURE MAMAN, MODE D'EMPLOI

PARENTALITÉ



Rendez-vous et démarches,
alimentation, forme, beauté, bien-être...
toutes les infos pour une grossesse au top!

FUTURE MAMAN, MODE D'EMPLOI



Pour toutes les petites et grandes questions de la grossesse, une future maman a besoin de réponses concrètes et pratiques. Alors un petit guide qu'on glisse dans le sac à main pour s'y reporter n'importe quand, ça c'est malin !

Vous trouverez dans ce livre :

- **Vos pense-bête de future maman :** vos rendez-vous médicaux et les démarches administratives incontournables, les décisions à prendre (Connaître le sexe ou pas ? Choisir la crèche, une nounou ou prendre un congé parental ?)... Tout y est !
- **Des astuces pour bien manger et prendre soin de vous :** les aliments à privilégier (et les interdits !), les bons réflexes pour éviter les vergetures ou soigner les petits bobos en douceur...
- **Et bien sûr, tout savoir pour être prête le jour J :** la liste des choses à apporter à la maternité, les signes annonciateurs de l'accouchement, les conseils pour bien préparer le retour à la maison, etc.

**TOUTES LES DÉMARCHES INDISPENSABLES
MAIS AUSSI DES CONSEILS MALINS POUR RESTER BELLE,
EN BONNE SANTÉ ET EN FORME EN ATTENDANT BÉBÉ !**

Alix Lefief-Delcourt est maman de deux petites filles. Elle est l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine...

ISBN 979-10-285-0949-1

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

RAYON : PARENTALITÉ

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

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mince et en bonne santé grâce au fasting, c'est malin, avec Olivia Charlet, 2017.

Mes petites recettes magiques cétogènes, avec Olivia Charlet, 2017.

Mes petites recettes magiques yaourts et laits fermentés, 2017.

Paris avec les enfants, c'est malin, avec Stéphanie Buhot, 2017.

Le sel santé, beauté, maison, c'est malin, 2017.

Le grand livre des cures détox, 2017.

Ma bible des aliments qui soignent, 2016.

Retrouvez la bibliographie complète de l'auteur sur notre site :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com

sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin



Ce livre est l'édition mise à jour du titre *La grossesse malin*,
paru en 2013 aux éditions Leduc.s.

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0949-1

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

**FUTURE
MAMAN
MODE D'EMPLOI**

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

À mes 3 Amours

Sommaire

Introduction.....	7
Commençons par le commencement.....	9
Partie 1 – Démarches et rendez-vous : mon pense-bête malin	15
Je suis enceinte! Les premières choses à faire	17
Mes principaux rendez-vous médicaux	27
Les démarches administratives à effectuer..	47
Partie 2 – Alimentation, forme, beauté, santé : mes petites astuces pratiques.....	59
Mieux manger, c'est malin!	61
Mes astuces forme, beauté & bien-être	79
SOS petits bobos	105
Partie 3 – Prête pour le jour J!	129
Les bonnes questions à se poser avant la naissance.....	131
Mes check-lists pour ne rien oublier	147
Annexes	159
Table des matières	183

Introduction

Vous voulez un bébé et/ou vous pensez être enceinte? C'est le début d'une grande et belle aventure! La grossesse est en effet une période clé, riche en découvertes, en petites (et grandes!) émotions... mais aussi en rendez-vous médicaux, en démarches administratives et professionnelles, en petits désagréments et surtout en interrogations! En attendant le grand jour, celui de la rencontre tant attendue avec votre bébé, vous allez devoir gérer de nombreuses choses et appréhender plein de nouvelles situations.



Ce petit guide a pour objectif de vous préparer et de vous accompagner tout au long de ces neuf mois, en vous livrant des astuces pratiques et des outils malins pour vous simplifier la vie. Calendrier des examens médicaux et des échographies, formalités administratives, remèdes efficaces et faciles pour soulager les maux de grossesse, trucs et astuces pour sublimer votre beauté... mettez toutes les chances de votre côté pour vivre votre grossesse de la manière la plus sereine possible. Et n'oubliez pas de profiter de ces 9 mois magiques!



Commençons par le commencement...

Quelques jours de retard de règles, des nausées matinales, des douleurs dans les seins, des envies fréquentes de faire pipi, des sautes d'humeur... : autant de signes qui peuvent faire penser à une grossesse. Mais qui ne la garantissent pas! Pour en être sûre à 100 % ou presque, il n'y a pas 36 solutions : il faut faire un test. Il en existe de deux sortes : le test urinaire et le test sanguin.

