24 JOURS POUR SE PRÉPARER À L'ARRIVÉE DE BÉBÉ



Calendrier de l'avent naissance

PETIT MOT DE LA CREATRICE

Maman d'une petite princesse,
J'ai eu envie de créer ce que j'aurais aimé recevoir pendant ce dernier mois si précieux. J'ai donc allié mon amour pour la maternité et mon métier de médecin pour concocter un calendrier de l'avent naissance : 24 jours pour se reconnecter à soi, à son bébé, et vivre pleinement cette étape unique.

Chaque jour, tu y trouveras une bulle de douceur, un rituel, une pensée, un geste symbolique…
Un pas de plus vers la rencontre.

J'espère que ce calendrier t'apportera autant de paix et de joie qu'il m'a apporté de bonheur à le créer.

Avec tendresse,

Sarah
médecin et fondatrice de Petit bout de sucre

INTRODUCTION

Bienvenue future maman,

Tu entres dans les derniers mois de ta grossesse : un moment à la fois magique, intense, et parfois un peu flou. Ton corps se prépare, ton cœur aussi. Chaque jour te rapproche de cette incroyable rencontre avec ton bébé.

C'est pour t'accompagner dans ce mois si précieux que j'ai créé cet ebook.
Tu y trouveras 24 petits rituels doux, bienveillants et inspirants à faire chaque jour, pour t'ancrer, te détendre, créer du lien avec ton bébé… et t'offrir un vrai moment à toi.

Tu peux suivre les jours dans l'ordre ou choisir selon ton intuition.
N'hésite pas à tenir un petit carnet à côté pour noter tes ressentis, tes pensées, ou même écrire à ton bébé. Ce mois peut devenir un vrai trésor de souvenirs.

Petit mot pratique :
Il te suffit de cliquer sur la case correspondant au jour. Tu seras automatiquement redirigée vers le rituel du jour choisi.

Je te souhaite un merveilleux voyage intérieur, plein de douceur et de connexion.

Avec tendresse,

Sarah

ÉCRIS UNE LETTRE À TON BÉBÉ



Parle-lui comme s'il était déjà là. Dis-lui ce que tu ressens, ce que tu attends avec impatience, ce que tu veux lui transmettre. Tu peux lui parler de ton amour, de tes rêves, de ta grossesse, ou simplement lui décrire une journée dans ton ventre.



02 CRÉE TA PLAYLIST DE GROSSESSE APAISANTE

Aujourd'hui, on va créer un petit cocon sonore rien que pour toi.

Prends un moment pour toi, branche tes écouteurs ou ta petite enceinte, et commence à assembler une playlist spéciale grossesse : douce, réconfortante, inspirante… Celle que tu pourras écouter quand tu as besoin de te recentrer, de t'apaiser, ou simplement de ressentir du bien-être avec bébé.

Tu peux y mettre :

- *Des musiques douces qui te touchent*
- *Des sons de la nature (pluie, vagues, oiseaux…)*
- *Des morceaux que tu aimerais faire écouter à ton bébé à sa naissance*
- *Une chanson qui t'évoque un beau souvenir*

Pourquoi ce rituel est puissant ?

Parce que la musique parle à ton corps, ton cœur… et à ton bébé ! Dès le ventre, il perçoit les sons et réagit à ta voix, à tes émotions. Cette playlist deviendra un repère rassurant pour vous deux.

Aujourd'hui,laisse-toi simplement porter...

Tu n'as rien à faire, juste à t'installer confortablement et à écouter l'audio que j'ai créé pour toi, avec tout mon cœur. Quelques minutes rien que pour toi, pour te recentrer, t'apaiser et te rappeler que tu es profondément aimée.



" Accueillir avec amour ce corps qui change."

03

MÉDITATION POUR TE RECENTRER SUR TOI MÊME.

Aujourd'hui,laisse-toi simplement porter…

Tu n'as rien à faire, juste à t'installer confortablement et à écouter l'audio que j'ai créé pour toi, avec tout mon cœur. Quelques minutes rien que pour toi, pour te recentrer, t'apaiser et te rappeler que tu es profondément aimée.

