

Ton plan de survie pour une grossesse sereine

Hello! Moi c'est Laura!



La Baby Planner

qui t'évite d'avoir le rebond du quotidien et les hormones qui te rattrapent.

Après 10 ans dans un travail qui ne **m'épanouissait pas** et être devenue **maman deux fois** j'ai voulu **aider les futures mamans** pour les préparer à leur **nouveau rôle**. On dit souvent qu'on apprend à être maman sur le tas et je suis d'accord mais je pense aussi qu'il y a pleins de choses qu'on peut **anticiper** pour que cet apprentissage se fasse au mieux.

Devenir parent c'est beaucoup de chamboulements et clairement...**pas que du bonheur!**
Donc autant être réaliste, s'y préparer et **se faire aider** sur ce qui est possible.

Dès la grossesse on a un milliard de choses à gérer et comme tout ce qui est nouveau on peut vite être **perdue!**

C'est pour ça que j'ai voulu accompagner les futures mamans. J'ai donc pris les choses ne main et j'ai suivi **plusieurs formations** (en France et à l'étranger). Je suis notamment certifiée par l'International Parenting & Health Institute en **baby Planning** et en **épuisement parental** par l'Université de Louvain.



Introduction

Félicitations 🎉 Tu attends un bébé... et probablement aussi un tsunami d'infos, de listes interminables, et de "t'as pensé à ...?" de l'entourage.

Bonne nouvelle: tu n'as pas besoin d'avoir 12 cerveaux pour tout gérer. Ce guide est là pour t'aider à reprendre le contrôle, étape par étape, sans charge mentale inutile.

Tu y trouveras:

- Des checklists claires
- Des astuces de pro
- Des conseils concrets, pas de bla-bla

Spoiler: personne ne vit une grossesse "parfaite". Mais tu peux vivre une grossesse organisée, beaucoup plus sereine et ça, ça change tout.



Rappel des basiques

Une grossesse... ça dure **9 mois**... ou plutôt **40 à 41 semaines** (oui, même là, tout le monde n'est pas d'accord).

Alors pour simplifier la vie des futurs parents, on parle souvent en **trimestres**, mais aussi en **mois** ou en **semaines**. Pas étonnant qu'on s'y perde!

Ce petit tableau te donne les équivalences pour que tu puisses t'y retrouver facilement:

- Les **trimestres** (le fameux découpage médical)
- Les **mois** (plus intuitif pour les amis et la famille)
- Les **semaines** (ton médecin ou ta sage-femme parlent surtout en SA - semaines d'aménorrhée*)

Trimestre	Mois	Semaine (SA)
 1	1	1 - 4
	2	5 - 8
	3	9 - 13
 2	4	14 - 17
	5	18 - 22
	6	23 - 27
 3	7	28 - 31
	8	32 - 35
	9	36 - 40

*SA: on compte depuis le 1er jour des dernières règles

🎉 1er trimestre: le grand lancement 🚀

Les 3 premiers mois, c'est la mise en place des bases.

- 🤰 Grossesse qui s'installe: premières sensations, RDV médicaux, et découverte de l'aventure
- 🧠 Tornade émotionnelle: entre joie, doutes et montagnes russes hormonales, c'est 100% normal!
- 🛠️ Organisation en coulisses: annonces (ou pas!), choix du suivi médical, premières réflexions logistiques (baby planner, congés, budget)
- 🍽️ Prendre soin de soi: sommeil, alimentation, gestion de la fatigue

💡 *Tips: Le 1er trimestre c'est l'échauffement. Pas besoin d'avoir tout prévu: l'important c'est de poser les bonnes bases. Cependant, c'est aussi le moment pour commencer à regarder les modes de garde (oui, même si ça paraît tôt).*

Symptômes (les plus courants)	
🤢 Nausées & vomissements	🔥 Maux de tête & seins sensibles
😴 Fatigue intense	👃 Sensibilité aux odeurs
🧠 Sautes d'humeur, mémoire réduite	🍴 Envies ou aversions alimentaires

🌸 2ème trimestre: la lune de miel ✨

Ici, beaucoup de femmes sentent que l'énergie revient (ouf 😊), le ventre s'arrondit et bébé commence à se faire sentir.

- 📄 Des grandes découvertes: échographie morphologique, premiers coups de bébé
- 📁 De l'organisation sérieuse: inscription maternité, préparation congés, les achats, la réflexion sur le post-partum, ...
- 👗 Du confort pratique: vêtements adaptés, aménagement maison
- 😊 Du kiff: on profite avant le sprint final!

