



Guide pour les futures mamans dépassées



*Simplifier, souffler,
préparer l'arrivée de bébé ... sans s'épuiser*



Sommaire

INTRODUCTION

“Tu n’as pas à tout porter toute seule”

- PARTIE 1 — Comprendre et alléger la charge mentale.....*page 1*
- PARTIE 2 — Les aspects administratifs et financiers.....*page 9*
- PARTIE 3 — Organiser l’arrivée de bébé sans se perdre.....*page 16*
- PARTIE 4 — Gérer le quotidien avec un travail - enfant - une grossesse.....*page 22*
- PARTIE 5 — Prendre soin de soi quand on manque de temps.....*page 31*
- PARTIE 6 — Les outils pratiques pour futures mamans débordées.....*page 35*

CONCLUSION

Tu es déjà une bonne maman.

Bonus :

- Planning grossesse.....*page 41*
- Checklists essentielles (maison, maman, bébé, matériel).....*page 42 à 49*
- Organisation des repas (tableaux - idées rapides).....*page 50 à 54*
- Checklists : sac de maternité et séjour à l’hôpital.....*page 55 à 56*

Introduction

Bienvenue dans ce guide pensé pour toi, future maman, que ce soit ton premier enfant ou un enfant en plus. Tu jongles avec le travail, la maison, la gestion des enfants et la préparation de l'arrivée de bébé ? Tu te sens dépassée ?

Ce guide est là pour t'aider à retrouver de la clarté, réduire le stress et organiser ton quotidien de manière réaliste, sans culpabilité.

Tu trouveras ici des conseils pratiques, des astuces concrètes, des checklists, des plannings et des défis simples à intégrer dans ton quotidien.

Prends ce guide à ton rythme, comme un moment pour toi pour alléger tout ce qu'il y a de lourd dans ta tête ! Ne saute pas les étapes, prends partie par partie.

L'objectif : accueillir ton bébé sereinement tout en prenant soin de toi.

Ce guide se veut authentique : chaque conseil est basé sur des expériences de futures mamans, avec un focus sur le bien-être émotionnel et physique.

PARTIE 1 — Comprendre et alléger la charge mentale

CHAPITRE 1 — Pourquoi vous vous sentez dépassée : ce n'est PAS votre faute

Il y a ce sentiment diffus, parfois difficile à nommer.

Celui d'avoir toujours quelque chose en tête. De ne jamais vraiment s'arrêter.

D'être fatiguée avant même que la journée ne commence.

Que tu attendes ton premier enfant ou que la famille s'agrandisse, ce ressenti est fréquent. Et surtout, il est légitime.

Se sentir dépassée pendant une grossesse ne dit rien de ta valeur, ni de tes capacités. Cela dit simplement que tu traverses une période profondément exigeante, sur tous les plans.

Ce chapitre t'invite à comprendre ce qui se joue réellement pour toi — afin de remplacer la culpabilité par de la compréhension, et la pression par un peu plus de douceur.

1. Une charge qui s'installe sans prévenir

La grossesse ne met pas la vie sur pause. Elle s'ajoute à ce qui existe déjà.

Tu continues à penser à ton travail, à ton foyer, à ton organisation quotidienne, à tes obligations, à tes proches...

Et en parallèle, une nouvelle réalité prend de plus en plus de place : celle d'un bébé à venir, avec tout ce que cela implique de décisions, d'anticipations et parfois d'inquiétudes.

Pour certaines, cela signifie jongler avec un ou plusieurs enfants.

Pour d'autres, c'est la découverte totale d'un monde inconnu, avec ses choix, ses responsabilités et ses peurs.

Dans tous les cas, la sensation est souvent la même : le sentiment de porter beaucoup, souvent seule, et sans bouton pause.



2. Quand le corps et l'esprit demandent plus de douceur

Pendant la grossesse, ton corps accomplit un travail immense. Il se transforme pour accueillir un nouvel être dont le ventre sera sa première maison durant 9 mois. Sois indulgente avec ton corps. Il se transforme, le point de gravité change. Les mamans deviennent maladroitement. Le corps change rapidement et psychologiquement cela peut être dur à accepter.

Et ton cerveau, lui aussi, se transforme.

Les fluctuations hormonales modifient la manière dont tu ressens, dont tu mémorises, dont tu gères le stress. Il est fréquent de se sentir plus sensible, plus émotive, parfois moins concentrée.

Cela peut être déstabilisant, surtout si tu as l'habitude d'être efficace, organisée, très autonome.

Mais ces changements ne sont pas un dysfonctionnement. Ils sont une adaptation.

Ton organisme te demande, parfois discrètement, parfois très clairement, de ralentir — alors que le monde, lui, continue à aller vite. Ce décalage est épuisant émotionnellement. Le temps de grossesse est un moment d'acceptation où l'on partage ce corps en colocation avec un bébé qui a besoin de grandir de grossir.

3. Le poids de ce que l'on attend de toi (et de ce que tu attends de toi-même)

Il y a les attentes visibles : celles du travail, de l'entourage, du quotidien.

Et puis il y a les attentes silencieuses : celles que tu t'imposes.

Être à la hauteur. Ne pas faillir. Anticiper. Bien faire. Ne rien oublier.

Beaucoup de futures mamans portent l'idée qu'elles devraient mieux gérer, mieux s'organiser, mieux anticiper.

Cette pression intérieure est souvent plus lourde que celle des autres.

Et pourtant, il est humain, profondément humain, de ne pas tout maîtriser dans une période de transition aussi intense.

4. Une fatigue qui ne vient pas de nulle part

Si tu te sens fatiguée, ce n'est pas seulement à cause du manque de sommeil ou des inconforts physiques.

C'est aussi parce que ton esprit est en activité permanente.

Penser, anticiper, organiser, se projeter, gérer... sans jamais vraiment déposer ce poids.

Quand trop de responsabilités s'accumulent et que l'énergie diminue, la fatigue devient globale : physique, mentale et émotionnelle.

Cela ne signifie pas que tu fais mal les choses.

Cela signifie que tu as besoin de soutien, de simplification et de permission de ralentir.



5. Vous n'êtes pas seule dans ce que vous ressentez

Derrière beaucoup de sourires de futures mamans se cachent des moments de doute, de surcharge et parfois de solitude.

Ce que vous ressentez est partagé par de nombreuses femmes, même si cela est rarement exprimé.

Vous avez le droit de vous sentir dépassée.

Vous avez le droit de ne pas tout aimer.

Vous avez le droit de demander de l'aide.

Et surtout, vous avez le droit de prendre soin de vous, maintenant.

“Je reconnais ce que je vis, et je m'autorise à être douce avec moi-même.

CHAPITRE 2 — Les vrais facteurs de stress pendant la grossesse

Le stress pendant la grossesse n'est pas toujours bruyant. Il ne se manifeste pas forcément par des crises ou des moments spectaculaires. Souvent, il s'installe doucement, dans le fond, et devient une présence constante.

La grossesse est une période où la tentation de tout faire parfaitement devient très forte : organiser la maison, préparer l'arrivée du bébé, continuer à exceller au travail, s'occuper de sa famille... Egalement, le poids sociale, où la mère doit réussir en tout : tenir sa maison à 4 épingles, faire du fait maison, bonne épouse. La barre est haute, tu peux te sentir en échec de ne pas réussir cela. On entend souvent une femme enceinte n'est pas une maladie. Oui et non. Certaines femmes ressentent beaucoup de symptôme qui font que ces maux peuvent être handicapant dans le quotidien.

Cette course à la perfection peut être silencieuse mais destructrice. Elle épuise, génère de la culpabilité et empêche de profiter du moment présent.

L'objectif de ce chapitre : comprendre cette pression, mettre des mots sur ce stress, non pour l'amplifier mais pour le comprendre et commencer à l'apaiser. Apprendre à relâcher ce qui n'a pas besoin d'être parfait, tout en restant organisée et bienveillante envers vous-même.

1. L'accumulation silencieuse des responsabilités

Ce qui rend le stress particulièrement difficile à gérer pendant la grossesse, ce n'est pas un événement précis, mais l'accumulation.

Une liste mentale qui ne se vide jamais : les rendez-vous médicaux, les démarches administratives, l'organisation familiale, le travail, la logistique du quotidien, la préparation de l'arrivée de bébé...

Même lorsque tu te reposes physiquement, ton esprit continue souvent à fonctionner.

Ce stress-là est insidieux, car il ne laisse pas de place au repos mental.

Et sans repos mental, la fatigue s'intensifie.



2. L'incertitude et la peur de ne pas "bien faire"

La grossesse confronte à de nombreuses inconnues : le déroulement de l'accouchement, la santé du bébé, les changements à venir, l'organisation future, l'équilibre familial, la reprise du travail...

Lorsque c'est un premier enfant, tout est nouveau.

Lorsque ce n'est pas le premier, l'expérience passée peut parfois renforcer certaines inquiétudes.

À cela s'ajoute une quantité impressionnante d'informations — souvent contradictoires — qui peuvent alimenter la confusion et le doute.

Le stress naît souvent de cette question silencieuse : "Et si je n'y arrivais pas ?"