03

MÉDITATION POUR TE RECENTRER SUR TOI MÊME.

04

AFFIRMATIONS POSITIVES POUR L'ACCOUCHEMENT

*Aujourd'hui, on va semer dans ton esprit des **pensées puissantes, douces et rassurantes**.*
Les affirmations positives sont des phrases courtes à répéter pour nourrir la confiance, calmer les peurs et reprogrammer ton mental dans une énergie d'amour.

Installe-toi confortablement, respire profondément, et répète à voix haute ou intérieurement les phrases suivantes :

- *Je suis forte, calme et confiante.*
- *Mon corps sait exactement comment donner naissance.*
- *Je suis prête à accueillir mon bébé avec amour.*
- *Chaque jour, je me sens plus sereine.*
- *Je fais confiance à mon instinct de maman.*

Répète celles qui résonnent le plus pour toi. Tu peux même les écrire sur des post-it et les coller dans ton espace de vie (miroir, frigo, table de nuit...).

Pourquoi ce rituel est puissant ?
Parce que tes pensées influencent ton ressenti. En répétant des affirmations positives, tu entraînes ton esprit à rester centré sur ce qui t'apaise et te soutient. C'est un outil simple, mais profondément transformateur.

Offre-toi un moment rien qu'à toi.

Un bain tiède ou une douche lente, avec une musique apaisante et une intention simple : honorer ton corps.

Après ce moment, masse doucement ton ventre avec une huile végétale. Ressens-le, regarde-le avec amour. Il est beau. Il est fort. Il crée la vie.

Ton corps est incroyable.
Il mérite ta douceur.
Et bébé ressent chaque goutte d'amour que tu t'offres.

BAIN DE DOUCEUR & MASSAGE D'AMOUR

05

Feuille de framboisier
Bienfait : tonifie l'utérus en douceur et prépare le corps à l'accouchement.
À savourer à partir du 3e trimestre.

Mélisse
Bienfait : apaise le stress, favorise le sommeil et soutient la digestion.
Parfaite pour un moment de calme à tout moment de la journée.

PREPARE UNE TISANE PLEINE D'INTENTIONS

Aujourd'hui, fais-toi une tisane comme un petit rituel sacré.

Choisis une infusion douce (verveine, rooibos, framboisier si autorisée), respire son parfum, et bois-la lentement. À chaque gorgée, pose une intention : paix, confiance, amour, sérénité…

Ce moment simple devient un geste puissant :
tu nourris ton corps, ton cœur, et ton bébé avec conscience.

07 ECRIS UNE LETTRE À TON CORPS

Il t'a portée,
il te porte,
il porte la vie.

Et si tu prenais un moment pour lui écrire quelques mots ? Pas pour le juger. Pas pour le changer. Juste pour le remercier.

Quelques lignes, une phrase, ou même un simple "je t'aime, merci".

Parce que ce corps, même fatigué, même transformé, est merveilleux.
Il est le tout premier berceau de ton bébé.



08

UNE VALISE REMPLIE D'AMOUR

Et si tu préparais ta valise de maternité comme on prépare un cadeau ?

Chaque objet que tu y places est une intention, un soin, une douceur que tu t'offres.

Un body tout petit, une paire de chaussettes, ton t-shirt préféré, un mot doux plié dans une poche… Rien n'est anodin.
Tu ne fais pas qu'organiser. Tu te prépares à rencontrer l'amour.

Fais de cette valise une promesse de tendresse, pour toi et ton bébé.



UN TRÉSOR POUR BÉBÉ

Aujourd'hui, je te propose de créer un souvenir rare et précieux.

Prends ton téléphone, installe-toi confortablement, et parle à ton bébé en vidéo ou bien en audio.

Dis-lui ce que tu ressens en ce moment, ce que tu imagines pour lui, ce que tu aimerais qu'il sache de toi, de votre lien, de cette période magique où il était encore bien au chaud dans ton ventre.