💡 *Tips: Le 2ème trimestre, c'est LE moment idéal pour d'offrir une Baby planner (📅👶): je planifie, tu coches sans stress ta to-do et zéro charge mentale*

Symptômes (les plus courants)	
😊 Énergie qui revient	😊 Stabilité émotionnelle relative
👶 Arrondis du ventre visibles	🌙 Sommeil parfois perturbé
🫁 Essoufflement léger	💧 Gonflements légers

🌙 3ème trimestre: le sprint final 🏁

Là, il s'agit du sprint final: bébé prend sa place, ton corps se prépare et l'impatience est à son comble (un mélange d'excitation et "bon, il sort quand?!" 😊)

- 🤰 Bébé en mode croissance express: il grossit, ses organes se finalisent, et il prend clairement de la place
- 🌙 Corps en mode marathon: essoufflement, contractions de Braxton Hicks
- 🛍️ Organisation béton: valise maternité, derniers achats, plan post-partum finalisé, anticipation du retour à la maison
- 🧘‍♀️ Prendre soin de soin ++: repos, massages, préparation mentale - tu arrives bientôt à LA rencontre de ta vie!

💡 *Tips: Anticiper le post-partum, c'est comme installer un GPS avant un road trip: tu sais où aller et tu évites les embouteillages (émotionnels).*

Symptômes (les plus courants)	
😓 Fatigue & lourdeur corporelle	🌙 Sommeil compliqué
👤 Maux de dos & tension pelvienne	😬 Tension émotionnelle & impatience
🫁 Essoufflement plus marqué	👉 Gonflements plus fréquents

Maintenant qu'on a revu les infos basiques et générales de la grossesse, je vais te présenter **5 étapes** pour vivre ta grossesse avec plus de sérénité et préparer l'arrivée de ton bébé sans te laisser dépasser.

Chaque étape est comme une barre d'échelle 🪜: tu avances petit à petit, sans pression. Et rappelle-toi: tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement, fait le dans l'ordre qui te semble juste pour toi et bébé!

Allez, respire un grand coup, et on y va ensemble! 🌟💪

📅 Étape 1 : Organiser les démarches et la paperasse

👉 On attaque par la partie la moins sexy... mais celle qui te libère la tête une fois réglée. Une grossesse plus sereine, ça commence par un petit ménage administratif!

Les démarches clés à anticiper

- Déclarer la grossesse à la CAF et à ta mutuelle
- Prévenir ton employeur et préparer ton congé maternité / paternité
- Vérifier tes droits (indemnités, primes, aides)
- Noter les RDV médicaux obligatoires (échographies, visites prénatales)

Checklist rapide

- ☐ Carnet de maternité à jour
- ☐ Dossier CAF rempli
- ☐ Mutuelle informée
- ☐ Planning congés posé
- ☐ Inventaire des RDV notés

Astuce de Baby planner: crée un dossier "bébé" avec tout dedans: documents, ordonnances, échos, résultats sanguins, ...

📅 Étape 2 : Anticiper le monde de garde

👉 Les crèches se remplissent vite, les assistantes maternelles ont souvent des listes d'attente - commencer tôt = plus d'options et moins de stress post-congé.

Les principaux modes de garde sont:

Les gardes collectives	Les gardes individuelles
Crèche municipale	Assistante maternelle agréée
Crèche privée	Garde partagée
	Garde à domicile

🕒 Timing:

Dès le 1er trimestre, tu peux commencer à t'informer sur les options et t'inscrire sur les listes. Le plus tôt est le mieux.

✓ Checklist

Voici une liste des principaux points à aborder pour les visites et/ou discussions avec assistantes maternelles:

- ☐ Ratio adultes/enfants
- ☐ Horaires d'ouverture, flexibilité, vacances
- ☐ Politique d'alimentation et d'allaitement
- ☐ Protocole hygiène/ maladie / urgence
- ☐ Qualifications et expérience su personnel
- ☐ Tarifs et aide financière potentielle
- ☐ Modalités d'adaptation du bébé
- ☐ Contrat: durée, préavis, bulletin de salaire, ...

🪑 Étape 3 : Préparer tes achats sans te ruiner

👉 Tu n'as pas besoin de transformer ta maison en magasin de puériculture. Ici, on fait le tri entre essentiel et marketing.

🎯 Les VRAIS indispensables

On va les diviser en 4 catégories et tu vas voir qu'au final il n'y a pas tant de choses que ce tu peux imaginer:

- **Transport:** siège-auto homologué (dos à la route + bien installé), poussette (compacte/urbaine si tu te déplaces beaucoup, tout-terrain si tu es en zone rurale), éventuel porte-bébé/écharpe (pratique pour les balades/maison)
- **Dormir:** lit bébé ou co-dodo + matelas neuf + draps housse
- **Manger:** biberons (même si tu prévois d'allaiter)
- **Être propre et habillé:** commode ou table à langer, matelas à langer, couches, produits pour le change, vêtements de bébé à portée de main

!! Mes conseils

- Pour la chambre de bébé: ne tombe dans les pièges Instagram, Pinterest, et parfois même des magasins; contente toi de l'essentiel, et je te dis ça en pensant à la sécurité de ton bébé: pas de tour de lit, de coussins, de couvertures.
- Si tu dois faire des travaux dans la chambre de bébé, fais les au plus tôt: les peintures et certains mobiliers ont des composants qui peuvent être nocifs pour bébé (et pour toi aussi, donc renseigne toi avant pour ne prendre aucun risque).
- Astuce budget: si tu veux faire des économies, l'occasion est ton amie; tu peux appliquer la règle du 50/30/20:
 - 50% des achats: indispensable en neuf (pour la sécurité - siège-auto, matelas, transat, ...)
 - 30%: d'occasion (commode/table à langer, vêtements 0-6 mois, certains meubles, ...)
 - 20%: cadeaux liste de naissance (veilleuse, babyphone, robot cuiseur, bons cadeaux pour post partum, ...)