3. La pression du temps

Pendant la grossesse, le temps semble à la fois s'accélérer et se contracter.

Les semaines passent vite, et pourtant, les choses à faire semblent infinies.

Cette sensation de course permanente crée un stress constant : peur d'oublier, de ne pas être prête, de ne pas anticiper suffisamment.

Le problème n'est pas un manque d'efficacité, mais une pression temporelle permanente.

4. Les changements physiques et émotionnels

Les transformations du corps peuvent générer de l'inconfort, de la douleur, de la fatigue, et parfois un sentiment de perte de contrôle.

Sur le plan émotionnel, les variations d'humeur sont fréquentes.

Il est possible de ressentir de la joie et de l'angoisse en même temps, de l'excitation et de la peur, de la gratitude et de la lassitude.

Cette coexistence d'émotions peut être déstabilisante — et source de stress, surtout si l'on pense qu'il faudrait se sentir autrement.

5. Le manque de soutien perçu

Le stress augmente souvent lorsque l'on a l'impression de devoir gérer seule.

Même entourée, une future maman peut se sentir incomprise, peu soutenue ou obligée de "tenir bon".

Le manque de relais, de temps pour soi ou simplement d'écoute amplifie la charge émotionnelle.

Reconnaître ce besoin de soutien est une étape essentielle, et non un aveu de faiblesse.

La nidification de grossesse

La nidification dans le contexte de la grossesse se réfère à un comportement instinctif chez certaines femmes enceintes, souvent vers la fin du premier trimestre. Il s'agit de l'envie irrésistible de préparer son environnement pour l'arrivée du bébé.

Cela peut inclure :

- Ranger ou réorganiser la maison, y compris la chambre du bébé.
- Nettoyer intensément ou vouloir que tout soit parfaitement organisé.
- Créer un environnement sûr et accueillant pour l'enfant, comme s'il fallait "nicher" avant la naissance.

Cela peut être perçu comme un instinct maternel, un besoin psychologique qui pousse la future maman à se préparer de manière très concrète à l'arrivée du bébé.

6. Comprendre la course à la perfection et y mettre fin

Vouloir bien faire est naturel, mais quand cela devient une exigence constante, cela : crée un stress permanent, empêche de déléguer ou de demander de l'aide, alimente la culpabilité dès qu'une tâche n'est pas parfaite, épuise physiquement et émotionnellement.

Prendre conscience de cette tendance est la première étape pour la transformer.

Se rappeler que la perfection n'existe pas, et qu'essayer de tout contrôler vous vole votre énergie et votre sérénité.

7. Lâcher-prise sans culpabilité

Lâcher-prise ne signifie pas "ne rien faire" ou "laisser tomber" : c'est accepter qu'une tâche n'a pas besoin d'être parfaite et décider ce qui mérite réellement votre énergie.

En identifiant les tâches essentielles et celles que vous pouvez simplifier ou déléguer, vous retrouvez du temps et de l'énergie pour vous, pour votre bébé et pour votre famille.

8. Prioriser intelligemment : urgent, secondaire, lâcher-prise

Une méthode simple consiste à classer vos tâches en trois catégories :

Urgent : doit être fait aujourd'hui ou cette semaine.

Secondaire : peut être planifié pour plus tard, organisé progressivement.

À lâcher : peut être délégué, simplifié, reporté ou même supprimé.



Cette hiérarchisation permet de sortir de la pression de tout faire parfaitement et de garder le contrôle sur l'essentiel.

9. Notre histoire

On a tous une histoire, et la grossesse peut raviver des choses de notre enfance, de notre éducation. Emotionnellement, accueillir chaque chose et se dire qu'est ce que je fais de cela. Accepter que la petite fille est désormais une adulte et va être maman. Aussi que nos propres parents ne sont pas parfaits, ils ont des faits des erreurs. Nous aussi nous ne sommes pas parfaits, chaque parents fait des erreurs. Faire la paix avec ton passé pour construire un futur.

“J’accepte là où j’en suis aujourd’hui, et je choisis ce que je lâche, ce que je planifie et ce qui mérite mon énergie aujourd’hui.”

PARTIE 2 : Les aspects administratifs et financiers

CHAPITRE 3 — Le congé maternité en France (durée et indemnités)

Durée du congé maternité selon votre situation

En France, la durée du congé maternité est définie selon les naissances et la situation familiale :

Situation familiale	Durée du congé prénatal	Durée du congé postnatal	Durée totale du congé maternité
Vous attendez votre premier enfant	6 semaines	10 semaines	16 semaines
Vous attendez un enfant et vous avez déjà un enfant à charge	6 semaines	10 semaines	16 semaines
Vous attendez un enfant et vous avez déjà au moins deux enfants à votre charge	8 semaines	18 semaines	26 semaines
Vous attendez des jumeaux	12 semaines	22 semaines	34 semaines
Vous attendez des triplés ou plus	24 semaines	22 semaines	46 semaines

**Tableau via ameli.fr*

Congé prénatal : avant accouchement

Congé postnatal : après accouchement

Obligations légales :

Vous devez prendre au minimum 8 semaines de congé maternité (6 après l'accouchement si c'est une première ou deuxième naissance).

Indemnités journalières pendant le congé maternité :

Si vous remplissez les conditions de cotisation (notamment être affiliée à la Sécurité sociale depuis au moins 10 mois et avoir suffisamment cotisé), vous pouvez percevoir :

✓ Une indemnité journalière versée par la Sécurité sociale pendant toute la durée du congé sans délai de carence.



Mes Allocations

- Montant maximum indicatif (2025) : environ 100 € par jour net : calcul d'un salaire journalier de base à partir de vos 3 derniers salaires bruts avant l'arrêt, divisés par 91,25.
- Ce salaire est limité au plafond mensuel de la Sécurité sociale (environ 3 925 € en 2025).
- Un taux forfaitaire de 21 % est ensuite appliqué avant de verser l'indemnité finale.

→ Ces indemnités sont généralement versées tous les 14 jours, y compris les week-ends et jours fériés.

* *Ameli.fr*

Entrepreneur :

1. Indemnité journalière d'arrêt d'activité (au moins 6 mois d'affiliation au régime maladie-maternité et cessation totale d'activité pendant au moins 8 semaines dont 6 après l'accouchement) : environ 65 € par jour.
2. Allocation forfaitaire de repos maternel : 50 % à la fin du 7^e mois de grossesse, 50 % après l'accouchement (fin des 8 semaines obligatoires). Tout dépend de combien vous avez cotisé sur 3 ans. Montant de plafond 2026 : 4005 €.

* *Ameli.fr*

Astuce : certaines conventions collectives ou accords d'entreprise peuvent prévoir un complément de salaire pendant le congé maternité. Cela peut permettre de toucher 100% de votre salaire habituel. Pensez à vérifier votre contrat de travail ou à en parler à votre service RH.

**Informations via caf.fr*

CHAPITRE 4 — Les aides financières de la CAF

La CAF (Caisse d'Allocations Familiales) propose plusieurs aides dont vous pouvez bénéficier :

A. Prime à la naissance (PAJE)

- Montant actuel (2025) : ~1 084 €, versé une seule fois,

Ceci avant la fin du 7^e mois de grossesse, à condition d'avoir fait la déclaration de grossesse avant la fin du 3^e mois et de respecter les plafonds de ressources.

→ Cette aide vous donne un coup de pouce financier avant l'arrivée de bébé.

B. Allocation de base de la PAJE

- Une aide mensuelle versée après la naissance, si vous avez droit à la prime à la naissance.
- Montant indicatif : jusqu'à ~193 €/mois jusqu'aux 3 ans de l'enfant, selon les ressources du foyer.

→ Cette allocation permet d'aider au quotidien pendant les premières années de vie de votre enfant.

C. Prestations liées au congé parental (PreParE)

Après le congé maternité, il est possible de prendre un congé parental d'éducation — une période pendant laquelle vous réduisez ou cessez votre activité professionnelle pour rester avec votre enfant.

La prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE) est une aide financière versée par la CAF si vous remplissez les conditions. Le nombre de mois de congé est déterminé selon le nombre d'enfant à charge dans le foyer.

Montants indicatifs (2025/2026) :

Situation du parent	Montant mensuel versé
Activité totalement interrompue	456,06€
Temps partiel (50 % maximum)	294,82€
Temps partiel (compris entre 50 % et 80 %)	170,07€

**Informations via cafr*

Cette aide est versée tant que vous êtes en congé parental (jusqu'à ce que votre enfant ait 3 ans, sous conditions).

À savoir : PreParE n'est généralement pas cumulable avec les indemnités journalières de maternité — il est destiné après le congé maternité.

Autres aides et droits utiles

A. Prise en charge à 100% des examens médicaux obligatoires

Pendant la grossesse, tous les examens médicaux obligatoires (consultations, échographies, analyses, etc.) sont pris en charge à 100% par la Sécurité sociale à partir du 6ème mois si vous avez déclaré votre grossesse dans les délais requis.

B. Aides au logement (APL / ALS)

Votre situation familiale et vos revenus peuvent faire l'objet d'une révision de vos aides au logement après la naissance de votre enfant, ce qui peut alléger vos dépenses mensuelles.

