

Devenir parent

*le guide des
vrais trucs*

De la conception au post-partum.

Guide bienveillant et sans filtre.

EXTRAIT GRATUIT

De quoi on parle ?

1

INTRODUCTION

2

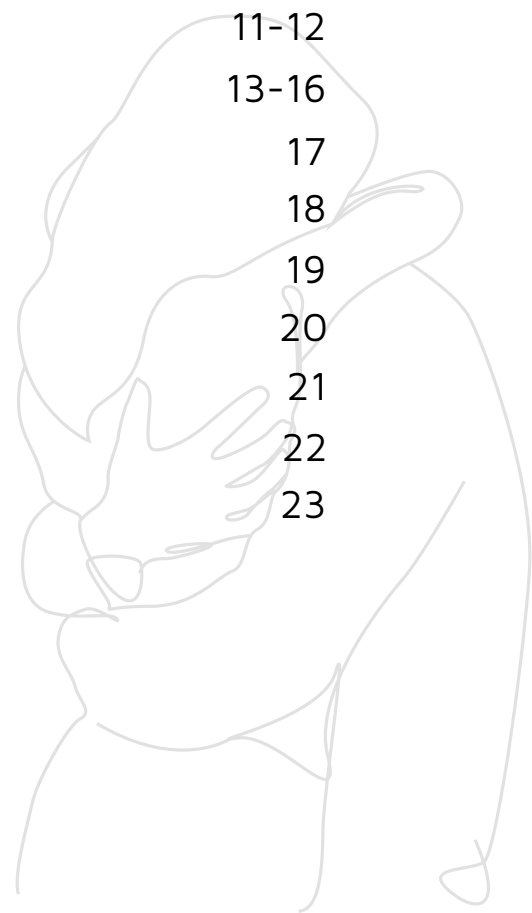
PRÉCONCEPTION

Se poser les bonnes questions	3
Quand le projet bébé s'invite dans ta tête	4
Préparer son corps	5
Parcours PMA	6-7

3

GROSSESSE

Introduction	9
La fausse couche	10
Récapitulatif examens et étapes clés	11-12
Qu'est ce qu'on mange ? Les bases	13-16
Connaître les aliments à risques	17
Les aliments à limiter	18
Les désagréments de la grossesse	19
Les aliments anti-nausées	20
Les hormones	21
Le diabète gestationnel	22
Faire du sport enceinte	23



3

GROSSESSE

1er trimestre

Premiers signes, fatigue, émotions	25
Qu'est ce qu'il se passe dans mon corps ?	26
3 mois sous silence	27

2ème trimestre

Qu'est ce qu'il se passe dans mon corps ?	29
Tisser le lien	30

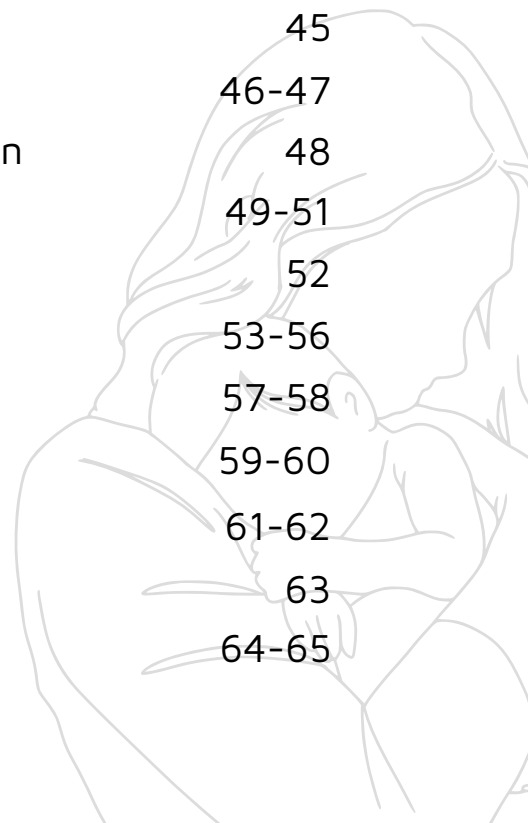
3ème trimestre

Qu'est ce qu'il se passe dans mon corps ?	32
Calendrier de grossesse	33
Les démarches administratives	34-35
Préparer son accouchement	36
Le projet de naissance	37
Check-liste pour l'arrivée de bébé	38
Check-liste pour la valise de la maternité	39

