

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

VALÉRIE LAVALLÉ

alias Allo Maman Dodo

DEVENIR UNE SUPER MAMAN



Tous les trucs et astuces de maman
de la grossesse aux 3 ans de l'enfant

PARENTALITÉ

DEVENIR UNE SUPER MAMAN

Ça y est, c'est officiel, dans un peu moins de 9 mois, vous allez devenir maman ! Félicitations ! Ce livre deviendra votre compagnon idéal tout au long de votre grossesse, des premiers mois et ce, jusqu'aux premières années de votre tout-petit.

Voici des conseils donnés avec humour et bienveillance par une maman comme vous le serez bientôt.

- **Comment vous préparer physiquement et psychologiquement à cet événement majeur de la vie :** ce qui change, les rendez-vous médicaux, les maux de grossesse, les interdits...
- **Être prête pour le jour J :** préparation de la valise, l'arrivée à la maternité, l'accouchement, les premiers soins, la montée de lait...
- **Aborder sereinement les premiers jours avec Bébé :** le retour à la maison, trouver un nouveau rythme, la fatigue, le baby-blues, le couple, les suites de couches...
- **Devenir une super maman au quotidien :** l'alimentation, les dents, les nuits, les modes de garde, les jeux, la propreté, l'autorité...

À LA FOIS GUIDE PRATIQUE ET VÉRITABLE LIVRET D'EXPÉRIENCE PERSONNELLE, CE LIVRE VOUS DONNERA TOUTES LES CLÉS POUR DEVENIR UNE SUPER MAMAN AU FUR ET À MESURE QUE BÉBÉ GRANDIT !

Maman 4G, ultra-connectée (mais aussi ultra-fatiguée), **Valérie Lavallé** raconte sa vie de maman avec un soupçon de second degré et une bonne dose de déculpabilisation sur Allo Maman Dodo (allomamandodo.com). Sa page Facebook compte près de 60 000 fans. Elle a déjà publié *Devenir une happy family* aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-1050-3

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



17 euros
Prix TTC France

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

RAYON : PARENTALITÉ

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

VALÉRIE LAVALLÉ

**DEVENIR UNE
SUPER MAMAN**

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

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Devenir une happy family en 365 trucs et astuces, 2017

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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**



Édition : Cécile Dick

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Valérie Lavallé

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1050-3

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

AVANT DE COMMENCER !	5
INTRODUCTION	8
PARTIE 1. NEUF MOIS À ATTENDRE...	31
1. LES PREMIERS JOURS DE LA GROSSESSE	32
2. LE PREMIER TRIMESTRE	41
3. CE QUI CHANGE	50
4. LE DEUXIÈME TRIMESTRE	76
5. ON SE PRÉPARE À DEVENIR PARENTS	80
6. TROISIÈME TRIMESTRE	98
7. PARÉS POUR BÉBÉ !	104
PARTIE 2. ARRIVÉE IMMINENTE !	129
1. PRÉPARATION DU JOUR J	130
2. L'ARRIVÉE À LA MATERNITÉ	148
3. LA NAISSANCE	156
PARTIE 3. LES PREMIERS JOURS DE BÉBÉ	169
1. NOUVELLE VIE	170
2. MAMAN : NOUVEAUX REPÈRES, NOUVEAU RYTHME	188
PARTIE 4. SUPER MAMAN AU QUOTIDIEN	203
1. BÉBÉ GRANDIT : DE LA NAISSANCE À 1 AN	204
2. BÉBÉ CHANGE ET DEVIENT GRAND : DE 1 À 3 ANS	217
3. JE NE SUIS PLUS UN BÉBÉ : 3 ANS ET PLUS !	232
4. ON NE DEVIENT PAS SUPER MAMAN EN UN JOUR !	244
CONCLUSION	255

*À toutes les femmes qui ont eu,
ont ou auront un jour un enfant...*

Et à toutes celles qui ont l'espoir d'en avoir un.

AVANT DE COMMENCER !

Si vous lisez ce livre, c'est que vous êtes une future maman. Ne stressiez pas en regardant votre ventre, et ne filez pas acheter un test de grossesse, je me permets juste d'émettre une hypothèse...

Vous êtes peut-être chez le libraire, cherchant un livre à lire, un cadeau à offrir (dans ce cas, je vous le dis direct : OUI, PRENEZ-LE !), ou alors vous avez retrouvé ce vieux bouquin au fin fond de la bibliothèque de Mamie Louane (Louane n'est alors plus un prénom à la mode, on est en 2087 et je serais curieuse de savoir si, à votre époque, on sait encore ce qu'est un standard VHS ou un tourne-disque... mais bon, là n'est pas le propos).