C. Prime d'activité

La prime d'activité peut continuer à être versée pendant votre congé maternité. Son montant dépend de vos revenus, de ceux du foyer, et des aides déjà perçues.

D. Famille mono-parentale

L'allocation de soutien familiale est moins de 199,19€ (selon ressource) sous forme de pension alimentaire quand l'autre parent ne participe plus à l'entretien depuis au moins un mois.

Le congé parentale est de maximum un an au lieu de 6 mois.

“Je clarifie mes droits, je planifie mon budget, et je me permets de vivre ma grossesse avec plus de sérénité.”

CHAPITRE 5 — Checklist administrative de grossesse

Cette checklist a pour but de mettre de l'ordre dans vos démarches et de transformer la montagne administrative en actions claires et réalisables.

Elle s'adresse à toutes les futures mamans : que ce soit votre premier enfant ou un enfant supplémentaire.

A. Déclaration de grossesse

- Faire la déclaration auprès de la Sécurité sociale (avant la fin du 3e mois),
- Transmettre le certificat de grossesse à votre employeur pour activer le congé maternité,
- Vérifier les éventuelles conventions collectives qui complètent les indemnités.

B. Suivi médical

- Premier rendez-vous de grossesse,
- Examens mensuels et échographies : 7 consultations prénatales, 3 échographies obligatoires (1er, 2e, 3e trimestre),
- Vaccinations (si nécessaire) et analyses recommandées : dépistage sanguins et urinaires selon protocole,
- Préparation à la naissance (cours, 7 consultations prénatales), inscriptions dès le 2e trimestre.

C. Droits et indemnités

- Vérifier vos indemnités journalières pour le congé maternité,
- Identifier les aides CAF : prime à la naissance, allocation de base, PreParE,
- Vérifier si l'employeur offre un complément salarial.

D. Congé parental et organisation du retour au travail

- Décider si vous souhaitez un congé parental et sa durée,
- Discuter avec votre employeur des aménagements possibles : télétravail, temps partiel, planning flexible,
- Préparer la reprise progressive si nécessaire.

"Je prépare pas à pas, et chaque étape accomplie me rapproche d'une grossesse sereine et organisée."

E. Assurances et sécurité

- Vérifier la mutuelle santé pour la grossesse et la naissance,
- Vérifier l'assurance habitation et responsabilité civile pour l'arrivée de bébé,
- Préparer les documents en cas d'urgence : coordonnées pédiatre, hôpital, sage-femme.

F. Autres aides et ressources

- Vérifier les aides locales de votre ville ou département pour jeunes parents,
- Créer un dossier avec toutes les allocations et démarches pour y accéder facilement.

Lister les contacts utiles : CAF, PMI, services sociaux, associations.

G. Déclarations après la naissance

- Déclarer la naissance à la CAF et à la Sécurité Sociale pour activer allocations et indemnités,
- Déclarer la naissance à l'employeur pour ajuster le salaire et les congés,
- Vérifier le dossier médical de l'enfant (vaccins, carnet de santé, pédiatre).

“Je clarifie mes droits, je planifie mon budget, et je me permets de vivre ma grossesse avec plus de sérénité.”

Défi partie 2 — “Visualiser vos droits et votre budget”

Objectif : transformer l’information administrative en un plan clair et apaisant.

Durée : 30 min

Défi : Notez vos dates clés :

Date prévue d’accouchement :/...../.....

Date de début et de fin estimée de votre congé maternité/...../..... au/...../.....

Si vous souhaitez un congé parental : combien de temps et date de reprise :

Estimez vos revenus pendant le congé :

Calculez approximativement les indemnités journalières (sur la base de vos salaires des 3 derniers mois si vous avez cotisé) :€

Vérifiez si votre employeur complète ces indemnités. Oui Non

Listez les aides auxquelles vous pourriez avoir droit :

Prime à la naissance (~1 084 €)

Allocation de base (~193 €/mois)

PreParE (congé parental selon votre situation) / mois

Total des aides par mois :

.....€

Faites une simulation en ligne avec la CAF :

Connectez-vous à votre espace personnel pour vérifier vos droits.

Planifie :

Imprime sur toute la durée de ta grossesse et après accouchement le planning grossesse

Inscrit les dates clés : échographie, consultation...

Planifie les tâches de la checklist

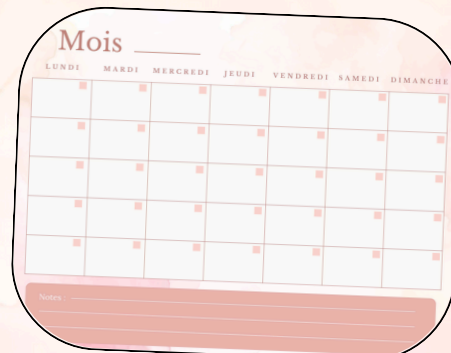
Pourquoi ce défi est important :

Il transforme le flou administratif en quelque chose de concret.

Il vous donne une vision d’ensemble de votre budget avant et après la naissance.

Il réduit l’anxiété liée à l’incertain financier.

Ton planning
grossesse



PARTIE 3 — Organiser l'arrivée de bébé sans se perdre

Cette partie est conçue pour que vous puissiez préparer l'arrivée de votre bébé avec sérénité, en gardant du temps pour vous et en acceptant que tout ne sera pas parfait. L'objectif est d'apporter conseils pratiques, réflexion émotionnelle et stratégies concrètes.

CHAPITRE 6 — La course à la perfection : accepter de lâcher prise

Beaucoup de futures mamans ressentent une pression énorme : maison impeccable, repas faits maison, organisation parfaite... Cette course à la perfection crée du stress et de la fatigue.

La vérité : personne n'y arrive parfaitement, et essayer de tout contrôler peut nuire à votre bien-être et à celui du bébé.

La grossesse est souvent accompagnée d'une avalanche de conseils, d'images idéales et de "tu devrais".

Très vite, une idée s'installe : pour bien faire, il faut tout anticiper, tout contrôler, tout réussir.

Mais la perfection est un piège. Chercher à tout prévoir épuise.

Et surtout, cela donne l'illusion que si quelque chose se passe mal, c'est que tu n'as pas assez bien fait.

La réalité est toute autre : la parentalité est faite d'ajustements permanents.

Lâcher prise ne signifie pas abandonner.

Cela signifie choisir où mettre ton énergie, et accepter que certaines choses resteront imparfaites — et ce n'est pas grave.

Ton bébé n'a pas besoin d'une maman parfaite. Il a besoin d'une maman suffisamment disponible, suffisamment aimante, suffisamment reposée.

- ☛ Tu peux préparer sans tout contrôler,
- ☛ Tu peux faire confiance à ta capacité d'adaptation,
- ☛ Tu as le droit de faire moins.

L'enjeu : apprendre à prioriser, déléguer et laisser tomber certaines tâches pour se concentrer sur l'essentiel.

« Je fais de mon mieux, je lâche prise sur ce qui n'est pas essentiel, et je prends soin de moi et de mon bébé. »

CHAPITRE 7 — Préparer la chambre et le matériel de bébé

Les listes d'achats pour bébé peuvent vite devenir interminables. Elles donnent l'impression que sans tout cela, tu ne seras pas prête. La vérité ?

Les premières semaines, un bébé a besoin de très peu de choses :

- un endroit sûr pour dormir,
- de quoi manger,
- des vêtements confortables,
- des bras aimants.

Une chambre n'a pas besoin d'être parfaite ou terminée à 100 %. Elle a juste besoin d'être fonctionnelle. Acheter moins, c'est aussi :

- moins ranger,
- moins nettoyer,
- moins décider,
- moins s'épuiser.

Tu pourras toujours compléter après la naissance, quand les vrais besoins se feront sentir.

Organisation pratique : chaque type de produit à sa place (couches, vêtements, soins).

« Je prépare l'espace pour accueillir mon bébé avec soin et amour, sans pression ni précipitation. »

Défi du Chapitre 7 — Préparer la chambre et le matériel de bébé

Objectif : Réduire la surcharge matérielle et éviter les achats inutiles ou stressants.

Durée : 30 minutes

Défi :

- Liste toi les pièces principales qui sont vitales pour l'aménagement de bébé à venir (coin de change, salon, chambre parentale etc...),
- Inscris dans ton planning des plages horaires de 30 min pour aménager ses endroits.

Checklist : tu trouveras un tableau où tu pourras lister les choses à acheter pour bébé.

A la fin de ton ebook, tu trouveras un plan où tu as la possibilité d'agencer des pièces en cas de changement de place de meuble.

Pourquoi ce défi est important :

Moins d'objets signifie moins de décisions, moins de rangement et moins de charge mentale. Ce défi t'aide à créer un environnement plus simple, plus fonctionnel et plus apaisant pour les premières semaines.

Ton planning
grossesse



CHAPITRE 8 — Prendre de soi de toi pendant et après la grossesse - routines quotidiennes

On parle beaucoup de routines idéales. Mais avec un bébé, la réalité est souvent imprévisible. Une bonne organisation n'est pas rigide. Elle est souple, adaptable et bienveillante. Les routines ne sont pas là pour contrôler ton bébé, mais pour te sécuriser, toi.