4

NAISSANCE

L'accouchement	41-43
La ventouse, le forceps	44
La césarienne	45
Foire aux questions les plus posées	46-47
Le séjour à la maternité : côté maman	48
Le séjour à la maternité : côté bébé	49-51
Les dépistages	52
L'allaitement maternel	53-56
Le tire-allaitement	57-58
La conservation du lait maternel	59-60
L'allaitement au lait infantile	61-62
L'apport lacté	63
La vitamine D	64-65



5

LE POST-PARTUM

Le mois d'or	67
Devenir parents	68-69
Le corps qui change	70-72
Baby blues et santé mentale	73
La charge mentale	74
Le besoin de soutien	75
L'amnésie maternelle	76
Le couple	77-78
La sexualité	79-80
L'ambivalence maternelle	81
La solitude paradoxale	82
La culpabilité maternelle	83
Le temps suspendu	84
La reconstruction émotionnelle	84-85
La pression sociale	86
Le post-partum du partenaire	87
La Parentalité : une aventure	88

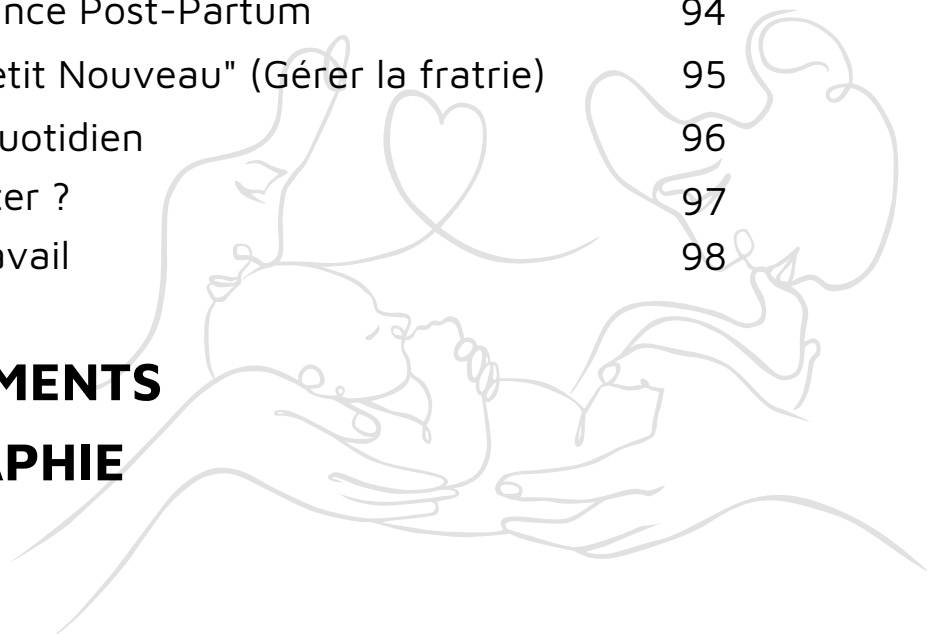
6

BONUS

Le retour à la maison	90
Bain et petits soins	91-92
Protéger sa bulle ou l'art de dire non	93
Kit de Maintenance Post-Partum	94
L'arrivée du "Petit Nouveau" (Gérer la fratrie)	95
Logistique du quotidien	96
Quand s'inquiéter ?	97
Le retour au travail	98

7

REMERCIEMENTS BIBLIOGRAPHIE



Introduction

Bonjour !

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous vous apprêtez à vivre (ou vivez déjà) l'une des plus grandes aventures de votre vie. Félicitations !

On nous parle souvent de la magie de la grossesse ou de l'odeur des bébés, mais on oublie parfois de mentionner la fatigue, les doutes, ou la montagne de questions qui surgissent à 3h du matin.

À l'association En corps à cœur, ma mission est simple : vous entourer. Je crois dur comme fer qu'un parent soutenu et informé est un parent plus serein. Ce guide n'est pas un manuel médical, c'est un compagnon de route bienveillant qui aborde :

- La réalité du terrain (sans filtres).
- Des outils concrets pour vous organiser.
- Un soutien émotionnel pour les moments de vulnérabilité.