Bref, si vous prenez le temps de lire ce livre, vous pourrez apprendre des tas de choses sur la grossesse, des choses que l'on ne dit pas toujours dans les « vrais » livres de maternité, vous trouverez aussi plein d'infos utiles qui vous permettront de passer les prochains mois de façon zen et organisée. Mais d'abord, j'ai besoin de vous connaître...

Vous êtes (déjà) maman ?

Félicitations ! C'est génial ! (Vous auriez dû acheter ce livre bien avant, il vous aurait été d'une grande utilité ! Mais bon, comme vous ne l'avez pas lu, vous n'êtes peut-être pas encore une super maman). Ce livre est fait pour vous ! Il vous aidera à vous remémorer votre première grossesse, à gérer plus sereinement

le quotidien avec votre enfant, à appréhender la fratrie, et vous donnera des conseils et des astuces auxquels vous n'avez pas pensé jusqu'ici.

Vous êtes enceinte pour la première fois ?

Félicitations ! Vous verrez, je ne vais pas (?) vous faire regretter ce choix ! Ce livre est fait pour vous et vous accompagnera même après l'accouchement (je vais parler de tout ce qui se passe les premiers mois, et même les premières années, parce qu'il faut bien être prévenue !).

Vous êtes ni l'une ni l'autre ?

Félicitations, vous avez tout compris ! Ohhh, ça va, je blague ! (Ce livre, tout aussi sérieux que documenté au niveau des informations pratiques, se veut également drôle et déculpabilisant, alors, préparez-vous à sourire !)

Vous pensez faire un enfant ces prochaines années ? Ces prochains mois ? (Ces prochaines minutes ? Lâchez ce livre et foncez !)

Ce livre est fait pour vous ! Il vous préparera psychologiquement à cet événement majeur de la vie ! Parce qu'un bébé, ça change la vie, et qu'il faut une bonne dose d'humour, de second degré (voire de troisième degré), de self-control et de recul pour pouvoir devenir, comme moi, une super maman. Je vous livre donc MA version du livre de grossesse et de maternité, à la fois guide pratique et véritable livret d'expérience personnelle !

Au fil des pages, vous découvrirez les nombreux avantages à devenir maman (et papa ! Vous prêterez le bouquin à votre conjoint : lire quelques pages lui sera bénéfique !), mais aussi les principaux inconvénients (oui, je vous dirai tout ce qu'il faut savoir avant d'accoucher !). Et bien sûr, je vous révélerai les secrets de la fin de grossesse et de ce moment magique qu'est l'accouchement

(je l'annonce, je vais briser le fameux pacte des mamans, oui, je sais, mais il faut que vous le sachiez !)...

Au fond, nous sommes toutes pareilles : devenir maman, c'est génial, parfois terrifiant, et vraiment fatigant ! Et devenir une super maman ne se fait pas en un jour ! Vous êtes prête ?

PS : J'ai écrit ce livre en m'adressant directement à vous, future super maman. Bien sûr, je mentionne souvent le papa. Mais bien évidemment, ce livre s'adresse à toutes sortes de futures familles. Deux mamans qui attendent un bébé, une maman solo qui n'a pas de conjoint... Vous aussi, vous allez devenir des super parents !

PS 2 : Oui, lectrice, je suis « cash », car je pourrais être votre meilleure copine qui a un enfant et qui vous confierait toutes ces choses lors d'un café chez vous, d'un après-midi cocooning chez moi, d'une soirée raquette entre potes ou d'une séance de shopping entre filles ! D'ailleurs, je vous conseille d'offrir ce livre à votre meilleure amie, votre voisine ou même votre fille, lorsque ce sera son tour (conseils garantis au moins 20 ans !).

Note de la rédaction (donc de moi-même, assise dans mon canapé, un samedi à 7 h 44, pendant que mes filles font des bêtises autour de moi) : cet ouvrage a été écrit en totalité par mes soins. Moi, maman de deux fillettes, habitant dans un petit village quelconque. Vie tranquille, profil banal. Je ne suis pas une professionnelle de santé, certains passages de ce livre (vous les reconnaîtrez) n'auront donc aucune valeur médicale et tout conseil donné n'aura pas forcément été vérifié ni approuvé par le corps médical et les spécialistes en psychologie, mais plutôt par moi, mes copines, et les oui-dire. Et ça, c'est précieux !

Allez, on commence...