Tu peux sourire, pleurer, rire... sois simplement toi. Cette petite vidéo deviendra peut-être l'un de ses trésors plus tard. Et pour toi, ce sera un témoignage puissant de tout l'amour déjà présent. Ce moment vous appartient



CREE TON COCON

Un coin à toi. Rien qu'à toi.
Un endroit doux, rassurant, où tu pourras respirer, lire, rêver, te reconnecter.

Un coussin, une lumière chaude, une couverture, une tisane…
Ce n'est pas grand-chose. Mais c'est ton espace.
Un cocon dans lequel tu peux juste être. Sans rôle. Sans pression.

Parce que tu mérites d'avoir un endroit pour t'accueillir, chaque jour un peu plus tendrement.

Ferme les yeux. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.

Inspire doucement…
Expire encore plus lentement…
Répète.

Pas besoin de plus pour revenir à toi.
La respiration est ton ancre. Ton calme. Ta force.

Tu pourras l'utiliser le jour J, mais aussi aujourd'hui, juste pour te sentir là, vivante, prête… et profondément connectée à ton bébé.



11 RESPIRE, TOUT SIMPLEMENT

Ferme les yeux. Pose une main sur ton cœur,
l'autre sur ton ventre.

Inspire doucement…
Expire encore plus lentement…
Répète.

Pas besoin de plus pour revenir à toi.
La respiration est ton ancre. Ton calme. Ta force.

Tu pourras l'utiliser le jour J, mais aussi
aujourd'hui, juste pour te sentir là, vivante,
prête… et profondément connectée à ton bébé.

11

RESPIRE, TOUT SIMPLEMENT

12

ET APRES?

On parle souvent de l’accouchement…
mais si tu prenais un instant pour ***imaginer l’après*** *? Pas pour tout prévoir, juste pour t’écouter.*

De quoi auras-tu besoin ? De sommeil, de câlins, de silence, de soutien ?
Qu’est-ce que tu aimerais t’offrir, t’autoriser, préserver ?

Penser à toi, ce n’est pas être égoïste. C’est te préparer avec amour.

Tu peux noter quelques envies, quelques limites, quelques rêves doux pour ces premiers jours à trois… ou à plus.

Tu peux même faire une petite liste de choses simples qui te feraient plaisir pour le post-accouchement, à donner au futur papa.



RÊVER LA RENCONTRE À DEUX

Installez-vous confortablement, main dans la main ou les mains sur le ventre , dans un endroit que vous aimez.

Puis, laissez venir les images :
À quoi ressemblera ce moment ? Où serez-vous ? Que ressentirez-vous ? Qui prendra bébé dans ses bras en premier ? Quelles seront vos premières paroles ? Vos premiers regards ?

Prenez le temps d'échanger, ou simplement de ressentir.
Pas besoin que ce soit parfait. Juste vrai, doux, complice.

Parce que ce rêve partagé, c'est déjà une première rencontre.
Et bébé, lui aussi, ressent cette union pleine d'amour

14

PREVOIS TON KIT DE RECONFORT

UNE TISANE OU UN CHOCOLAT CHAUD

Le chaud réconforte toujours le cœur

UN MOT DOUX QUE TU T'ÉCRIS AUJOURD'HUI

Une simple phrase peux tout changer

TON BAUME PRÉFÉRÉ, UN MASQUE, UNE PAIRE DE CHAUSSETTES MOELLEUSES

Être cocooning c'est aussi prendre soin de soi

UNE PHOTO OU CITATION QUI T'APAISE

Une photo de toi et le futur papa par exemple…

Prends quelques minutes, choisis un endroit où tu te sens bien, enfile une tenue dans laquelle tu te sens belle...et prends une photo de toi.
Oui, juste toi, là, maintenant. Ton corps, ton visage, ton regard : tout raconte une histoire.

Cette photo, ce sera la première page d'un petit album de grossesse que tu peux créer, jour après jour, ou simplement quand tu en ressens l'envie. Un album rien que pour toi, pour te souvenir de cette période unique, de ta force, de ta douceur, de ce lien déjà si fort avec ton bébé. Tu mérites de garder une trace de cette aventure. Fais-le pour toi. Tu verras, c'est précieux.