Ce que vous allez trouver dans cet extrait :

- 3 mois sous silence : l'autre réalité du début de grossesse, pour comprendre ce qui se joue vraiment quand on doit encore "garder le secret" et comment gérer ses émotions et sa fatigue.
- La charge mentale et le besoin de soutien : pour anticiper le post-partum, apprendre à déléguer et protéger votre bulle sans vous oublier.
- Check-list : ma valise pour la maternité : la liste des vrais indispensables pour partir accoucher l'esprit léger.
- Le retour à la maison.

Ce guide complet de presque 100 pages couvre tout les moments de la maternité, de la préconception au post-partum. Si cet extrait vous aide, sachez que la version complète vous attend pour vous épauler à chaque étape

Bonne lecture,

Anaïs, En corps à cœur.



GROSSESSE,
UN CORPS QUI CRÉE,
UN CŒUR QUI GRANDIT

3 MOIS SOUS SILENCE



Le premier trimestre, c'est ce moment étrange où tout change mais rien ne se voit. Tu es déjà enceinte, **déjà transformée**, physiquement, émotionnellement, intimement et pourtant, tu ne "peux pas encore le dire" parce qu'"on ne sait jamais", parce que "il faut attendre", parce que "c'est trop tôt". Mais pendant ces trois mois-là, tu vis tout sauf rien.

Ce silence, il peut être rassurant pour certaines, lourd pour d'autres. Il peut protéger, mais aussi isoler. Et non, ce n'est pas "juste le début", **c'est déjà le début de tout.**

Le droit d'en parler

Alors si tu te sens un peu perdue, instable ou fatiguée d'avoir à faire comme si de rien n'était sache que tu n'es pas seule et que ce que tu vis là, même dans le silence, compte déjà énormément. Oui, tu peux choisir de ne rien dire et profiter de ce secret avec ta moitié autant que tu le souhaites si ça fait sens pour toi. Mais tu peux aussi décider de confier ce secret à ton entourage proche ou à la terre entière dès le début ou dès que tu en ressens le besoin. Et quand bien même il arrive quelque chose, tu seras, à mon sens, très reconnaissante que ton entourage soit là pour toi dans cette épreuve. Quelle qu'elle soit.

Ton ventre est encore plat/discret/intact mais ton cœur s'arrondit déjà et oui **c'est super ok de le partager avec qui tu le souhaites** et quand tu veux. Ton entourage comprendra bien mieux ton air fatigué ou ton refus de manger la superbe mousse au chocolat maison de mamie (souviens toi, les œufs crus c'est n'iet..). Tu n'auras même pas besoin de faire croire que tu es sous antibio pour échapper au petit apéro du samedi soir. (Si tu veux le cacher encore un peu, l'histoire de l'antibio pour infection urinaire ça marche hyper bien, j'te jure).

Bref, si ce secret est trop lourd à porter pour toi, sens-toi libre, (sans culpabiliser, attention je mords), de le révéler à tes personnes de confiance qui seront là pour te soutenir si ton début de grossesse est intense et pour partager ta joie et ton euphorie, of course.



CHECK-LIST DE LA VALISE POUR LA MATERNITÉ

Documents relatifs à ton suivi de grossesse et administratifs :

- ☐ Carte de groupe sanguin
- ☐ Résultats d'examens (prises de sang, échographies, prélèvement vaginal...)
- ☐ Courriers, reconnaissance anticipée, livret de famille, carnet de santé

Pour Maman

En salle de naissance :

- ☐ Une tenue confortable
- ☐ Votre nécessaire de toilette
- ☐ Un brumisateurs d'eau
- ☐ Du matériel pour écouter de la musique si vous le souhaitez

Pour le séjour :

- ☐ Des tenues larges et confortables pour le séjour
- ☐ Une paire de pantoufles

Si souhait d'allaitement :

- ☐ Soutien-gorge d'allaitement, coussinets d'allaitement, lanoline
- ☐ Coussin d'allaitement (utile même hors allaitement, pour ton confort)
- ☐ Des slips jetables (slips filet) ou non
- ☐ Des serviettes hygiéniques
- ☐ Du linge de toilette
- ☐ Un stylo et un carnet
- ☐ Une lampe de chevet ou veilleuse

