

Le planner



Maman & Moi

9 mois de grossesse + 3 mois de post-partum



MENTIONS LÉGALES & CONDITIONS D'UTILISATION

Ce planner numérique est une création originale sous la marque Intelligente & Audacieuse.

PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

Ce document & l'ensemble de son contenu (textes, illustrations, mise en page, structure) sont protégés par le droit d'auteur conformément au Code de la propriété intellectuelle français. Il vous est rappelé que, conformément à la loi & aux conditions générales de vente que vous vous êtes engagé à respecter, l'ensemble des contenus proposés par Intelligente&Audacieuse.

LICENCE D'UTILISATION

Ce planner est vendu pour un usage strictement personnel & non commercial.

En achetant ce produit, vous acceptez les conditions suivantes :

- **Usage réservé à l'acheteuse uniquement**
- **Impression autorisée pour usage personnel**
- **Partage, redistribution ou revente interdits**
- **Modification & revente du contenu interdites**

Ainsi, toute utilisation, transformation, reproduction ou exploitation d'un contenu qui n'a pas été expressément autorisée est constitutive du délit de contrefaçon, puni de 300 000 euros d'amende & de 3 ans d'emprisonnement conformément à l'article L.335-2 du Code de la Propriété intellectuelle.

Par ailleurs, à noter que toute personne qui accèderait frauduleusement à un contenu proposé par Intelligente&Audacieuse commettrait, en plus du délit de contrefaçon, un délit d'accès frauduleux à un STAD réprimé au titre de l'article 323-1 du Code pénal & un délit de recel, puni de 375 000 euros d'amende & 5 ans d'emprisonnement & si vous êtes à l'origine de la transmission des accès votre complicité pourra être recherchée.

Dans le cadre du dispositif de lutte anti-contrefaçon, un contrôle des accès & du respect des droits de propriété intellectuelle est effectué régulièrement.

En cas de non-respect de ces règles, Intelligente&Audacieuse se réserve le droit d'engager des poursuites judiciaires sur le plan civil & pénal.

AVERTISSEMENT MÉDICAL & PSYCHOLOGIQUE

Le contenu de ce planner est fourni à titre **informatif & de bien-être personnel** uniquement. **Il ne constitue en aucun cas un avis médical, psychologique ou paramédical.**

Les informations contenues dans ce document ne remplacent pas la consultation d'un professionnel de santé (médecin, sage-femme, gynécologue, psychologue).

En cas de doute sur votre santé ou celle de votre bébé, consultez un professionnel qualifié sans attendre.

CONTACT

Pour toute question relative à ce e-book :
intelligenteetaudacieuse@gmail.com

À propos

QUI SUIS-JE

Je m'appelle Fatima, maman de deux enfants. J'ai une passion pour les jolis vases, les carnets d'écriture & les conversations qui vont un peu plus loin que la surface. J'ai cherché ce que voulait dire « vivre avec justesse ». À mon sens, c'est quelque chose qu'on nous transmet rarement : commencer par soi.

POURQUOI CE PLANNER

À l'arrivée de mon premier enfant, j'ai vécu ce que beaucoup de femmes vivent, une profonde remise en question, une sorte de désorientation intérieure. La peur de ne pas être à la hauteur. De ne pas savoir montrer le bon chemin à ce petit être devenu ma priorité absolue. D'être capable, seule & sans faille, de tout porter.

J'ai donc créé ce planner pour t'aider à te retrouver sans jamais trop te perdre & pour que tu puisses poser des bases solides pour ton avenir & celui de bébé.

CE QUE J'AI MIS DANS CES PAGES

J'ai mis tout ce que j'aurais voulu trouver pour être guidée pas à pas. Des conseils concrets, mais surtout un regard bienveillant sur ce que traverser une grossesse & un post-partum implique vraiment, dans la vraie vie.

J'y ai mis la femme que je suis : curieuse, exigeante avec elle-même, profondément convaincue que l'intelligence & la douceur ne s'excluent pas. Que l'on peut être une mère aimante & une femme entière. Que se prioriser n'est pas de l'égoïsme, c'est de la sagesse.

CE QUE JE TE SOUHAITE

Je te souhaite de traverser ces 12 mois en phase avec toi-même, & avec moins de culpabilité. De te souvenir, même dans les journées les plus épuisantes, que tu es l'origine de tout ce qui se construit autour de toi.

& si ce planner t'aide à revenir à toi, à honorer la femme que tu es au-delà de ce que tu portes, alors il aura accompli ce pour quoi je l'ai pensé.

Tu as des questions ou un retour à me partager ? N'hésite pas à me contacter par la plateforme qui te convient le mieux.

Avec toute ma gratitude de pouvoir t'accompagner.

Fatima



Ce planner appartient à

Prénom



Parce que je m'engage à prendre soin de moi.

Bienvenue dans ton Planner

Bienvenue à toi bébé-mama,

Je suis heureuse de te retrouver ici, dans cet espace qui t'est amplement dédié. Il a été créé pour que tu vives ta grossesse de la manière **la plus agréable possible**.

Tu es ici dans un espace précieux où chaque mois te permettra de te recentrer sur toi, car **tu es la priorité**.

Prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin de bébé.



Se prioriser



S'oublier & vivre la grossesse à travers les yeux d'autrui



Gratitude



Culpabilité

Dès lors que tu as ce planner entre les mains, il devient ton précieux allié. C'est à la fois un journal de bord & un rituel de retour à soi.