15 CAPTURER L'INSTANT PRÉSENT



CRÉE TON MANTRA DE NAISSANCE

Un mantra, c’est une phrase simple, puissante, que tu pourras répéter pour t’ancrer, te recentrer, t’encourager… le jour J, mais aussi dans les moments de doute.

Prends un moment pour en inventer un qui te parle. Tu peux partir de ceux-ci, ou créer le tien :

- Je suis forte, mon corps sait faire.
- Je fais confiance à la vie et à mon bébé.
- Je respire, j’accueille, je laisse venir.
- Je suis exactement là où je dois être.

Écris-le sur un post-it, dans ton carnet, ou même sur ta valise de maternité.
Ce sera ta boussole le jour où tout bougera.



17

PREPARE UN REPAS POST ACCOUCHEMENT

Et si tu prenais un petit temps pour toi… mais pour plus tard ?

Prépare un ou plusieurs plats que tu pourras congeler ou garder pour les jours où tu n'auras ni l'envie, ni l'énergie de cuisiner. Un gratin, une soupe, un gâteau réconfortant… quelque chose que tu aimes.

Pendant que tu cuisines, pense à toi dans quelques semaines : fatiguée peut-être, mais le cœur rempli.
Et ce plat, ce sera comme un câlin que tu t'envoies à l'avance.

Prendre soin de la maman que tu seras, c'est déjà un geste d'amour.



18

UN MOMENT À DEUX, AVANT TROIS

Prenez un instant à deux. Pas pour parler de la logistique, des couches ou de la valise… mais juste pour vous retrouver.

Un repas, une balade, un câlin, un fou rire, un souvenir à partager.
Rien de grand, juste quelque chose de vrai.

Ce lien-là, c'est la base de ce que vous allez construire.

Et bébé ressent aussi l'amour qu'il y a entre vous. C'est une belle façon de l'accueillir.

19 TON CORPS EST UN TEMPLE

Aujourd’hui, prends un moment pour te reconnecter à ton corps. Il est en train de créer la vie, de porter l’amour, de se transformer avec une sagesse millénaire. Tu es magnifique, exactement comme tu es.





CRÉE TON CARNET DES PREMIERS INSTANTS

Prépare-toi un petit carnet ou une page dédiée pour y noter les tout premiers souvenirs avec ton bébé.
Pas pour tout consigner parfaitement, mais pour capturer l'essentiel, l'émotion brute.

Tu pourras y écrire :

- L'heure de la naissance
- La première chose que tu as ressentie
- Le son de sa voix
- Ce que tu lui as dit
- Un mot pour te souvenir de ce moment

Ces souvenirs sont précieux. Et ils passent vite.
Les poser sur le papier, c'est les ancrer dans ton cœur, pour toujours.

21

CÉLÈBRE CE QUE TU FAIS DÉJÀ BIEN

Prends un moment pour lister 5 choses que tu fais déjà avec amour dans cette grossesse.

Ça peut être petit ou grand : écouter ton corps, ralentir, créer du lien, t'informer, ressentir…

(Tu fais déjà de ton mieux. Et c'est magnifique.
Regarde-toi avec les yeux de la tendresse. Tu es déjà une maman).