Beaucoup de futures mamans se disent :

“Je prendrai soin de moi plus tard.” Mais le “plus tard” arrive souvent quand l'épuisement est déjà là. Prendre soin de soi n'est pas un luxe. C'est une nécessité.

Cela peut être :

- s'asseoir cinq minutes sans téléphone,
- manger quelque chose de simple mais nourrissant,
- respirer profondément,
- demander de l'aide sans se justifier pour aller dormir,
- s'accorder 30 min de sport.

L'auto-soin est vital : marche, douche relaxante, lecture, respiration. Demander de l'aide : famille, amis, partenaires, professionnels de santé.

Reconnaître que prendre soin de soi est un acte d'amour pour ton bébé. Ton bien-être influence directement celui de ton bébé. Tu ne prends rien à personne en prenant soin de toi.

Il est essentiel de prévoir des journées où :

- tu fais le strict minimum,
- tu ralentis sans culpabiliser,
- tu acceptes que tout ne sera pas fait.

« Je planifie mon quotidien avec souplesse, je respecte mon rythme et celui de mon bébé. »

Témoignage :

« *Sophie, enceinte de son premier enfant, se sentait coupable de prendre du temps pour elle. Mais dès qu'elle s'est autorisée 20 minutes de lecture tranquille par jour, elle a retrouvé énergie et patience pour tout le reste.* »

Tu mérites de prendre soin de toi pour mieux accueillir ton bébé et vivre ta grossesse pleinement.

On en parle des prises de sang toxo !!

La toxoplasmose est une infection due à un parasite qu'on peut attraper via :

- la viande crue ou mal cuite 🍖
- les fruits et légumes mal lavés 🥕
- la terre (jardinage, plantes, potager) 🌱
- la litière du chat 🐱 (oui, mais il n'est pas le grand méchant loup, pas besoin de se séparer du chat, des gants suffisent)

👉 Si tu n'es pas immunisée, on fait juste attention pendant la grossesse.

Pas besoin de devenir parano ni de vivre sous cloche.

PARTIE 4 — Gérer le quotidien avec un travail et une grossesse

Cette partie accompagne toutes les futures mamans, qu'il s'agisse du premier enfant ou d'un enfant supplémentaire, pour gérer travail, maison et grossesse sans surcharge, tout en préservant sérénité, énergie et lien familial.

CHAPITRE 9 — S'alléger mentalement quand on travaille encore

La charge mentale augmente dès qu'on cumule travail, grossesse et maison, avec ou sans enfants. Identifier les tâches qui vous pèsent permet de réduire le stress et la fatigue, tout en préparant sereinement l'arrivée de bébé.

Plusieurs tâches répétitives remplissent notre quotidien :

Préparer les repas : 7 repas x 45 min = 5h15 / semaine

Lessive et rangement : 5 sessions x 20 min = 1h40

Courses : 1 session x 1h30 = 1h30 / semaine ou tous les 15 jours

Gestion paperasse et rendez-vous : 2 sessions x 30 min = 1h

Déléguer ou simplifier :

Courses : livraison ou drive (Hello Fresh, Yumum, aussitôt bon, season...) Cela est valable pour avant et après accouchement. Il existe aussi les mamans bichonnage, présente dans plusieurs régions.

Lessive : panier gérer par un membre de la famille

Ménage : faire appel à une femme de ménage de temps en temps pour soulager (we casa, o2), une personne de confiance dans l'entourage, voir avec la CAF également.

Paperasse : scanner / numérique pour réduire le temps

Astuce émotionnelle : accepter que tout ne sera pas parfait. La grossesse n'est pas le moment pour vouloir tout contrôler.

Témoignage :

“Christelle, enceinte de son deuxième enfant, notait les tâches qu'elle pouvait déléguer chaque semaine. Résultat : 2h de temps libre gagnées pour se reposer ou profiter de son conjoint”.

CHAPITRE 10 — Optimiser ses journées sans se surcharger

Optimiser son quotidien, c'est planifier sans se surmener, que ce soit pour le premier enfant ou plusieurs.

Méthode pratique : Prioriser selon urgence / importance

Il est important de préparer sa journée, afin de limiter les imprévus. Même si les imprévus font partie du quotidien.

Exemple : Tâche Urgent - Important - Action

Réunion pro : Oui (à faire tout de suite)

Lessive : Non (planifier dans la semaine)

Trier papiers : Oui (déléguer si possible)

Décoration chambre bébé : Non (reporter)

Le système des 20 minutes : pour une maison vivable au quotidien

Le principe : chaque tâche ménagère ou organisationnelle dure 20 minutes maximum. Cela permet de garder la maison vivable sans se fatiguer, surtout pendant la grossesse.

Exemples pratiques :

Linge : 20 min pour plier et ranger

Vaisselle : 20 min

Chambre : 20 min

Repas : 20 min pour préparer un plat simple

Structurer sa journée

Matin : travail ou préparation enfants

Midi : pause + repas rapide

Après-midi : travail / tâches légères

Soir : dîner + temps en famille + 30 min pour soi

Limiter les priorités : maximum 3 tâches principales par jour pour éviter l'épuisement.

Je fais de mon mieux, et c'est suffisant pour aujourd'hui.

CHAPITRE 11 — Gérer les repas : astuces rapides + batch cooking simple

Pendant la grossesse, l'énergie varie, le temps semble filer plus vite et la charge mentale liée aux repas peut vite devenir épuisante. Penser chaque jour à "quoi manger" est souvent plus fatigant que la préparation elle-même.

Bonne nouvelle : bien manger ne signifie pas passer des heures en cuisine.

L'objectif de ce chapitre est simple :

- gagner du temps,
- réduire le stress,
- manger équilibré sans culpabiliser.

Le batch cooking version réaliste

Le batch cooking ne consiste pas à cuisiner toute la semaine en une journée, mais à anticiper intelligemment.

Le principe :

- préparer 2 à 3 plats à l'avance, généralement le week-end
 - les conserver au réfrigérateur ou au congélateur
 - les réutiliser sur plusieurs repas
- 👉 1 heure de préparation peut couvrir 3 à 4 repas pour 4 personnes, soit un gain de temps considérable en semaine, surtout les jours de fatigue.

Exemples de plats faciles à préparer en avance :

- un plat de légumes rôtis + une source de protéines
- une soupe complète
- un plat mijoté simple
- des bases (riz, pâtes, quinoa, lentilles)

Ces préparations servent de socle et peuvent être complétées au dernier moment.

Repas rapides : l'efficacité avant la perfection

Il est inutile de viser des repas compliqués tous les jours.
Un repas équilibré peut être simple, rapide et suffisant.

Astuces gain de temps :

- utiliser des légumes déjà lavés ou surgelés
- choisir des féculents précuits
- privilégier les recettes 1 plat = 1 cuisson
- combiner légumes + protéines dans un seul plat (gratin, wok, four)

👉 Moins de vaisselle, moins de fatigue, plus de sérénité.

♥ L'impact émotionnel : plus qu'un simple gain de temps

Mieux gérer les repas, ce n'est pas seulement manger mieux, c'est aussi :

- alléger la charge mentale
- réduire le stress en fin de journée
- libérer du temps pour soi et sa famille

Témoignage :

“Claire, enceinte, a préparé trois plats en une heure un dimanche. Résultat : trois soirées sans stress, des repas déjà prêts, et surtout du temps de qualité partagé avec son aîné et son conjoint.”

Elle a remplacé la pression des repas par des moments de connexion et de repos.

CHAPITRE 12 — Impliquer le partenaire : arrêter de tout porter seule

Déléguer et impliquer le partenaire réduit la charge mentale et préserve l'énergie, quel que soit le nombre d'enfants.

La grossesse est une période de grands changements physiques, émotionnels et mentaux. Pourtant, beaucoup de futures mamans continuent de porter seule une grande partie de l'organisation du quotidien.

Impliquer son partenaire ne signifie pas perdre le contrôle, mais partager la responsabilité. Déléguer, c'est préserver son énergie, réduire la charge mentale et construire une dynamique familiale plus équilibrée, dès avant l'arrivée du bébé.

Pourquoi impliquer le partenaire est essentiel : quand tout repose sur une seule personne, la fatigue s'accumule rapidement.

Partager les tâches permet :

- de réduire la pression quotidienne,
- de préserver la santé physique et émotionnelle,
- de prévenir les tensions dans le couple,
- de créer une coopération durable, utile après la naissance.

L'implication du partenaire n'est pas une aide ponctuelle, mais une organisation commune.

Quelles tâches déléguer en priorité :

- régulières,
- chronophages,
- énergivores.

Avancer doucement, mais ensemble, est plus efficace que vouloir tout porter seule.

Exemples :

- courses hebdomadaires,
- préparation ou anticipation des repas,
- ménage léger ou rangement,
- soins aux enfants déjà présents (bain, devoirs, coucher).

L'objectif n'est pas de tout déléguer, mais de rééquilibrer.

PARTIE 5 — Prendre soin de soi quand on manque de temps

Cette partie aide toutes les futures mamans — que ce soit le premier enfant ou un enfant supplémentaire — à préserver leur bien-être malgré un emploi du temps chargé.