Pense à retirer tes éventuels piercings

Pour Bébé

En salle de naissance :

(Bébé aura besoin d'être réchauffé, même en plein été)

- ☐ Un body
- ☐ Une brassière en laine
- ☐ Une paire de chaussettes ou chaussons chauds
- ☐ Un pyjama
- ☐ Un bonnet
- ☐ Une turbulette

Pour le séjour :

- ☐ 5 bodys manches longues
- ☐ 5 brassières en laine, quelle que soit la saison
- ☐ 5 pyjamas
- ☐ 5 paires de chaussettes ou chaussons
- ☐ 2 bonnets
- ☐ 1 gigoteuse ou turbulette en plus de celle prévue pour la salle de naissance
- ☐ 5 bavoirs





LE POST-PARTUM, LE
QUATRIÈME TRIMESTRE
QUI TRANSFORME.

LA CHARGE MENTALE ET LA FATIGUE INVISIBLE

Penser à tout, tout le temps

Le post-partum, ce n'est pas uniquement le corps qui est mis à rude épreuve, c'est aussi ce cerveau qui **tourne à plein régime**, branché 24h/24 sur le mode « survie ». Même quand tu dors, une partie de toi reste aux aguets. Tu manges machinalement, mais ton esprit est déjà à la prochaine tétée, au rendez-vous chez le pédiatre ou à cette montagne de linge qui s'accumule. On voit tes cernes, on voit tes gestes ralentis, mais personne ne voit ce brouhaha intérieur. C'est ce murmure constant qui te répète : « n'oublie pas ça », « pense à vérifier ceci », « il faudrait faire cela ».

Cette charge mentale, c'est l'accumulation de mille micro-décisions. Cette somme invisible de **micro-responsabilités**, de prévisions, d'anticipations, qui pèse surtout sur celle qui devient mère. Si elle pèse autant sur les épaules des mères, ce n'est pas forcément par manque de volonté de l'entourage, mais parce que la société a programmé les choses ainsi : tout semble naturellement passer par toi. Résultat ? Même assise dans ton canapé, tu ne déconnectes jamais vraiment. Ton corps est au repos, mais ton esprit est debout, en "vigilance". C'est une **hyper-responsabilisation** épuisante. On parle souvent du manque de sommeil ou de la fatigue physique, mais moins de ce "brouillard" où chaque pensée demande un effort monumental, au point de chercher ton téléphone alors qu'il est dans ta main. Tu es épuisée parce que tu portes l'impalpable : la logistique, les émotions de chacun, les doutes. C'est là qu'avoir un co-parent qui prend sa part change absolument tout.

Le problème, ce n'est pas ton organisation. Tu n'as pas besoin d'un meilleur agenda, tu as besoin de **déléguer** réellement. Tu n'as pas à être l'unique tour de contrôle de la maison. Si tu te sens dépassée, ce n'est pas parce que tu es "mal organisée" ou "fragile", c'est simplement parce que ton cerveau abat le travail de toute une équipe à lui seul.

Alors si, un jour, tu oublies un rendez-vous, un doudou ou un repas, rappelle-toi que tu tiens debout sur une montagne invisible et que c'est déjà **un exploit quotidien**. Alors bravo à toi !



LE BESOIN DE SOUTIEN ET LE MANQUE DE RELAIS

Si la maternité était une épreuve d'endurance, on la courrait rarement seule et pourtant, c'est souvent ce qui se passe. Des mères isolées, des partenaires débordés, des familles loin ou peu disponibles et une société qui s'étonne ensuite qu'on soit épuisée.

On répète que **“pour élever un enfant, il faut un village”** mais dans la réalité, beaucoup de femmes se retrouvent à tenir un village entier à bout de bras, seules, sans repos ni relève. Ce n'est pas que les mères d'aujourd'hui soient moins solides, c'est qu'elles sont plus seules, tout simplement. Les anciens réseaux familiaux ont disparu, les congés sont trop courts, les pressions professionnelles et sociales continuent et l'aide institutionnelle, elle, se fait timide.