Le test urinaire, pour une réponse immédiate

Il permet de détecter dans les urines la présence de bêta-hCG (hormone gonadotrophine

chorionique), une hormone secrétée uniquement pendant la grossesse. Différents modèles de tests urinaires sont vendus en pharmacie. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien et lisez entièrement le mode d'emploi fourni par le fabricant avant de réaliser le test (tous les tests ne fonctionnent pas de la même façon).

10

Les + :

- ✓ Il est très facile à réaliser à la maison.
- ✓ L'affichage d'un résultat positif indique une probabilité très élevée de grossesse.
- ✓ Il est en vente libre dans les pharmacies (à partir de 5 ou 6 euros en moyenne). Pas besoin d'ordonnance.

Les - :

- ✗ Il n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.
- ✗ Un test négatif ne garantit pas l'absence de grossesse, notamment si vous avez tendance à avoir des cycles longs. Dans ce cas, refaites un test urinaire quelques jours après si vous n'avez toujours pas vos règles. Ou bien rendez-vous dans un laboratoire pour effectuer un dosage urinaire (plus précis) ou sanguin.

Pas envie d'attendre quelques jours ?

On conseille généralement d'attendre au moins 6 ou 7 jours de retard de règles pour réaliser un test urinaire « classique », afin de ne pas fausser le résultat. Bonne nouvelle pour les impatientes, il existe aujourd'hui des tests capables de détecter la présence de l'hormone bêta-hCG jusqu'à 4 jours **avant** la date présumée des règles. C'est-à-dire, si vous avez des cycles normaux de 28 jours, 10 jours seulement après la conception. Certains tests vous indiquent également depuis combien de temps vous êtes enceinte.

Le test sanguin, le plus fiable

Celui-ci est effectué en laboratoire : la prise de sang peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée (pas besoin d'être à jeun). Comme le test urinaire, il détecte la présence de bêta-hCG, dans le sang cette fois. Il fournit, en plus, une estimation de la quantité de cette hormone, info essentielle pour dater de manière approximative le début de grossesse.



Les + :

- ✓ Il est plus fiable que le test urinaire.
- ✓ Il est remboursé par la Sécurité sociale.
- ✓ Vous n'avez pas forcément besoin d'attendre une ordonnance pour effectuer ce dosage. Vous devrez simplement payer le prélèvement au laboratoire. Une fois que votre gynécologue ou votre médecin vous aura donné une ordonnance, vous l'adresserez à votre laboratoire, et vous serez remboursée par votre caisse de Sécurité sociale.
- ✓ Les résultats sont disponibles rapidement : moins de 24 heures en général.

Les – :

- ✗ Pas évident de lire la feuille de résultats (voir encadré ci-après)!
- ✗ Cette simple prise de sang n'indique pas la date précise du début de grossesse, et donc la date présumée de l'accouchement. Seule la première échographie pourra le faire, surtout si vous n'avez pas de cycles réguliers.
- ✗ Comme pour le test urinaire, un résultat négatif ne garantit pas à 100 % l'absence de grossesse si celle-ci est très jeune. Dans ce

cas, il faudra refaire le test si les règles sont toujours absentes.

Comment décrypter les résultats du test sanguin ?

Sur votre feuille de résultats, première surprise : vous avez beau chercher partout, aucune info indiquant « Enceinte » ou « Pas enceinte ». C'est normal ! Comme seule indication, vous trouverez un chiffre, le taux d'hormone bêta-hCG. Celui-ci est indiqué en UI/l ou en mIU/ml (UI : unité internationale).

- Dosage en temps normal : 3 mIU/ml
- Semaine 1 : 10 à 30 mIU/ml
- Semaine 2 : 30 à 100 mIU/ml
- Semaine 3 : 100 à 1 000 mIU/ml
- Semaine 4 : 1 000 à 10 000 mIU/ml
- 2^e et 3^e mois : 10 000 à 100 000 mIU/ml
- 2^e trimestre : 10 000 à 30 000 mIU/ml
- 3^e trimestre : 5 000 à 15 000 mIU/ml

À noter : les résultats peuvent varier selon les techniques utilisées. Ne vous fiez pas trop aux tableaux que vous trouverez sur Internet mais à ceux donnés sur votre fiche de résultats pour vous aider à décrypter votre propre taux. Au moindre doute, interrogez le laborantin ou votre médecin.