CHAPITRE 13 — 5 rituels anti-stress pour futures mamans

Même 5 minutes par jour peuvent réduire le stress et améliorer la sérénité.

Voici 5 rituels simples à intégrer :

- Respiration (2-3 min)

Inspirez 4 sec, retenez 2 sec, expirez 6 sec,
Bénéfices : baisse du cortisol, plus de calme.

- Étirements doux (5 min)

Cou, épaules, dos : soulage tensions physiques et fatigue.

Témoignage :

“Marie, enceinte de son premier enfant, s’étire chaque matin et se sent plus détendue pour la journée”.

- Pause sensorielle (2-3 min)

Écouter de la musique relaxante, sentir une huile essentielle ou regarder un paysage apaisant.

- Journal de gratitude rapide (2-3 min)

Écrire une chose positive par jour.

Bénéfice : recentrer l’esprit sur l’essentiel et réduire la charge mentale.

Défi chapitre 13 : 5 rituels anti-stress pour futures mamans

Objectif : installer une routine anti-stress simple et réaliste, même avec un emploi du temps chargé, afin de diminuer durablement le stress, améliorer le bien-être émotionnel et renforcer la connexion à soi et à son bébé.

Durée : 5 min

Défi :

- Pratiquez au moins un rituel anti-stress par jour ou 3 fois dans la semaine,
- Note dans ton planning de grossesse quel rituel as tu choisis. Après l'avoir fait note un mot à côté de celui ci sur ton ressenti après chaque session.

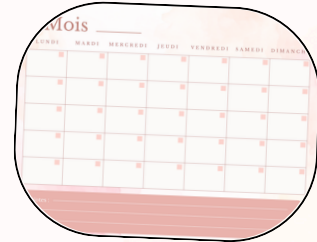
Pourquoi de défi est important :

La régularité prime sur la durée : quelques minutes quotidiennes suffisent pour réduire le stress et installer un mieux-être durable.

Vous reprenez le contrôle sur votre stress : ces rituels simples vous offrent des outils concrets, utilisables à tout moment.

Prendre soin de vous, c'est prendre soin de votre bébé : un esprit plus apaisé favorise une grossesse plus sereine et équilibrée.

Ton planning
grossesse



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHAPITRE 14 — Améliorer son sommeil avec des stratégies réalistes

1. Mieux dormir pendant la grossesse : un besoin essentiel, pas un luxe

Le sommeil est souvent perturbé pendant la grossesse. Les changements hormonaux, l'inconfort physique, les réveils nocturnes et la charge mentale liée au travail et à la maison peuvent rendre les nuits difficiles. Beaucoup de femmes enceintes se sentent fatiguées dès le matin et culpabilisent de ne pas « tenir le rythme ». Pourtant, cette fatigue n'est ni un manque de volonté ni une faiblesse : c'est un signal du corps.

Dormir suffisamment pendant la grossesse est essentiel pour la santé de la maman, mais aussi pour le bon développement du bébé. Un sommeil de mauvaise qualité peut augmenter le stress, l'irritabilité et la sensation d'épuisement au quotidien. L'objectif n'est pas de dormir parfaitement, mais de mieux dormir, en s'adaptant à cette période particulière.

2. Comprendre pourquoi le sommeil est perturbé

Pendant la grossesse, plusieurs facteurs influencent le sommeil :

- Les hormones, qui modifient les cycles de sommeil,
- Les envies fréquentes d'uriner la nuit,
- Les douleurs lombaires ou pelviennes,
- Les brûlures d'estomac et le reflux,
- Les pensées et inquiétudes liées à la grossesse.

Reconnaître ces causes permet de se déculpabiliser et de chercher des solutions adaptées.

3. Stratégies concrètes pour améliorer le sommeil

- Se coucher et se lever à des heures fixes aide le corps à retrouver un rythme naturel. Même si la nuit a été courte, se lever à une heure régulière favorise un meilleur endormissement le soir suivant.

- Limiter les écrans avant le coucher

Les écrans stimulent le cerveau et retardent l'endormissement. Éteindre les écrans au moins 30 minutes avant de dormir permet au corps de se préparer au repos. Ce temps peut être remplacé par une lecture calme, une musique douce ou une respiration lente.

- Adopter une bonne position de sommeil

Dormir sur le côté gauche est recommandé pendant la grossesse, car cela améliore la circulation sanguine vers le bébé.

- S'autoriser des mini-siestes

Lorsque les nuits sont courtes, les siestes de 15 à 20 minutes sont très bénéfiques. Elles permettent de récupérer sans perturber le sommeil nocturne. Il est préférable de les faire en début d'après-midi.

- Alléger les soirées : éviter les repas lourds le soir, réduire les tâches exigeantes et s'accorder un moment de calme favorisent un endormissement plus serein.

Défi chapitre 14 : Améliorer son sommeil avec des stratégies réalistes

Objectif : Améliorer la qualité du sommeil de façon réaliste et adaptée à la grossesse, afin de retrouver plus d'énergie, réduire la fatigue quotidienne et mieux gérer les exigences du travail et de la vie familiale.

Durée : 10 min

Défi :

- Appliquer au moins une stratégie de sommeil chaque jour pendant 1 semaine,
- Note le dans votre planning de grossesse,
- Note l'effet sur votre énergie juste en dessous.

Pourquoi ce défi est important :

- Le sommeil influence directement l'énergie et l'humeur : mieux dormir permet de réduire l'irritabilité, le stress et la sensation d'épuisement.
- Un repos de meilleure qualité soutient la santé de la maman et du bébé : le sommeil favorise la récupération physique, l'équilibre émotionnel et une grossesse plus sereine.

Ton planning
grossesse



Hand-drawn area with three rows of dotted lines for writing notes.

PARTIE 6 — Les outils pratiques pour futures mamans dépassées - Dernier trimestre

Cette partie fournit des outils concrets pour gagner du temps, anticiper l'arrivée de bébé et simplifier le quotidien, quel que soit le nombre d'enfants. Chaque outil est pensé pour être pratique, réaliste et rassurant.

CHAPITRE 15 — Checklists essentielles (maison, bébé, matériel)

Les checklists permettent de ne rien oublier et réduire le stress avant l'arrivée de bébé.

Exemples concrets :

- Maison : ranger par zone (chambre, salle de bain, cuisine), tâches prioritaires avant l'accouchement (nettoyage frigo, lessive, linge bébé),
- Bébé : vêtements, couches, gigoteuse, produits de toilette, documents administratifs,
- Matériel : poussette, siège auto, transat, biberons, coussin d'allaitement.

Astuce émotionnelle : cocher les cases procure une satisfaction immédiate et un sentiment de contrôle sur l'organisation.

Défi chapitre 15 : Checklists essentielles (maison, bébé, matériel)

Objectif : Passer d'un sentiment de flou ou de surcharge mentale à une organisation concrète et rassurante, en sachant exactement ce qui est prêt, ce qui reste à faire et ce qui peut attendre avant l'arrivée de bébé.

Durée : 20 min

Ton planning
grossesse



Défi :

- Prenez le temps de cocher la checklist "liste de contrôle pour le 1er, 2ème et 3ème trimestre de grossesse" selon où vous êtes dans votre grossesse
- Ajouter dans votre planning les tâches choisies pour la semaine

Pourquoi ce défi est important :

- Gagner du temps et de l'énergie : tout est organisé à l'avance, sans décisions de dernière minute,
- Renforcer le sentiment de contrôle et de confiance.

Chapitre 16 — Planning maternité clé en main

Le planning maternité permet de préparer sereinement les 4 dernières semaines avant la naissance, sans stress de dernière minute.

Exemple concret de planning :

Semaine 4 : Préparer sac maternité, finaliser chambre bébé, faire lessive et linge bébé,

Semaine 3 : Batch cooking pour 3-4 jours, vérifier rendez-vous médicaux, ranger papiers administratifs,

Semaine 2 : Organiser garde éventuelle aînés, installer matériel bébé dans la maison,

Semaine 1 : Temps pour soi, activités relaxantes, dernières courses.

Astuce pratique : utilisez codes couleurs pour différencier tâches urgentes, secondaires et celles à déléguer.

Défi chapitre 16 : Planning maternité clé en main

Objectif : Transformer les dernières semaines de grossesse en une période structurée et apaisée, en répartissant les tâches dans le temps pour éviter la précipitation et la fatigue.

Défi : 40 min

Préparer les 4 dernières semaines :

- Prenez connaissance de la liste de contrôle du troisième trimestre de grossesse. Cela vous aidera à planifier les dernières choses,
- Prenez la liste des indispensables de bébé à cocher,
- Prenez la liste de contrôle du sac d'hôpital pour le séjour à cocher,
- Prenez la liste de contrôle du sac pour la salle d'accouchement à cocher.

Pourquoi ce défi est important :

- Anticiper sans surcharge : tout est prévu au bon moment, sans tout faire en urgence.

Se préserver émotionnellement et physiquement : un planning clair laisse de la place au repos et au lâcher-prise.

Chapitre 16 — Organisation des repas

Objectif : manger sainement et gagner du temps.