INTRODUCTION

AVANT BÉBÉ

« *Et si on faisait un bébé ?* »

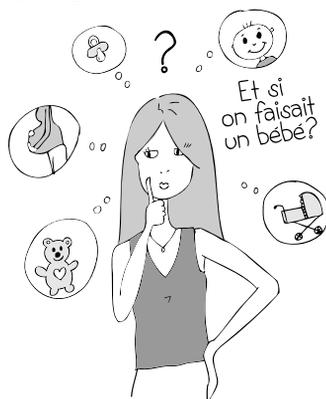
Cette question vous trotte dans la tête, avec un mélange d'envie et d'appréhension. Ce n'est pas la première fois que vous y pensez. On y pense tous, c'est humain. (Cela dit, certains n'en auront jamais envie, et c'est humain aussi !)

Faire un bébé inclut un tas d'idées et de conséquences :

- Fonder une famille, sa propre famille.
- Devenir responsable d'un petit être humain.
- Mais aussi créer la vie.
- Transmettre ses gènes, son sang, ses particularités physiques et mentales à un enfant. Un mini-soi, en quelque sorte.

Ce n'est pas une chose à prendre à la légère.

À première vue, un bébé joufflu, des grands yeux curieux, des petits habits, une poussette, des « areu-areu », une petite main qui nous serre le doigt, ça a l'air sympa !



Alors, voilà, un jour arrive où la maternité nous titille, où l'on se dit qu'il est peut-être temps de faire un bébé.

Bien sûr, ce moment vous est propre. Certaines personnes ont un désir de maternité dès l'entrée dans l'âge adulte, d'autres n'auront cette envie qu'après la trentaine. Chacun ressent les choses à sa façon. Il n'y a pas de règle, tout comme dans la façon de vivre sa grossesse et sa maternité.

Alors, le meilleur moyen de faire un bébé, c'est de s'exercer un max, et toujours avec envie ! Attention ! La libido est une petite chose fragile. L'envie de chacun des partenaires peut fluctuer selon les saisons, le lieu, le cycle (les hormones !) et le climat au sein du couple...

Donc, pour faire un bébé, il faut faire l'amour, au bon moment (c'est cela parfois le plus compliqué) et en général, il faut être deux !



MA NOTE PERSO

Il existe de super applications sur smartphone qui permettent aux femmes de savoir où elles en sont dans leur cycle, ce qui aide pour concevoir un bébé et vérifier leur retard de règles. Personnellement, j'ai utilisé « Flo », qui est très simple d'utilisation.

Mais faire un bébé, c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Grossesse désirée, grossesse programmée, grossesse par insémination... Créer la vie n'est pas chose aisée pour tout le monde. La vie est injuste, et ça commence dès la procréation, sachez-le !

Je n'y arrive pas !

Le parcours de maternité (et de paternité) peut relever du parcours du combattant. **Les causes les plus fréquentes d'infertilité** sont d'ordre hormonal (liées à l'ovulation ou aux ovules), corporel (infection des trompes, fibromyome, endométriose, sécheresse vaginale) et/ou liées au mode de vie (tabac, alcool, surpoids, traitement médicamenteux, dépression). L'infertilité masculine est également un problème, et parfois, des traitements sont nécessaires pour favoriser une grossesse. L'important est de ne jamais cesser d'y croire. Mais que l'on fasse un bébé par PMA ou naturellement ne changera pas l'amour que l'on portera à son enfant.

La mère parfaite, elle, conçoit son bébé le jour où elle le souhaite, avec l'homme de ses rêves, elle le conçoit dans l'amour et prend même énormément de plaisir, pendant des heures, avec des pétales de rose virevoltant autour d'elle !

Rassurez-vous, la plupart des femmes ne conçoivent pas de bébé comme ça, sur un claquement de doigts. On essaye, plusieurs fois, en se disant que cette fois-là, ça sera peut-être la bonne...

Souvent, on se souvient de LA fois qui a fait que cette envie de bébé est devenue réalité. Vos parents vous ont peut-être déjà dit : « Tu as été conçu lors de nos vacances au ski » ou « C'était la nuit de l'anniversaire de tonton Roger », bref, vous aussi, vous vous souviendrez peut-être du moment de la conception, ce sera une chose de plus à raconter au discours de mariage de votre enfant !

Oups !

Dans certains cas, avoir un bébé n'était pas vraiment à l'ordre du jour. Oubli de contraception, soirée arrosée, méthode du retrait (sachez qu'elle ne fonctionne PAS DU TOUT !) ou encore retour de couches mal contrôlé, la vie s'imisce parfois là où on ne l'attend pas. Si vous décidez de poursuivre cette grossesse non planifiée, voyez les choses du bon côté !