Je suis enceinte : les 10 bons réflexes à adopter sans tarder

Prenez rendez-vous chez votre médecin dès maintenant (voir p. 17). Mais inutile d'attendre cette consultation pour prendre de bonnes habitudes, qui devront être suivies à la lettre pendant toute votre grossesse :

14

- 1 J'arrête le tabac, l'alcool et les drogues.
- 2 Je ne prends pas de médicament sans l'avis de mon médecin.
- 3 Je diminue ma consommation de café et de boissons contenant de la caféine.
- 4 Je veille à avoir une alimentation équilibrée.
- 5 J'évite de manger des aliments crus ou « douteux ». Voir aussi « Les précautions à prendre » dans le chapitre « Mieux manger, c'est malin », p. 72 et la « Liste des aliments interdits pendant la grossesse », p. 163.
- 6 J'adopte une hygiène rigoureuse en cuisine.
- 7 J'arrête les sports violents.
- 8 J'évite le contact avec les chats (risque de toxoplasmose si je ne suis pas immunisée).
- 9 J'évite les bisous baveux avec mes autres jeunes enfants (voir encadré p. 35).
- 10 Je prends soin de moi et je me repose!

**Démarches
et rendez-vous :
mon pense-bête malin**

Je suis enceinte ! Les premières choses à faire

La première consultation

Les tests (urinaire et/ou sanguin) le confirment : vous êtes enceinte. Votre premier réflexe : prendre rendez-vous chez un professionnel de santé pour la première consultation. Celle-ci doit se faire idéalement **au cours du 2^e mois de grossesse et, impérativement, avant la fin du 3^e mois.**

Elle peut être effectuée :

- chez votre médecin traitant, qui pourra ensuite faire le lien avec une sage-femme de la maternité ou votre gynécologue en fin de grossesse ;
- chez une sage-femme (libérale, à la maternité ou dans une PMI), qui pourra également assurer la préparation à la naissance et l'examen postnatal ;

- chez votre gynécologue habituel ;
- chez un gynécologue-obstétricien, si votre grossesse présente des risques particuliers.

Ce premier rendez-vous est essentiel car il a **pour objectif de planifier votre grossesse**. Il permet :

- de confirmer la grossesse en cas de doute, de la dater précisément et donc de calculer la date probable de l'accouchement ;
- d'effectuer les formalités administratives comme la déclaration obligatoire de grossesse (voir p. 47) et le certificat médical de grossesse (à destination de votre employeur) ;
- de planifier l'ensemble du suivi de grossesse ;
- de réaliser un interrogatoire médical (antécédents médicaux, gynécologiques, obstétricaux, chirurgicaux et familiaux, état de santé actuel, petits maux...);
- de pratiquer un examen médical, gynécologique et obstétrical (prise de tension, pouls, poids, examen du col de l'utérus, toucher vaginal...);
- de prescrire les examens complémentaires : première échographie (entre 11 et 13 SA), prise de sang (groupe sanguin, toxoplasmose, HIV, etc.), analyse d'urine (recherche de sucre et d'albumine)...;
- de répondre à toutes vos questions !



Semaines d'aménorrhée ou semaines de grossesse ?

On peut mesurer l'âge de la grossesse de deux manières :

- Les semaines d'aménorrhée (SA) sont calculées à partir de la date du début des dernières règles.
- Les semaines (et mois) de grossesse sont calculées à partir du jour de la fécondation, en général 14 jours après la date des dernières règles.

Il y a donc, généralement, un décalage de 2 semaines entre la datation en semaines d'aménorrhée et la datation en semaines de grossesse. Par exemple : 4 semaines de grossesse = 6 semaines d'aménorrhée.

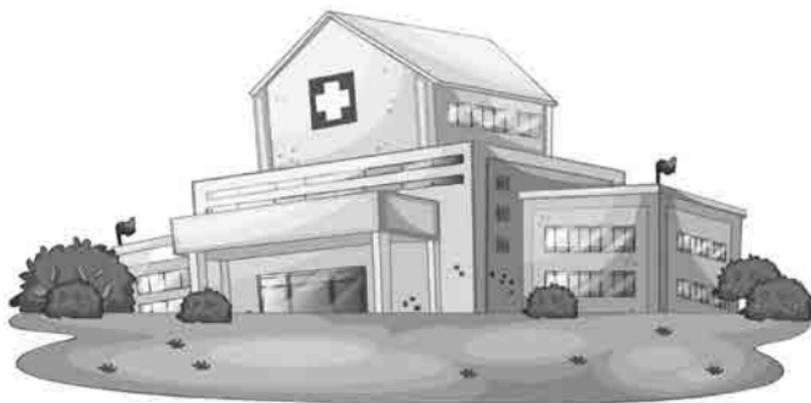
Voir aussi l'annexe 1 : « Semaines d'aménorrhée et semaines de grossesse, les bons repères », p. 161.

Comment détermine-t-on la date de l'accouchement ?

- **En cas de cycle régulier de 28 jours**, la date de fécondation a lieu le plus souvent 14 jours après la date du début des dernières règles. On ajoute à cette date 9 mois (soit 41 semaines) afin de prévoir la date de l'accouchement.