Étape 4 : Anticiper ton post-partum

👉 Le vrai défi n'est pas l'accouchement (même si c'est énorme), c'est l'après. Préparer ton post-partum, c'est comme mettre des coussins avant de sauter: ça change tout.

Ta box de survie spéciale maman

- Snacks sains (amandes, barre de céréales, compotes à boire, ...)
- Bouteille d'eau/gourde
- Chargeur long + écouteurs
- Serviettes hygiéniques spéciales post-partum
- Batch cooking pour remplir ton congélo de repas prêts
- Liste de numéros utiles sur le frigo
- Planning d'aide avec famille/amis défini
- "Ta liste" Netflix remplie

Les exercices pour préserver ton couple

- Se partager ses peurs et ses envies pour l'arrivée de bébé
- Se mettre d'accord sur l'organisation des tâches pour les 1ères semaines de bébé
- Confier la logistique des RDV au co-parent pour qu'il se sente impliqué
- Préparer ensemble la valise de maternité
- Se prévoir un rituel hebdo de couple: prendre 15 min tous les jours, après la naissance de bébé, pour savoir comme ça va



Étape 5 : Préparer ton état d'esprit pour la suite

👉 Tu peux avoir la meilleure poussette du monde, si ton mental est au fond du berceau, ça va coincer. Accueillir bébé c'est aussi préparer sa tête, son coeur et son couple donc ici, on muscle la confiance et on apprend à lâcher prise.

🎯 Checklist "Préparation émotionnelle et identité parentale"

Se préparer à accueillir bébé, ce n'est pas seulement cocher des cases sur une liste de matériel: c'est aussi travailler sur son état d'esprit. Prendre le temps de clarifier ses attentes, explorer ses peurs et définir la façon dont tu veux être parent est tout aussi essentiel qu'acheter une poussette ou trouver le mode de garde.

- ☐ J'ai noté noir sur blanc mes attentes vs la réalité
- ☐ J'ai pris le temps d'explorer mes peurs / mes angoisses
- ☐ Je les ai partagées sans filtre à mon partenaire
- ☐ J'ai réfléchi à mon image du "bon parent" et je sais que la perfection n'existe pas
- ☐ J'ai clarifié mes 3 valeurs parentales essentielles
- ☐ Avec mon partenaire, nous avons défini une activité à préserver pour rester aussi un couple

Checklist “Prévention de l’épuisement parental

Devenir parent, c’est intense: mieux vaut savoir repérer les signaux de fatigue et avoir un plan de secours avant d’être au bout du rouleau. L’épuisement parental peut surgir à n’importe quel moment - avec un nouveau-né, un enfant en bas âge ou même un adolescent.

- ☐ Je sais les points qui peuvent me stresser et mes points ressourçants
- ☐ repérer mes propres signaux faibles (fatigue, irritabilité, isolement, ...)
- ☐ J’ai une boîte à outils express anti-stress (respiration, micro-pause, sport, musique, ...)
- ☐ Avec mon partenaire, nous avons défini un code rouge pour communiquer quand ça déborde

Ton kit mental de survie est prêt si:



- Tu sais dire non sans culpabiliser
- Tu te rappelles que tu es un parent imparfait mais suffisant
- Tu connais ton bouton “pause” avant d’exploser.
- Tu gardes une place pour toi et ton couple

Voilà, on arrive à la fin de ce Ebook!

Merci de l'avoir téléchargé!

Tu as maintenant les bases de ton plan de survie!

Tu sais maintenant:

- Comment gérer la paperasse
- Comment ne pas te ruiner en puériculture
- Comment anticiper ton post-partum et préserver ton couple
- Comment cultiver un état d'esprit plus serein

Et c'est déjà énorme!

👉 Mais imagine ce qu'on peut faire ensemble si on adapte tout ça à **TA** situation, ton couple, ton rythme, tes besoins.

C'est exactement ce que je te propose avec mon accompagnement de **Baby Planner**: transformer la théorie en un **plan concret et personnalisé**, pour que tu puisses accueillir ton bébé sans stress, sans charge mentale, et avec beaucoup plus de **confiance**.

Si tu veux aller plus loin et avoir un plan pensé rien que pour toi, contacte-moi sur :



@planparent

par mail à laura@planparents.com

ou en [prenant RDV pour ton appel découverte gratuit](#) directement sur mon [Calendly](#)