LE BON MOMENT ?

Je vais vous dévoiler une vérité. Voici LA règle de base concernant la fondation d'un foyer : **IL N'Y A JAMAIS DE BON MOMENT !** Si vous l'attendez, vous risquez de l'attendre des années... Oui, il y a et il y aura toujours des travaux dans la maison, la grossesse d'Unetelle que vous ne voudrez pas copier, la situation financière pas au top, des envies professionnelles prioritaires, des kilos à perdre avant d'entamer une grossesse, ou encore une vision de l'avenir pas assez limpide, bref, y'a TOUJOURS une excuse possible... Alors, oubliez, et posez-vous juste une question : « Est-ce que **toi** et **moi**, on peut et on veut avoir un bébé ? » Le reste suivra !

Donc, en couple depuis 3 semaines, 6 mois ou 5 ans, **tomber enceinte n'est jamais une catastrophe...** (Là, j'écris pour celles qui me liront et qui seront tombées enceintes par « accident ». Moi, je préfère dire « grâce à une bonne fée », car un accident, ça laisse des séquelles, et une grossesse surprise provoque juste quelques moments de peur et d'égarement, mais tellement plus de moments de bonheur !)

Les 10 bonnes raisons de NE PAS faire un bébé

Parce qu'on va certainement vous dire d'attendre avant de faire un bébé, ou tenter de vous faire regretter votre décision, j'ai décidé de TOUT vous dire dans ce livre.

Avoir un bébé, c'est aussi ça (il **FAUT** que vous le sachiez pour anticiper les réponses !) :

1. Un bébé, ça fragilise mes tympans ! Sa capacité vocale est impressionnante ! Ne laissez jamais traîner vos oreilles trop près de lui.

2. Mes autres sens seront aussi affectés : la vue lors de l'accouchement (conseil pour le papa : rester à côté de la maman !), et aussi l'odorat (on n'imagine pas comment un petit être si mignon peut dégager une odeur pareille !)..

3. Pour profiter encore de moments à deux, rien qu'à nous. Après, même si vous vous en « débarrassez » une soirée, oups, si vous le confiez à quelqu'un, vous y penserez quand même, inconsciemment. Est-ce qu'il a bien mangé ? Est-ce qu'il dort ?? Ça ne sera plus jamais de vrais moments à deux !

4. Ça bousille toute ma déco intérieure. RIP à votre canapé peau de pêche couleur beige, à votre tapis immaculé, à votre meuble télé design... Si vous aimez un élément déco en particulier, cachez-le dans un garde-meubles pendant au moins 5 ans !

5. Pour profiter des fiestas de folie ! Oui, une fois jeunes parents, on en fait encore, moins certes, mais à 3 heures du mat', on pense toujours à la courte nuit qui nous attend en pensant « dans 3 heures, bébé se lève... »

6. Je vais prendre du poids et le garder. C'est vérifié pour les femmes ET les hommes (si, si, les photos avant/après de la quasi-majorité des couples le démontrent !) (Et ne niez pas, cher papa qui lisez ces lignes !). Même si on fait tout pour perdre du poids après la naissance de bébé, certains kilos se sentent tellement bien qu'ils s'accrocheront avec acharnement.

7. Je vais être mise de côté professionnellement. Heureusement, tous les patrons ne sont pas comme ça, mais il est vrai que leur regard change, le plus souvent, surtout quand vous devez prendre un jour enfant malade ou que vous devez partir à 17 heures pour ne pas être en retard à l'école !

8. Un bébé, c'est pour la vie. Ça devient donc un loulou, un mioche, un gamin, un ado et pire... un adulte ! Et ne croyez pas qu'il va vous lâcher les baskets à 18 ans, non ! Il vous collera toute votre vie ! Vous en prenez pour perpète !

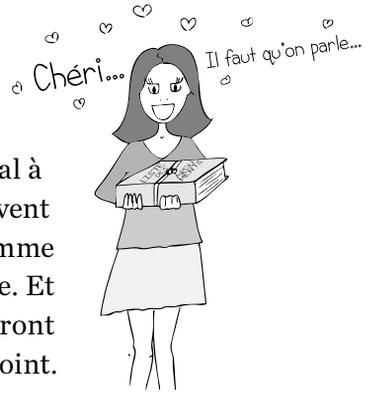
9. Adieu, mes grasses mat' ! Enfin, tout du moins, au revoir, car il reste l'espoir qu'elles reviennent dans quelques années, sauf si vous enchaînez avec d'autres bébés... Un lever après 8 heures un dimanche sera une vraie victoire !