Exemple : vos dernières règles datent du 28 avril. La date de début de grossesse présumée est donc le 12 mai, et la date présumée d'accouchement est fixée au 12 février.

- **Mais les cycles féminins sont rarement réguliers!** Si les vôtres sont souvent irréguliers, seule l'échographie du début de grossesse permettra de déterminer depuis combien de temps vous êtes enceinte, à 3 jours près, et donc de calculer la date du terme.



Le choix de la maternité

Que vous soyez suivie par votre médecin, une sage-femme ou par un gynécologue, **ne tardez pas pour choisir la maternité où vous allez accoucher**. Dans certaines grandes villes, et dans certaines maternités très prisées, il faut même s'inscrire dès le premier jour de retard de règles pour espérer avoir une place! De manière générale, faites-le le plus tôt possible.

Le choix de la maternité est entièrement libre (sauf si vous présentez une grossesse dite « à risque ») : il n'y a aucune « sectorisation ». Ainsi, vous pouvez parfaitement décider d'accoucher dans n'importe quelle maternité française. Mais, pour des questions pratiques, il peut être judicieux de prendre en compte ces différents critères :

- **La proximité avec votre domicile.** Vous serez bien contente quand, au 8^e mois de grossesse, vous n'aurez pas à faire 20 km pour aller à vos rendez-vous médicaux. Ou que vous pourrez consulter facilement votre sage-femme en cas de doute ou de signal d'alerte... Si vous prévoyez en revanche de passer vos dernières semaines de grossesse auprès de vos parents, il sera évidemment plus pratique de vous inscrire dans la maternité la plus proche de chez eux.

- **Le type de maternité**, en fonction de votre niveau de risque (voir encadré ci-après).
- **Son statut, public ou privé.** Dans le public, la prise en charge se fait à 100 %. Si vous optez pour le privé, vérifiez les conditions de prise en charge offertes par votre mutuelle (dépassements d'honoraires, frais de la chambre...).
- **La taille de la maternité :** nombre de lits, nombre annuel d'accouchements...
- **Les pratiques obstétricales habituelles de l'équipe médicale :** taux de césariennes, d'épisiotomies, de péridurales...
- **Les services :** préparation à l'accouchement, conseils en matière d'allaitement...
- **Le confort :** chambres individuelles, salles de bain privées, présence d'une nurserie, horaires de visites...
- **Le label HAB (hôpitaux amis des bébés) :** il distingue les établissements qui privilégient le lien mère-enfant, soutiennent l'allaitement maternel... On compte aujourd'hui 32 services (publics ou privés) labellisés. Plus d'infos sur : <http://amis-des-bebes.fr>.
- **Le bouche à oreille!** Rien de mieux que les jeunes mamans pour vous donner leur avis sur telle ou telle maternité : écoute de l'équipe médicale, propreté des chambres, qualité du service...

N'hésitez pas à prendre le temps de comparer les différentes structures afin de trouver celle qui correspond le mieux à vos attentes!

Sachez également qu'il existe d'**autres lieux de naissance** :

- **Les maisons de naissance.** Gérés par des sages-femmes, ces établissements sont moins médicalisés.
- **Le domicile.** Il est tout à fait possible d'accoucher à la maison si on le souhaite, à condition de se faire suivre par une sage-femme libérale. À réserver aux grossesses « sans problème », bien sûr!

↳ **Les astuces en + :**

- Je consulte les sites Internet proposant des guides et des palmarès des 600 maternités françaises. Taux de césariennes, confort des chambres, encadrement médical... ils apportent plein d'infos utiles. Tapez simplement « guide des maternités » dans un moteur de recherche, ou bien rendez-vous sur : www.famili.fr/guide/maternites.html.
- Je me renseigne auprès de ma mutuelle sur les modalités de prise en charge de mon séjour à la maternité.

Trois types de maternités

Les maternités françaises sont classées en trois catégories, selon leur type de prise en charge. En fonction de votre niveau de risque, vous pourrez être orientée par votre médecin ou votre gynécologue vers tel ou tel type d'établissement.

- **Maternité de type I** : pour les grossesses dites « normales ». Pas de service de pédiatrie dans l'établissement, mais présence d'un pédiatre attaché à l'établissement.
- **Maternité de type II** : pour les grossesses « normales », multiples ou pathologiques. Présence d'un service de pédiatrie ou de médecine néonatale.
- **Maternité de type III** : pour les grossesses « normales » ou pathologiques (risque élevé de prématurité, pathologie du bébé ou de la maman...). Présence d'une unité de soins intensifs ou d'un service de réanimation pédiatrique ou néonatale.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Future maman, mode d'emploi

Alix Lefief-Delcourt



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