Le résultat, comme on l'a évoqué juste avant, c'est cette fatigue invisible, celle qu'on porte sans toujours oser la dire, la charge mentale donc. Et avec tout ça, ce besoin vital, presque primal, d'être soutenue, pas conseillée, pas jugée, **juste soutenue**. Qu'on t'apporte un plat chaud, qu'on te laisse dormir une heure, qu'on te demande “et toi, comment tu vas ?” sans attendre que tu répondes “ça va”.

Certaines ont la chance d'avoir un partenaire présent, d'autres des amis ou une communauté bienveillante mais beaucoup n'ont personne, ou presque. Et dans ce vide-là, c'est facile de se sentir “pas à la hauteur”, alors que le problème n'est pas toi. Le problème, c'est **un système qui a oublié que prendre soin des parents**, c'est aussi prendre soin des enfants.

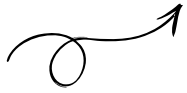
Alors oui, tu peux demander de l'aide si tu en ressens le besoin et si tu n'en trouves pas autour de toi, cherche ces espaces de soutien type associations, groupes de parole, professionnels à l'écoute parce qu'être entourée, épaulée, entendue ça fait souvent la différence.

PS: tu as aussi le droit de n'avoir aucune envie de confier la garde de ton bébé à une tierce personne pour une heure ou deux. Il est très important que tu t'écoutes et que tu te sentes prête.

Double PS : je décris un post partum difficile mais le tien sera peut-être beaucoup plus doux, et tant mieux mais s'il ressemble parfois à un champ de mines émotionnel, sache que tu n'es pas seule. Mieux vaut connaître les obstacles possibles que de croire qu'on trébuche toute seule.

L'AMNESIE MATERNEL

Tu as déjà entendu mamie Josette ou tante Gégé dire “oh à notre époque patate patate...” Et bien figure toi que c'était tout aussi difficile pour elles. Il y a un phénomène qui existe bel et bien, en voici la définition.



L'amnésie maternelle est un processus psychologique et neurobiologique par lequel le cerveau minimise, floute ou efface partiellement les souvenirs négatifs (douleur, fatigue extrême, charge mentale, isolement, peur) liés à la maternité, une fois que l'enfant grandit et que le danger est passé.



Une super arme pour les repas de famille, non ?! Apprends la par cœur et dégaine quand il faut. Mais d'abord quelques points importants pour ne pas raconter n'importe quoi :

- Ce n'est pas un mensonge ni une idéalisation volontaire. (Bon en gros, elles ne font pas exprès de nous embêter).
- Ce n'est pas un trouble de la mémoire. (Zut, on aurait pu lui faire croire!)
- Le cerveau privilégie la survie psychique : oublier protège.
- Les souvenirs désagréables deviennent moins accessibles émotionnellement, pas forcément factuellement absents.

Pourquoi ça arrive ?

- Les hormones (ocytocine, endorphines) modulent la mémoire émotionnelle.
- Le temps crée une distance affective.
- La société encourage une lecture positive de la maternité (“tu verras, on oublie”).
- Le cerveau trie : garder le pire serait franchement contre-productif pour l'espèce.

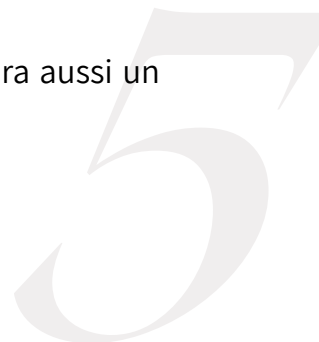
Donc nous on entend : “Finalement, c'était dur, mais ça passe vite...” Traduction : c'était rude, mais mon cerveau a classé le dossier en archives compressées. Voilà, voilà.

Et point crucial :

- Cette amnésie peut invisibiliser la souffrance réelle des jeunes mères.
- Elle crée un décalage générationnel et parfois une culpabilité : “Pourquoi moi je trouve ça si dur alors qu'elles disent que c'était merveilleux ?”

C'est précisément pour cette raison que ça pique. Donc on relativise, on n'insulte pas tata Gégé, on souffle un bon coup et ça va aller. Ou alors on a encore un peu d'énergie et on lui explique ce qu'est l'amnésie maternelle. Flemme non ?