10. Un bébé, ça coûte cher ! Environ 3 000 à 4 000 € la première année, si on compte le matériel et les produits d'hygiène, donc faites une croix sur vos après-midi shopping pendant quelque temps. (C'est pour cela que je porte les mêmes vêtements depuis plus de 8 ans !)

Voilà, vous êtes prévenue ! Si malgré tout ça, il vous reste une petite envie d'être enceinte... bravo ! Vous saurez surpasser ces craintes, vous aimez les challenges ! Et surtout, vous avez de l'amour à donner et êtes carrément prête à devenir une super maman !

LE CONJOINT

Voilà, en ce qui vous concerne, vous êtes prête ! En revanche, on a parfois du mal à convaincre son homme... Car ce qui est souvent normal, inné, hormonal, vital pour une femme ne l'est pas toujours pour la gent masculine. Et les phrases de la précédente liste reviendront certainement dans la bouche de votre conjoint. Soyez donc prête à répliquer, argumenter, et surtout à le rassurer (car on le sait toutes, un homme pas encore papa est encore le bébé-à-sa-maman !). Mais il n'est pas toujours facile de lui donner envie de devenir père...



Alors, moi, super maman (hum, hum), je vous donne LA méthode pour convaincre votre conjoint de faire un bébé... (Cette méthode peut s'avérer efficace de nombreuses fois, si et seulement si elle est appliquée à la lettre)

- ✓ **Déjà, attendez qu'il soit bien disposé** (car on sait qu'un homme mal disposé à écouter ne changera jamais d'avis, il sera juste aussi borné qu'une mule). Donc jamais lorsqu'il a faim, lorsqu'il est fatigué, lorsqu'il regarde un match, lorsque son équipe vient de perdre le match, et non plus lorsqu'il vient de découvrir que vous avez dépensé 75 € pour une paire de chaussures ! Bref, parlez-lui après l'amour ! (Mais vite, après il sera endormi !) (Humour bonjour !)
- ✓ **N'abordez jamais la question le matin**, car déjà, le matin, les neurones d'un homme ne sont pas tous bien réveillés, ensuite il aura toute la journée pour y réfléchir, donc s'il est seul à ruminer, il n'arrivera pas à s'en convaincre. Préférez le soir, car vous pourrez lui montrer que « faire un bébé »,

c'est sympa ! (Je parle du moment où l'on conçoit le bébé, ces quelques secondes, euh, minutes de bonheur !) Et il aura envie de s'y mettre à coup sûr !

✓ **Soyez positive, souriante, et confiante.** Vous verrez, la bonne humeur et l'optimisme, c'est contagieux. Expliquez-lui pourquoi vous vous sentez prête à avoir un bébé, pourquoi vous voulez le faire avec lui et donnez-lui des exemples de couples super épanouis une fois parents. (Si vous n'en connaissez pas, dites-lui que vous me connaissez, et que je suis méga épanouie dans ma vie !)

✓ **Enfin, utilisez ces petites phrases** (presque) **magiques** pour finir de le convaincre (pas toutes d'un coup, ça deviendra suspect) :

- « Si on a un bébé, les gens te regarderont comme un père, un vrai homme, celui qui fonde une famille ! Le patriarche. »
- « Si on a un bébé, on devra changer de voiture et tu auras enfin le break JW6 dont tu as toujours rêvé ! La classe. »
- « Si on a un bébé, on pourra se faire des après-midi dessins animés sans se sentir totalement gamins ! Le pied ! »
- « Si on a un bébé, je ferai moins la maman envers toi. »
- « Si on a un bébé, je vais pouvoir faire de la vraie cuisine familiale. Bœuf bourguignon, blanquette de veau, couscous pour 8 personnes, t'en salives d'avance ! »
- « Si on a un bébé, on ira à Disney ! Youpi ! »

Et achevez votre œuvre en disant : « Tu sais qu'enceinte, on gagne trois tailles de soutien-gorge ? » Vous verrez, il abdiquera ! (En revanche, évitez de dire qu'une fois maman, vous perdrez 4 tailles...)

Les 10 avantages à avoir un bébé

Je vais vous remonter le moral. Avoir un bébé, c'est super ! C'est même très pratique au quotidien, la preuve :

1. Je peux parler toute seule sans qu'on me prenne pour une folle, car les gens croient que je parle à mon bébé, mais en fait non...

2. Arrivée à la caisse du supermarché, je peux retirer le morceau de pain que je lui avais donné : il hurle, je joue la mère dépassée, et dans 70 % des cas, on me laisse passer ! En plus, on a droit à des regards compatissants ! (Juste après, on lui redonne le morceau de pain et le tour est joué !)