Exemple de repas hebdomadaire : à étoffer en batch cooking ou à prendre en repas rapide

Lundi : salade + poulet Quinoa + légumes sautés, fruit

Mardi : omelette - légumes Wraps maison, fruit

Mercredi : yaourt + fruits Soupe + lentilles yaourt et fruit

Jeudi : pâtes complètes + sauce tomate maison

...

Astuce émotionnelle : planifier les repas réduit la charge mentale et libère du temps pour soi ou pour profiter des enfants.

Défi Chapitre 16 — Organisation des repas (tableaux + idées rapides)

Objectif : Mettre en place une organisation des repas simple et réaliste pour manger équilibré sans y penser chaque jour, tout en gagnant du temps et de l'énergie.

Durée : 30 min

Liste : idée de repas sans diabète et avec diabète gestationnel sur un mois

Défi :

- Préparer un tableau repas pour la semaine en incorporant du batch cooking et des repas rapides.

Pourquoi ce défi est important :

- Réduire la charge mentale quotidienne : moins de décisions à prendre, moins de stress autour des repas,
- Gagner du temps et de la sérénité : l'anticipation permet d'éviter les repas improvisés et la fatigue, surtout en fin de grossesse ou avec des enfants.

Le diabète gestationnel : pas ta faute !

Le diabète gestationnel est un trouble fréquent pendant la grossesse. Il apparaît parce que les hormones de grossesse perturbent la gestion du sucre dans le sang — ce n'est ni lié à ce que tu as fait, ni à ce que tu n'as pas fait.

👉 Dans la majorité des cas :

il est bien surveillé, il se gère avec quelques ajustements alimentaires (parfois un traitement) et il disparaît après l'accouchement.

💡 À retenir :

Ce diagnostic n'est pas un échec personnel, c'est juste une info médicale pour protéger bébé... et toi ❤️

CHAPITRE 17 — Préparation du sac de maternité

Préparer le sac de maternité 3-4 semaines avant le terme permet d'éviter stress et précipitation.

Liste concrète :

- Pour maman : vêtements confortables, sous-vêtements adaptés, articles d'hygiène, documents administratifs, téléphone et chargeur.
- Pour bébé : bodys, grenouillères, gigoteuse, bonnet, chaussettes, couches, couverture, tétine.

Astuce pratique : vérifier que tout est propre, plié et prêt à être utilisé.

Témoignage :

“Sophie, enceinte de son premier enfant, a préparé son sac 3 semaines avant la naissance.

Résultat : moins d'angoisse à l'approche du terme et plus de sérénité pour profiter de la grossesse”.

Défi chapitre 17 : Préparation du sac de maternité

Objectif : Anticiper le départ à la maternité en ayant un sac complet et prêt à l'avance, afin d'aborder la fin de grossesse avec calme et confiance.

Durée : 30 min

Liste : sac séjour à l'hôpital - sac salle accouchement

Défi :

Préparer votre sac de maternité complet et vérifier qu'il est prêt 3 semaines avant le terme.

Pourquoi ce défi est important :

- Éviter le stress de dernière minute : tout est prêt le jour J, sans panique ni oublis,
- Se sentir rassurée et en sécurité : savoir que l'essentiel est déjà préparé apporte une vraie sérénité émotionnelle.

Au milieu de tout ses planning, des peurs sont peut être là Et si je dois avoir une CESARIENNE !

La césarienne fait souvent peur... ou culpabilise. On respire : c'est une vraie naissance, point final.

☞ Qu'est-ce que c'est ?

La césarienne est une intervention chirurgicale qui permet de faire naître bébé en toute sécurité, quand un accouchement par voie basse n'est pas possible ou pas recommandé (pour bébé, pour toi, ou pour les deux).

☞ Programmée ou en urgence ?

- Parfois, elle est prévue à l'avance,
- Parfois, elle s'impose en cours de route,
- Dans les deux cas, elle n'est jamais un "échec", mais une décision médicale.
-

☞ Ce que la césarienne n'est PAS :

- ✗ un manque de courage,
- ✗ un choix de facilité,
- ✗ une naissance "au rabais".

☞ Ce qu'elle est :

- ✓ une autre façon de donner la vie,
- ✓ une opération sérieuse (donc oui, tu peux être fatiguée après),
- ✓ une maman qui a fait ce qu'il fallait pour son bébé.

💡 À retenir :

Que ton bébé arrive par voie basse ou par césarienne, tu as accouché. Tu as donné la vie. Et ça, c'est énorme.

CONCLUSION — Tu es déjà une bonne maman

Félicitations ! Tu as parcouru ce guide, étape par étape, et tu as découvert des outils, des conseils et des rituels pour préparer l'arrivée de bébé, organiser ton quotidien et prendre soin de toi.

Mais au-delà de toutes les listes, plannings et astuces pratiques, le message le plus important est simple :

- ♥ Tu es déjà une bonne maman,
- ♥ Tu fais du mieux que tu peux chaque jour,
- ♥ Chaque petit geste, chaque décision compte et est précieux.

La maternité et la grossesse ne sont pas des moments parfaits, et il n'y a pas de recette magique pour tout réussir. Ce qui compte vraiment, c'est ton amour, ton attention et ta présence, même dans les journées chargées ou les moments de fatigue.

Autorise-toi à lâcher prise, à demander de l'aide et à prendre soin de toi. Ces gestes ne te rendent pas moins capable, ils te rendent plus sereine et disponible pour accueillir ton enfant.

Souviens-toi : chaque petit pas que tu fais compte, et tu es déjà en train de construire une relation aimante, solide et unique avec ton bébé.

Respire, souris et rappelle-toi : tu fais déjà énormément, et tu es une maman formidable.

Suivi du poids pendant la grossesse



SEMAINE 1		SEMAINE 15		SEMAINE 29	
SEMAINE 2		SEMAINE 16		SEMAINE 30	
SEMAINE 3		SEMAINE 17		SEMAINE 31	
SEMAINE 4		SEMAINE 18		SEMAINE 32	
SEMAINE 5		SEMAINE 19		SEMAINE 33	
SEMAINE 6		SEMAINE 20		SEMAINE 34	
SEMAINE 7		SEMAINE 21		SEMAINE 35	
SEMAINE 8		SEMAINE 22		SEMAINE 36	
SEMAINE 9		SEMAINE 23		SEMAINE 37	
SEMAINE 10		SEMAINE 24		SEMAINE 38	
SEMAINE 11		SEMAINE 25		SEMAINE 39	
SEMAINE 12		SEMAINE 26		SEMAINE 40	
SEMAINE 13		SEMAINE 27		SEMAINE 41	
SEMAINE 14		SEMAINE 28		SEMAINE 42	

LISTE DE CONTRÔLE POUR LE PREMIER TRIMESTRE DE GROSSESSE

- Confirmez la grossesse avec un test à domicile ou auprès d'un professionnel de la santé.
- Planifiez votre premier rendez-vous prénatal.
- Commencez à prendre des vitamines prénatales contenant de l'acide folique.
- Passez en revue les médicaments avec votre professionnel de la santé.
- Privilégiez une alimentation saine et évitez les aliments potentiellement nocifs.
- Restez hydraté en buvant beaucoup d'eau.
- Arrêtez de fumer et évitez l'alcool et les drogues.
- Renseignez-vous sur la grossesse et l'accouchement.
- Surveillez les symptômes et consultez un médecin si nécessaire.
- Reposez-vous et dormez suffisamment.
- Pratiquez un exercice léger à modéré avec approbation.
- Évitez la chaleur excessive et les bains chauds.
- Planifiez votre congé de maternité et comprenez vos droits.
- Prenez soin de votre bien-être émotionnel et recherchez du soutien.
- Révisez la couverture d'assurance maladie pour les soins prénatals.
- Discutez des options de tests génétiques avec votre professionnel de la santé.
- Commencer à réfléchir à un plan de naissance et à vos préférences.
- Préparez-vous financièrement aux dépenses à venir.
- Décider quand et comment annoncer votre grossesse.

LISTE DE CONTRÔLE POUR LE DEUXIEME TRIMESTRE DE GROSSESSE

- Continuez les examens et rendez-vous prénataux réguliers.
- Prenez des vitamines prénatales selon les recommandations de votre médecin
- Maintenir une alimentation saine et équilibrée
- Restez active avec des exercices adaptés à la grossesse
- Investissez dans des vêtements de maternité confortables
- Commencez à rechercher des cours ou des programmes d'éducation à l'accouchement
- Envisagez de planifier une échographie à mi-grossesse
- Commencez à réfléchir aux prénoms de bébé et aux préparatifs de la chambre d'enfant
- Discutez de votre projet de naissance avec votre professionnel de la santé
- Prenez soin de votre santé dentaire et planifiez un contrôle dentaire
- Informez-vous sur les désagréments courants liés à la grossesse
- Préparez l'arrivée de bébé en créant une liste de naissance
- Envisagez de participer à des cours prénataux ou à des groupes de soutien
- Planifier un congé de maternité
- Discutez de tout projet de voyage avec votre professionnel de la santé
- Pratiquez des techniques de relaxation et des stratégies de gestion du stress
- Continuez à surveiller les mouvements de votre bébé
- Commencez à penser à l'allaitement
- Discutez de toute vaccination nécessaire avec votre professionnel de la santé.