(Ceci dit, ça veut aussi dire que dans 20 ans (et même bien avant) on aura aussi un petit peu oublié. Si ça peut consoler un chouïa...).



BOITE À OUTILS

DES OUTILS CONCRETS
À GARDER SOUS LA MAIN

-  Gérer le retour : Vos premières 24h à la maison
-  Maîtriser les soins : Le guide du bain, du cordon et du mouchage
-  Protéger sa bulle : Le kit de survie face à l'entourage.
-  Se réappropriier son corps : Cicatrice de césarienne et santé périnéale.
-  Accompagner la fratrie : Les clés pour une rencontre réussie.
-  Logistique du quotidien : la cuisine, le linge, le sac à langer...
-  Le décodeur d'urgences
-  Le retour au travail



LE RETOUR À LA MAISON

1. La "Dègle d'Or" : rien n'est urgent

- Le bain : si ton co-parent et toi n'avez pas le courage de lui donner son premier bain le soir même, ne le faites pas. Un bébé ne se salit pas tant que ça. Une petite toilette de "chat" suffit largement.
- Le rangement : les valises peuvent rester ouvertes au milieu du salon pendant trois jours. La priorité, c'est la récupération physique et le lien avec bébé.

2. La Check-list du premier jour

Quand on est épuisé on perd ses capacités d'organisation. Voici ce qu'il faut avoir sous la main :

- La station de change nomade : un petit panier avec couches, lingettes/coton, et un change complet, que tu déplaces du salon à la chambre pour éviter les escaliers ou les trajets inutiles.
- Le coin "ravitaillement" : une bouteille d'eau d'1,5L et des snacks (amandes, barres de céréales, chocolat, tout ce que tu veux en fait) à portée de main là où tu nourris bébé (allaitement ou biberon).
- La tenue de combat : un pyjama confortable ou des vêtements amples.

3. Le premier soir : gérer l'angoisse de la nuit

C'est souvent lorsque la nuit tombe que les pleurs de décharge arrivent et que le stress monte.

- Le relais : si vous êtes deux, instaurez des tours de garde dès le premier soir. Celui qui ne gère pas le bébé met des bouchons d'oreilles ou change de pièce pour dormir vraiment.
- La lumière : garde une veilleuse ou une lumière très tamisée. Évite de rallumer grosse lumières pour les changes de nuit, cela excite le système nerveux de bébé (et le tiens).

LES 3 QUESTIONS À SE POSER AVANT DE PANIQUER :

- Est-ce que sa couche est propre ?
- Est-ce qu'il a faim (ou besoin de téter pour se rassurer) ?
- Est-ce qu'il a besoin de contact physique (bras, peau à peau) ? Si tu as coché les trois et qu'il pleure encore, respire, pose-le en sécurité 2 minutes, bois un verre d'eau, et reprends-le. C'est normal.



Merci !

Ce n'est que le début de l'aventure...

Tu viens de parcourir quelques pages de "Devenir parent : le guide des vrais trucs". J'espère que cet extrait te donne déjà un peu plus de souffle et de confiance pour la suite !

Mais il reste encore tant de "vrais trucs" à découvrir...

Le guide complet contient 100 pages, sans tabou pour t'accompagner de la préconception au post-partum. Tu y trouveras notamment :

- Le guide de l'allaitement (maternel ou au biberon) pour des repas sereins.
- Le décryptage du "Mois d'Or" pour un post-partum vraiment récupérateur.
- La gestion du couple et de la sexualité : comment se retrouver après l'arrivée de bébé.
- Le kit de survie face à la pression sociale et aux conseils non sollicités.

Pourquoi choisir ce guide ?

En t'offrant ce livret, tu ne reçois pas seulement des conseils : **tu soutiens notre association**. Chaque vente nous aide à financer nos ateliers et nos moments de partage pour les futurs et jeunes parents de notre communauté.

Le petit plus : ton guide est au format PDF. Il est consultable partout, tout le temps.

→ JE VEUX LE GUIDE COMPLET

On se retrouve ici



[Instagram @en_corps_a_coeur](#)



[Facebook En corps à cœur - Accompagnement périnatal](#)