3. C'est une super excuse au boulot : « Je ne suis pas concentrée, à cause de la petite qui... » ou « Désolée, je suis en retard, c'est le petit qui a... » (Gastro, nuits, dents...)

4. Je ne me sens jamais seule : même aux W.-C., y'a une petite voix qui me rappelle que je suis maman. Ah non, ce n'est pas une petite voix, c'est mon enfant qui hurle derrière la porte ! (Multipliez les décibels par le nombre d'enfants.)

5. Je peux regarder des dessins animés sans culpabiliser : « Ce n'est pas pour moi, c'est pour ma fille » (celle qui n'est déjà plus sur le canapé alors que nous, on pleure quand la mère de Bambi meurt...).

6. Je tombe malade quand je veux. Durant l'hiver, il suffit d'approcher son enfant malade pour échapper à son boulot quelques jours (conseil : ne le faites pas s'il a une gastro !)

7. Je suis toujours belle ! Enfin, à ses yeux. Même décoiffée et les cernes jusqu'en bas des chevilles, mettez une barrette rose dans

les cheveux et votre petit amour s'exclamera : « Ouah ! on dirait une princesse, t'es trop belle maman ! » (Oui, je sais...)

8. Ça sert d'alibi au lit. « Non, pas ce soir, je dois dormir, j'ai cru entendre la petite se réveiller, je sens qu'elle va me faire une nuit pourrie. » (Mieux que le mal de crâne !)

9. Je peux jouer à la poupée, en vrai ! Et me la jouer « styliste » : collants roses à paillettes, gilet sans manches sur la chemise, et même si c'est moche, le gosse, il ne dira rien ! Magnifique !

10. C'est aussi un super alibi pour les invitations auxquelles on ne veut pas aller. « Désolée je n'ai trouvé personne pour les garder... C'est dommage, je serais venue avec plaisir... Une prochaine fois, peut-être ?! »

Pour toutes ces raisons, et bien plus encore, être parents, c'est trop bien !

C'est bon ? Il veut bien se lancer dans l'aventure ? Super ! Vous avez fait le plus dur ! (Ou presque !) Maintenant il faut savoir s'il est prêt psychologiquement...

COMMENT SAVOIR SI VOTRE CONJOINT EST PRÊT À ÊTRE PAPA ?

Pour savoir si votre cher-et-tendre est vraiment prêt, mettez-le en situation : **invitez des amis qui viennent d'avoir un bébé, et demandez à la maman de lui mettre dans les bras. Vous verrez illico sa réaction :**

A. Il refuse = Il n'est pas prêt et n'y pensez même pas.

B. Il panique, et part dans une autre pièce = Il n'est pas prêt et a des doutes sur ses aptitudes.

C. Il le prend, fébrilement, une larme coule sur sa joue, il est en sueur = Il a la volonté mais n'arrive pas pour le moment à se sentir prêt.



D. Il le prend, pleure et le fait tomber = Il n'est pas du tout prêt, mais alors, pas du tout. Lâchez l'affaire !

E. Il le prend, sourit, parle au bébé, et continue la conversation naturellement = Il est prêt et a confiance en lui !

F. Il le prend avec plaisir, sourit et parle au bébé, lui donne le biberon, lui fait faire son rot et va lui changer sa couche tout en chantant une comptine pour enfants = Il est prêt à ouvrir une crèche !

Mais avant de baigner dans les couches, oups, le bonheur de la maternité, il faut quand même que je vous dise certaines choses... Parce qu'après, il sera trop tard !

Les choses à faire avant d'avoir un enfant

Les « déjà-parents » ne pourront qu'approuver. Même si ces choses sont réalisables avec des enfants, c'est quand même mille fois mieux seule ou à deux !

✓ **Voyager en mode « roots ».** Un sac à dos, ses économies, et zou, on s'envole pour un ou plusieurs pays à découvrir en stop, en « CouchSurfing », au gré des rencontres. On dort sur

la plage (même si c'est interdit), on mange n'importe quand, n'importe quoi, on en prend plein les yeux et on se crée des souvenirs à deux ! (Après, c'est moins évident de partir en voyage « à l'arrache » avec des enfants.)

- ✓ **Manger dans un resto gastronomique.** (Enfin, autre chose que le McDo, Buffalo Grill ou Courtepaille.) Parce qu'après, avec des enfants, à peine arrivés, on regrettera d'y être allés (et de toute façon, on n'aura pas les sous pour y mettre les pieds !)