LISTE DE CONTRÔLE POUR LE TROISIEME TRIMESTRE DE GROSSESSE

- Décorer la chambre de l'enfant
- Assembler l'équipement pour bébé
- Installer un siège auto
- Préparer au moins 5 repas à congeler lors du retour à la maison
- Procurez-vous des fournitures post partum (culotte jetable, serviette jour et nuit post partum)
- Suivez un cours d'accouchement
- Réfléchissez et décider d'un plan de naissance
- Finaliser le prénom du bébé
- Procurez-vous les essentiels pour nouveau-nés (linge, biberon) : **voir liste des indispensables*
- Finaliser le plan de congé maternité
- Organiser et laver les vêtements de bébé
- Comprendre la garde des enfants
- Aménager une ou plusieurs zones de changement de couches
- Documenter vous pour l'alimentation de bébé
- Préparer sac d'hôpital (voir checklist)
- Choisissez une tenue pour le retour à la maison pour bébé
- Préparez vous financièrement
- Choisissez une pédiatre
- Nettoyer la maison
- Faites un contrôle de sécurité de la maison
- Photos de naissance (facultatif)

LES INDISPENSABLES DE BEBE

POUR MAMAN :

<input type="checkbox"/>	SOUTIEN GORGE ALLAITEMENT SI IL Y A
<input type="checkbox"/>	COUSSIN ALLAITEMENT
<input type="checkbox"/>	TIRE LAIT
<input type="checkbox"/>	CREME APAISANTE
<input type="checkbox"/>	BOITE DE LAIT EN POUDRE SI PAS ALLAITEMENT
<input type="checkbox"/>	5/6 BIBERONS
<input type="checkbox"/>	GOUPILLON POUR LE NETTOYAGE
<input type="checkbox"/>	EGOUTTOIR POUR BIBERON

MATERIEL

<input type="checkbox"/>	SIEGE AUTO
<input type="checkbox"/>	POUSSETTE
<input type="checkbox"/>	ECHARPE PORTAGE OU PORTE BEBE
<input type="checkbox"/>	NID D'ANGE
<input type="checkbox"/>	LIT
<input type="checkbox"/>	BABY PHONE / VEILLEUSE (FALCULTATIF)
<input type="checkbox"/>	TRANSAT / TAPIS D'EVEIL
<input type="checkbox"/>	ARMOIRE
<input type="checkbox"/>	TABLE À LANGER
<input type="checkbox"/>	SAC A LANGER
<input type="checkbox"/>	BAIGNOIRE
<input type="checkbox"/>	SERUM PHYSIOLOGIQUE / MOUCHE BÉBÉ / COMPRESSE
<input type="checkbox"/>	THERMOMETRE

POUR BÉBÉ :

<input type="checkbox"/>	15 BODYS
<input type="checkbox"/>	1 BRASSIÈRE
<input type="checkbox"/>	COUVERTURE OU LANGE
<input type="checkbox"/>	2 BONNETS
<input type="checkbox"/>	5 CHAUSSETTES
<input type="checkbox"/>	15 PYJAMAS
<input type="checkbox"/>	1 TURBULETTE, GIGOTEUSE
<input type="checkbox"/>	SAVON DOUX
<input type="checkbox"/>	7-8 BAVOIRS (DÉPEND DE L'ALIMENTATION DE BEBE)
<input type="checkbox"/>	GIGOTEUSE
<input type="checkbox"/>	COUCHE
<input type="checkbox"/>	CAPE DE BAIN
<input type="checkbox"/>	LINGETTE OU DEBARBOUILLETTE
<input type="checkbox"/>	TENUES DE SORTIE (SALOPETTES, ROBES, JUPES, HAUTS, PANTALONS)
<input type="checkbox"/>	BRASSIERE EN LAINE ET GILETS
<input type="checkbox"/>	COMBINAISON PILOTE (BÉBÉ HIVER)

Concernant les tailles, il est recommandé de ne prendre que quelques vêtements en taille naissance et 1 mois. Pour avoir l'esprit tranquille, les parents doivent surtout privilégier les tailles 3 mois et 6 mois.

La chambre



ARTICLE À ACHETER	PRIX	NOTES

IDÉES DE MEUBLES

Lieu de vie

Si tu veux envisager des modifications, prends ce modèle pour poser tes meubles



Aliments autorisés:

Jambon blanc, viandes et poissons bien cuits, fromages au lait pasteurisé sans croûte, œufs durs, bien laver et peler les fruits et légumes, crustacés cuits.

Autorisés mais avec des limites : les boissons telles que thé et café avec maximum 2 tasses par jour et les aliments à base de soja maximum 1 fois par jour en très petite quantité.

Aliments interdits :

Tout comme l'alcool, le tabac et les drogues, dans les interdictions on trouve la charcuterie (rillettes, pâté, foie gras, jambon cru, saucisson, mousse de foie...), les viandes et poissons crus ou fumés (carpaccios, tartares, sushis...), certains poissons trop chargés en mercure (espadon, merlan, siki...), les fromages au lait cru et le râpé industriel (cependant rien ne vous empêche de râper vous-même le fromage à pâte cuite de votre choix.), les coquillages et crustacés crus.

L'application 9 mois à croquer permet de savoir quel aliments est possible ou non. Sinon veuillez consulter un professionnel

Idée des repas

Semaine 1

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Pain + beurre + fruit	Poulet grillé + riz + haricots verts + yaourt	Omelette + riz + courgettes + compote
Mardi	Yaourt + céréales	Steak haché + pâtes + carottes + pomme	Poisson pané + purée + épinards + fromage blanc
Mercredi	Banane + verre de lait	Poisson blanc + pommes de terre + brocolis + yaourt	Lasagnes dinde + salade + poire
Jeudi	Flocons d'avoine + lait	Œufs brouillés + pain + salade + compote	Riz + œuf dur + carotte + yaourt
Vendredi	Tartines + fromage	Pâtes + jambon + courgettes + orange	Semoule + poulet + carotte + fromage blanc
Samedi	Pain + confiture + fruit	Nuggets poulet + semoule + haricot + compote	Pain + fromage + crudités + yaourt
Dimanche	Yaourt + fruit	Poulet Curry + riz + courgette + poire	Poisson blanc + riz + carotte + fromage blanc

Semaine 2

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Pain + beurre + fruit	Dinde poêlée + semoule + courgettes + yaourt	Crevette + riz + lait coco + salade + compote
Mardi	Yaourt + céréales	Poisson blanc + riz + petits pois + pomme	Riz + poulet + aubergine + fromage blanc
Mercredi	Banane + lait	Saucisses bien cuites + purée + haricots verts + yaourt	Pâtes + œuf + fromage + crudités + poire
Jeudi	Flocons d'avoine + lait	Riz + œufs durs + salade + compote	Semoule + œuf + courgette + yaourt
Vendredi	Tartines + fromage	Gratin Pâtes + thon cuit + tomates + orange	Feuilleté poireau + chèvre + poisson + yaourt
Samedi	Pain + confiture + fruit	Croque-monsieur + salade + kiwi	Riz + poisson + carotte + orange
Dimanche	Yaourt + fruit	Gratin pâtes + jambon + brocolis + poire	Poulet rôti + pommes de terre + courgettes + fromage blanc

Idée des repas

Semaine 3

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Pain + beurre + fruit	Poulet poêlé + pâtes + courgettes + yaourt	Riz + œuf + brocoli + compote
Mardi	Yaourt + céréales	Steak haché + riz + petits pois + pomme	Pâtes bolognaise + salade + fromage blanc
Mercredi	Banane + lait	Poisson pané + frites au four + salade + yaourt	Semoule + poisson + carotte + poire
Jeudi	Flocons d'avoine + lait	Chili Cône Carne + riz + compote	Pain + fromage + crudités + yaourt
Vendredi	Tartines + fromage	Lentilles + saucisse + carottes + orange	Purée + viande + carotte + yaourt
Samedi	Pain + confiture + fruit	Wrap poulet + crudités + compte	Riz + haricot + poulet + kiwi
Dimanche	Yaourt + fruit	Poulet rôti + pommes de terre + carottes + poire	Poisson blanc + semoule + brocoli + fromage blanc

Semaine 4

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Pain + beurre + fruit	Poulet + semoule + courgette + yaourt	Omelette + riz + brocoli + compote
Mardi	Yaourt + céréales	Poisson blanc + purée + brocolis + pomme	Pâtes carbonara + salade + fromage blanc
Mercredi	Banane + lait	Croque-monsieur + salade + poire	Semoule + poulet + carotte + kiwi
Jeudi	Flocons d'avoine + lait	Steak haché + pâtes + courgette + yaourt	Pain + fromage + crudités + fromage blanc
Vendredi	Tartines + fromage	Riz + œufs durs + carotte + orange	Purée + poisson + brocoli + compote
Samedi	Pain + confiture + fruit	Gratin pommes de terre + carotte + poisson + yaourt	Riz + haricot + œuf + compote
Dimanche	Yaourt + fruit	Pâtes sauce tomate + fromage + salade + compote	Poulet rôti + frite au four + courgettes + fromage blanc