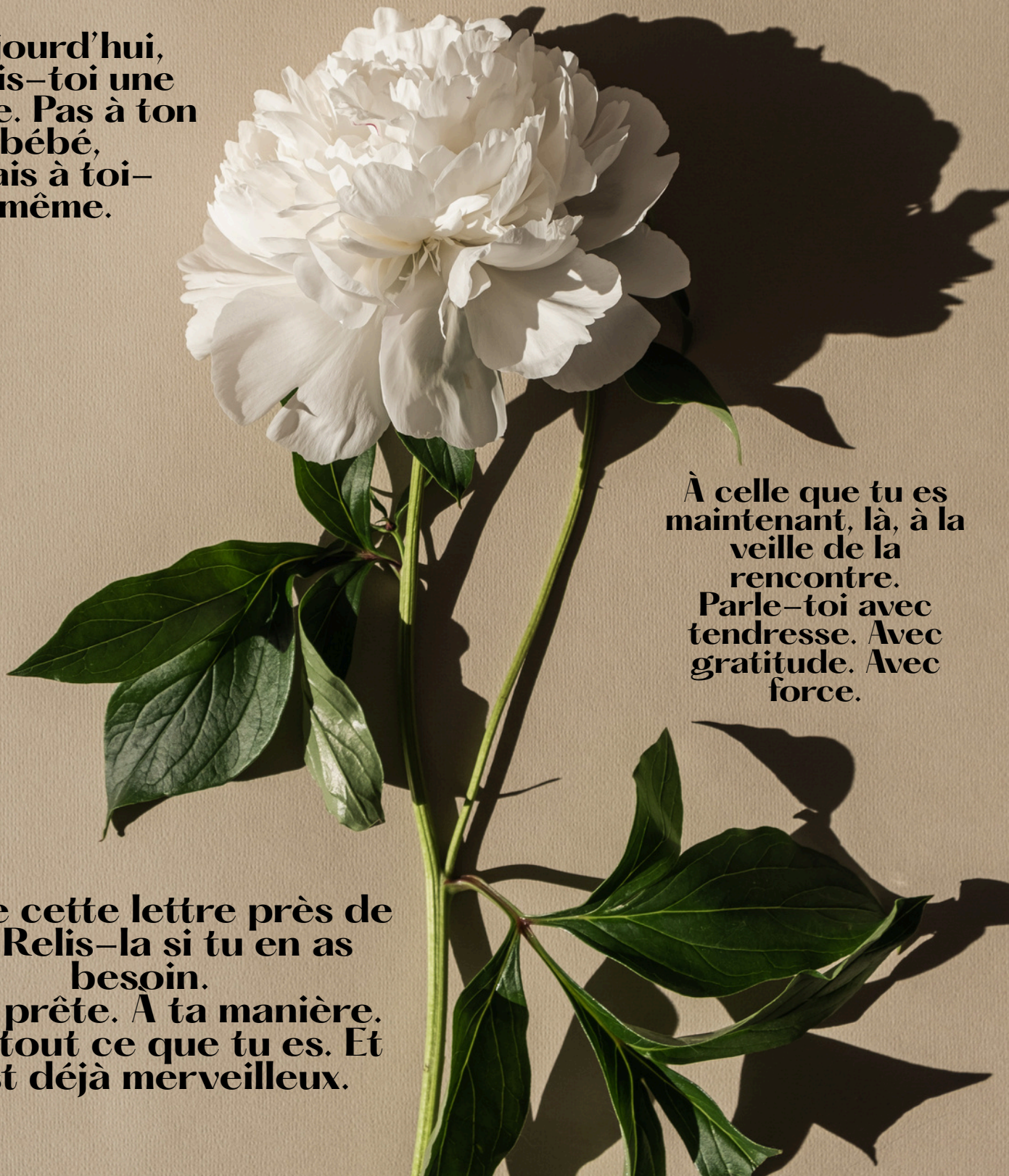
CHOISIS TON OBJET RÉCONFORT

Prends quelques minutes pour choisir un petit objet qui te fait du bien.
Quelque chose de doux, familier, rassurant : un bijou, une pierre, un foulard, un mot écrit par toi, un coquillage, une photo…

Tu pourras le garder avec toi le jour de la naissance, ou le glisser dans ta valise.
Il sera ton ancrage, ton rappel que tu es en sécurité, entourée, capable.

Ce n’est pas l’objet qui a du pouvoir, c’est l’intention que tu y mets.

UNE LETTRE POUR LE GRAND JOUR



Aujourd'hui, écris-toi une lettre. Pas à ton bébé, mais à toi-même.

À celle que tu es maintenant, là, à la veille de la rencontre. Parle-toi avec tendresse. Avec gratitude. Avec force.

Garde cette lettre près de toi. Relis-la si tu en as besoin.
Tu es prête. À ta manière. Avec tout ce que tu es. Et c'est déjà merveilleux.


24
TU ES PRÊTE
“ Tu es prête .”