- ✓ **Partir en week-end ou en vacances entre potes.** Profitez-en ! Car après, tous vos potes auront des enfants, et vous aussi, et ça sera mission impossible pour les faire garder tous en même temps ! Et y'a pas photo, entre un week-end entre potes à boire, rire jusqu'à pas d'heure et faire les ados ET un week-end entre potes avec les enfants où on est obligés de se lever à 6 h 30, d'aller au parc, de rester enfermés pendant la sieste et de manger des Flanby... N'hésitez pas et réservez maintenant, tant qu'il est encore temps !

- ✓ **Se faire un week-end « couette »**, un week-end où vous passez votre temps sous la couette, hum, hum, à alterner entre phases de décontraction et phases d'agitation, si vous voyez ce que je veux dire. Parce qu'après, avec des enfants, les moments d'intimité à deux seront plus difficiles à trouver !

- ✓ **Regarder plein de films qui vous plaisent...** Aller au ciné voir des films sympas, regarder des DVD, faire des week-ends séries. Après, vous allez vous coltiner des dessins animés en veux-tu en voilà (et en revoilà !) (Et certains sont vraiment catastrophiques !)

Alors, profitez-en encore un peu !

DEVENIR PARENTS

Mais en fait, c'est quoi, être parents ? Vous allez voir, c'est bouleversant :

- ✓ Être parents, c'est **voir son for intérieur envahi de nouvelles sensations** et idées contradictoires, et lutter toute sa vie pour essayer de donner le meilleur à son enfant, envers et contre tout.
- ✓ Être parents, c'est **accepter d'être un peu moins souvent un couple**. Mais essayer de ne pas trop s'en éloigner non plus.
- ✓ Être parents, c'est aussi **se mettre à la place de ses propres parents**, et repenser à sa propre enfance. La grossesse est le bon moment pour enfin questionner ses ascendants, oser leur demander ce que l'on n'a jamais réussi à demander avant.
- ✓ Être parents, c'est **accepter de grandir**, de ne plus être que l'enfant de ses parents. C'est avoir une descendance.
- ✓ Être parents, c'est **accepter de prendre des décisions**, des responsabilités, c'est avoir conscience que l'on va avoir un petit être à éduquer, aimer, nourrir, élever, et cela chaque jour pendant des années...
- ✓ Être parents, c'est **devenir parents**, parfois lentement, parfois brusquement. Mais jamais parfaitement du premier coup. C'est accepter les loupés, les ratés, les problèmes.
- ✓ Être parents, c'est **s'inquiéter**. Toujours. Encore. Pour tout, pour rien. C'est ressentir les émotions de son propre enfant de façon décuplée. S'il est triste, vous l'êtes encore plus, s'il est heureux, vous explosez de joie.

C'est bon, j'arrête ici le chapitre moralisateur et un peu sectaire de la future parentalité, sinon je sens que je vais vous perdre, mais vous verrez, **c'est un saut dans le vide, sans élastique**. Pourtant, on atterrit toujours sans se faire trop mal !

(Être parents, c'est passer ses week-ends à la piscine, au parc et au spectacle de marionnettes, au lieu de rester glander à la maison un verre de vin à la main, en s'empiffrant de M&Ms devant la trilogie du *Seigneur des Anneaux*, vous comprenez mieux le changement de vie ?)

Ne paniquez pas, les 20 premières années sont les plus dures à passer.

Après, c'est bon. Mais vous n'aurez que quelques années de répit avant de retrouver la pagaille, cette fois-ci avec des petits-enfants en pleine forme, eux ! (C'est l'histoooooiiirre de la vie, le cycle éternneeeeeel !)

Et comme j'ai promis d'être totalement honnête et transparente, que j'écrirais ce livre comme je parlerais à ma meilleure amie, j'ai envie que vous sachiez vraiment ce qui vous attend.

Les 10 choses à savoir avant d'avoir un enfant

1. Vous allez découvrir une faculté d'aimer qui dépassera tout ce que vous pouviez imaginer. Votre cœur va exploser d'amour et contaminera toute la famille. N'ayez pas peur de ce coup de poing dans la poitrine. On appelle ça le bonheur !

2. Votre vision de la vie va changer. Vos priorités, la vision de votre avenir aussi. C'est comme ça. Et si vous trouvez certains parents bizarres, vous deviendrez certainement comme eux.

3. On devient vite susceptible. Quand on a des enfants, on devient extrêmement protecteur et on a tendance à ne pas apprécier les remarques que les autres font sur sa progéniture. Même si vous êtes d'un naturel calme et si vous pardonnez facilement. Vous deviendrez une maman tigre, prête à sortir les griffes et à contre-attaquer en cas de critiques. Vous y perdrez peut-être quelques amis... C'est la vie ! (Et parfois, faire du tri, ce n'est pas plus mal !)