Idée des repas - Diabète Gestationnel

Semaine 1

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Pain complet + beurre + fromage + ½ pomme	Poulet + riz complet + haricots verts + pomme	Omelette + quinoa + courgettes + orange
Mardi	Yaourt nature + flocons d'avoine + fraises	Steak haché + pâtes complètes + carottes + yaourt	Poisson blanc + pommes de terre + brocolis + compote
Mercredi	Pain complet + fromage + poire	Poisson blanc + riz + carotte + kiwi	Gratin Pâtes complètes + dinde + salade + poire
Jeudi	Fromage blanc + amandes + ½ banane	Œufs brouillés + lentilles + salade + yaourt	Riz complet + poulet + courgette + fromage blanc
Vendredi	Pain complet + beurre + kiwi	Pâtes complètes + jambon + courgettes	Semoule complète + poisson + haricot + yaourt
Samedi	Yaourt + graines + pomme	Poulet + pommes de terre + aubergine + yaourt	Pain complet + fromage + crudités + soupe + yaourt
Dimanche	Pain complet + fromage + fruit	Poulet rôti + riz + brocoli + kiwi	Pâtes bolognaise + salade + poire

Semaine 2

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Yaourt + flocons d'avoine + framboises	Dinde + semoule complète + courgettes + yaourt	Gratin dauphinois + poisson + chou fleur + compote
Mardi	Pain complet + fromage + poire	Poisson + riz complet + petits pois + fromage blanc	Riz + poulet + carotte + kiwi
Mercredi	Fromage blanc + noix + ½ pomme	Saucisses + purée maison + haricots verts + yaourt	Pâtes complètes + oeuf + fromage + crudités + poire
Jeudi	Pain complet + beurre + kiwi	Lentilles + oeuf + carotte + yaourt	Semoule complète + dinde + haricot + fromage blanc
Vendredi	Yaourt nature + graines + fraises	Pâtes complètes + thon cuit + tomates + yaourt	Pain complète + œuf dur + salade + yaourt
Samedi	Pain complet + fromage + fruit	Croque-monsieur (pain complet) + salade + yaourt	Riz + poisson + carotte + kiwi
Dimanche	Yaourt + fruit	Gratin pâtes complètes + dinde + courgette + yaourt	Frite au four + steak + courgette + yaourt

Idée des repas - Diabète Gestationnel

Semaine 3

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Pain complet + beurre + fromage	Poulet + pâtes complètes + courgettes + Yaourt	Riz + œuf + légumes + compote
Mardi	Yaourt + flocons d'avoine + fruit	Steak haché + riz + petits pois + orange	Pâtes complètes + poulet + salade + kiwi
Mercredi	Fromage blanc + amandes + pomme	Poisson pané maison + pommes de terre + salade + poire	Semoule complète + poisson + légumes + yaourt
Jeudi	Pain complet + fromage + poire	Pâtes complète bolognaise + salade + fruit	Pain complet + fromage + soupe + compote
Vendredi	Yaourt + graines + kiwi	Lentilles + oeuf + carottes + yaourt	Purée patate douce maison + poisson + pomme
Samedi	Pain complet + beurre + fruit	Wrap complet poulet + crudités + fromage blanc	Riz + légumes + poulet + orange
Dimanche	Yaourt + fruit	Poulet + frite + salade + yaourt	Ratatouille + riz complet + poulet + compote

Semaine 4

Jour	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Lundi	Pain complet + fromage + fruit	Poulet + semoule complète + légumes + yaourt	Omelette + riz + légumes + orange
Mardi	Yaourt + flocons d'avoine + fraises	Poisson + purée maison + brocolis + compote	Pâtes complètes + œuf + salade + kiwi
Mercredi	Fromage blanc + noix + pomme	Croque-monsieur pain complet + salade + poire	Semoule complète + poulet + légumes + fromage blanc
Jeudi	Pain complet + beurre + poire	Steak haché + pâtes complètes + légumes + compote	Quiche + crudités + yaourt
Vendredi	Yaourt + graines + kiwi	Chili cône Carne + riz complet + fruit	Purée + poisson + légumes + compote
Samedi	Pain complet + fromage + fruit	Gratin légumes + pommes de terre + poulet + yaourt	Riz + légumes + crevette + lait coco + compote
Dimanche	Yaourt + fruit	Lasagne boeuf + salade + salade	Soupe + pain complet + fromage + yaourt



menu

PETIT
DÉJEUNER

DÉJEUNER

GOÛTER

DÎNER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

COURSES



LISTE DE CONTRÔLE DU SAC DE LA SALLE D'ACCOUCHEMENT



POUR TOI:

<input type="checkbox"/>	CARTE D'IDENTITÉ/PORTEFEUILLE DE SANTÉ
<input type="checkbox"/>	DOSSIER SUIVI DE GROSSESSE
<input type="checkbox"/>	VÊTEMENTS FACILE À ENLEVER (ROBE,;;;°
<input type="checkbox"/>	SOUS VÊTEMENT
<input type="checkbox"/>	CARTE MUTUELLE
<input type="checkbox"/>	BRUMISATEUR
<input type="checkbox"/>	CHAUSSON OU SANDALE
<input type="checkbox"/>	BAUME A LEVRE
<input type="checkbox"/>	BOUTEILLE D'EAU
<input type="checkbox"/>	TELEPHONE + CHARGEUR
<input type="checkbox"/>	CARTE VITALE

POUR BÉBÉ :

<input type="checkbox"/>	1 BODY (0-1)
<input type="checkbox"/>	1 BRASSIÈRE
<input type="checkbox"/>	COUVERTURE OU LANGE
<input type="checkbox"/>	1 BONNET
<input type="checkbox"/>	CHAUSSETTES/CHAUSSENS
<input type="checkbox"/>	1 PYJAMA (0-1)
<input type="checkbox"/>	1 TURBULETTE, GIGOTEUSE
<input type="checkbox"/>	SAVON DOUX

POUR LE PARTENAIRE :

<input type="checkbox"/>	BOUTEILLE D'EAU
<input type="checkbox"/>	PIECE DE MONNAIE (DISTRIBUTEUR)
<input type="checkbox"/>	TELEPHONE
<input type="checkbox"/>	LIVRES/MAGAZINES
<input type="checkbox"/>	ARTICLES DE TOILETTE
<input type="checkbox"/>	CHARGEURS
<input type="checkbox"/>	COLLATIONS



LISTE DE CONTRÔLE DU SAC D'HÔPITAL POUR LE SÉJOUR



POUR TOI:

<input type="checkbox"/>	SOUS-VÊTEMENT
<input type="checkbox"/>	TENUE DE RETOUR À LA MAISON
<input type="checkbox"/>	SOUTIEN-GORGE/CHEMISES D'ALLAITEMENT
<input type="checkbox"/>	JOGGINGS/LEGGINGS
<input type="checkbox"/>	VÊTEMENTS DE RECHANGE
<input type="checkbox"/>	CHAUSSURES/PANTOUFLES CONFORTABLES
<input type="checkbox"/>	CHARGEUR + TELEPHONE
<input type="checkbox"/>	BROSSE À DENTS/DENTIFRICE
<input type="checkbox"/>	NETTOYANT/LINGETTES POUR LE VISAGE
<input type="checkbox"/>	DÉODORANT
<input type="checkbox"/>	SHAMPOOING SEC
<input type="checkbox"/>	ÉLASTIQUES A CHEVEUX
<input type="checkbox"/>	DOUCHETTE POST PARTUM
<input type="checkbox"/>	LOTION
<input type="checkbox"/>	SERVIETTE HYGIENIQUE POST-PARTUM
<input type="checkbox"/>	SERVIETTE/PEIGNOR
<input type="checkbox"/>	PRODUITS DE SOINS PERSONNELS
<input type="checkbox"/>	COLLATIONS
<input type="checkbox"/>	MIROIR
<input type="checkbox"/>	COUSSIN D'ALLAITEMENT (<i>FACULTATIF</i>)

POUR BÉBÉ :

<input type="checkbox"/>	6 PYJAMAS
<input type="checkbox"/>	6 BODYS MANCHES LONGUES
<input type="checkbox"/>	BONNETS
<input type="checkbox"/>	4 BRASSIÈRES
<input type="checkbox"/>	CHAUSSETTES/CHAUSSENS
<input type="checkbox"/>	1 GIGOTEUSE EN +
<input type="checkbox"/>	2 SERVIETTES DE BAINS
<input type="checkbox"/>	1 LOTION LLINIMENT
<input type="checkbox"/>	1 TROUSSE DE TOILETTE
<input type="checkbox"/>	TENUE DE SORTIE
<input type="checkbox"/>	BAVOIRS
<input type="checkbox"/>	COSY+POUSETTE
<input type="checkbox"/>	LINGETTE OU COTON
<input type="checkbox"/>	UN THERMOMETRE DE BAIN (<i>SELON L'HOPITAL</i>)
<input type="checkbox"/>	SIEGE AUTO

- *Livret de famille (si existant)*
- *Document pour la déclaration*

Liste de chose à faire

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