4. Oubliez tous vos principes et idées sur l'éducation (du moins, n'ayez pas d'idées bien définies), car vous verrez, ce p'tit bout de 50 cm va remettre en question tous vos plans établis.

5. Vous n'allez pas toujours l'aimer d'amour. Il faut le savoir. Parfois, vous ne pourrez plus le supporter, plus le voir en peinture. Vous vous direz intérieurement que vous regrettez cette partie de jambes en l'air qui vous a fait tomber enceinte, mais vous regretterez cette sombre pensée une seconde plus tard. Ambivalence de la maternité, bonjour !

6. Vous ajouterez inquiétudes, sacrifices et remises en question permanentes à votre quotidien. Être parent, ça ne s'apprend pas, un parent parfait, ça n'existe pas (à part moi, bien évidemment, c'est pour cela que j'écris ce livre !).

7. Être enceinte, c'est parfois devenir quelqu'un d'autre. Rots, pets, ronflements, rétention d'eau, hémorroïdes, masque de grossesse, vergetures, mais ouf, c'est discret ! J'y reviendrai en détail plus tard...

8. Être enceinte, c'est aussi accepter de souffrir. Nausées, remontées acides, contractions, tests, prises de sang... Vous allez passer

par des moments pas jolis jolis. Vraiment ! Il faut souffrir pour être mère !

9. Il y a deux catégories de femmes enceintes : celles qui ont des petites contractions, qui les supportent bien, et celles qui vont morfler, avoir envie de mourir à chaque hausse du monitoring. C'est la loterie de la vie. Je vous souhaite de faire partie de la première catégorie...

10. Accoucher n'est pas la fin de vos souffrances, ce n'est que le début...

LA DÉCOUVERTE DE LA GROSSESSE

Notre corps est très réactif, et on peut déceler soi-même les premiers signes d'une grossesse (attention, ce sont aussi des signes de crise de foie !) : on est ballonnée, on peut avoir des douleurs aux seins, des nausées, des envies fréquentes de faire pipi, une hypersensibilité au monde qui nous entoure, aux bruits, aux odeurs. Et, bien évidemment, on a quelques jours de retard de règles. Ces signes vous alarment.

Le premier réflexe qu'ont toutes les femmes est d'aller acheter un test urinaire.

On en trouve en pharmacie, parapharmacie et désormais en libre-service au supermarché (caché entre les tomates et le gel douche, il passe incognito !). Ce test détecte dans les urines les béta-hCG, des hormones sécrétées uniquement pendant la grossesse. Son utilisation est très simple mais le stress, la découverte de l'appareil et surtout la peur de se faire pipi sur les doigts compliquent un peu le tout ! Personnellement, je conseille

celui où il est inscrit en toutes lettres « Vous êtes enceinte » ou « Vous n'êtes pas enceinte », cela évite une mauvaise lecture des fameux « bâtons » verticaux. La plupart du temps, on en fera plusieurs, pour être bien sûre ! (C'est pour cela que certains s'achètent par lot !)



MA NOTE PERSO

Un jour, en faisant un test de grossesse, j'ai obtenu un bâton horizontal au lieu d'un bâton vertical, ce qui ne voulait rien dire et ne correspondait à aucune des situations indiquées dans la notice ! Oui, les tests urinaires n'en font parfois qu'à leur tête ! #FAIL

Le test a « parlé », vous êtes enceinte, c'est merveilleux ! Enfin, pas forcément les premières secondes ! Lorsque l'on comprend que notre vie bascule à tout jamais dans ce monde merveilleux qu'est la maternité, il se passe plein de choses dans notre tête (et là, vous allez vous sentir moins seule en lisant les prochaines pages !).

Voici tout ce qui peut passer par la tête d'une femme dans les minutes suivant la nouvelle !

- « Enceinte. J'ai bien lu le truc ? »
- « JE. SUIS. ENCEINTE. »
- « Ahhh mais c'est géniaaaaaaalllll !! » (Rires)
- « Ahhhh mais je suis enceiinnttee ! » (Pleurs) (Bonjour hormones de grossesse, enchantée de vous rencontrer !)
- « Attends, où est la notice de ce truc ? Deux barres, c'est oui ou c'est non ? »
- « Je dois aller faire une prise de sang, on ne sait jamais, c'est peut-être un faux résultat positif. » (« Si oui, ça serait une bonne chose ?! »)

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Devenir une super maman, c'est malin
Valérie Lavallé



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