Ici, tu pourras : comprendre ce qui se passe dans ton corps & **réagir en fonction** avec de **précieuses astuces pour gagner en confort & en sérénité**. Tu pourras aussi suivre ton énergie, tes émotions, & suivre tes rendez-vous les plus importants.

Savoure cette attente avant de rencontrer ton bébé ! Ce planner te prépare aussi dès à présent, vers la **vision unique de la maman** que tu vises à devenir & à un **doux post-partum**.

Chaque mois, tu auras :



une **visualisation** des **priorités du mois**,



une **visualisation** de ce **qu'il y a "à faire"**,



des **citations** pour te **recentrer**,



des **conseils précis** pour ton corps, ton mind-set & ton bébé,



des **check-ups** pour suivre ton bien-être à la fois mental & physique que tu pourras rapporter à ton médecin, gynécologue ou sage-femme.

Alors, prête ?

Prends le temps de **célébrer chaque jour & chaque petite victoire**.

Il ne me reste plus qu'à te souhaiter une **excellente & précieuse aventure** !



Pourquoi ce planner va vraiment **t'aider** & comment en tirer le **meilleur**.

Pourquoi ce planner va vraiment m'aider ?

La grossesse est un bouleversement **physiologique, hormonal & identitaire**. **Le cerveau se réorganise**, un phénomène naturel souvent appelé « **mommy brain** », qui peut altérer temporairement la **concentration** & la **mémoire** au profit d'une **hyper-adaptation** au bébé. Par ailleurs, 10 à 20 % des femmes traversent une dépression post-partum, dont les causes sont multiples : bouleversements hormonaux, fatigue, isolement, manque de soutien. Le choc du post-partum est souvent lié à une absence de **préparation intérieure**.

Le **planner** lui, te permettra de **préparer la femme & la maman que tu es, avant & après la naissance de ton bébé**. Il te permettra aussi de **réduire ta surcharge mentale** qui s'intensifie au fur & à mesure des mois.

Il n'est cependant pas un substitut à un échange avec un psychologue si tu en ressens le besoin.

1 Il t'aide à **structurer un changement majeur de ta vie**

2 Il te **recentre sur toi & te facilite en t'accompagnant avec de précieux conseils mois par mois**

3 Il t'aide à **préparer ton rôle & te donne des repères clairs qui resteront même (& surtout) à l'arrivée de ta super star**

La tentation, c'est de s'oublier avec "tout ce qu'il y a à préparer" & de constater que tout (ou presque) tourne autour de bébé. Mais la véritable cheffe c'est bien toi. Ici, tu avances à ton rythme, tu écoutes ton corps. En bref, ici tu es dans ta **safe place**.



Pourquoi ce planner va vraiment **t'aider** & comment en tirer le **meilleur**.

Comment en tirer le meilleur ?

1

Visualise les priorités du mois & programme-les dans ton agenda

Check-up de ce qu'il y a "à faire" dans le mois

2

Évalue ton environnement : une pause s'impose dans ta routine effrénée !

4

Une boisson chaude & on se pose, écris ce que tu souhaites améliorer ou bien changé.

Applique la check-list bien-être.

Elle est inscrite à ton service & si tu appliques déjà ces conseils, alors je n'ai plus qu'à te dire que : **tu es déjà une future maman exceptionnelle.**

3



& après les 3 mois post-accouchement, ça se passe comment ?

Je vais être transparente avec toi, à l'issue de cette année que l'on va passer ensemble, il sera important que tu **investisses en toi**. Car premièrement cela te permettra de te sentir pleinement **vivante**, deuxièmement, cela te permettra de poser les **bases d'un environnement sain** dans ton foyer & rythmer le tempo ! N'oublie pas que la **Queen** de ton chez toi, c'est bien toi.

Alors prête ?



Sommaire

INTRODUCTION

<u>To Do List 9+3 mois</u>	<u>9</u>
<u>À propos</u>	<u>10</u>

GROSSESSE

<u>PREMIER MOIS</u>	<u>11</u>
<u>DEUXIÈME MOIS</u>	<u>14</u>
<u>TROISIÈME MOIS</u>	<u>17</u>
<u>QUATRIÈME MOIS</u>	<u>20</u>
<u>CINQUIÈME MOIS</u>	<u>23</u>
<u>SIXIÈME MOIS</u>	<u>26</u>
<u>SEPTIÈME MOIS</u>	<u>29</u>
<u>HUITIÈME MOIS</u>	<u>32</u>
<u>NEUVIÈME MOIS</u>	<u>35</u>

POST-PARTUM

<u>PREMIER MOIS</u>	<u>46</u>
<u>DEUXIÈME MOIS</u>	<u>49</u>
<u>TROISIÈME MOIS</u>	<u>52</u>

LES PAGES THÉMATIQUES

<u>LETTRE À MON MOI POST-PARTUM</u>	<u>38</u>
<u>LETTRE À MON BÉBÉ</u>	<u>39</u>
<u>MON PROJET DE NAISSANCE</u>	<u>40</u>
<u>COMMENT JE ME SENS 1 MOIS POST-PARTUM</u>	<u>45</u>
<u>GESTION DES ÉMOTIONS</u>	<u>55</u>
<u>NE PAS AIMER ÊTRE ENCEINTE</u>	<u>61</u>
<u>BABY-CLASH</u>	<u>64</u>
<u>ALLAITEMENT & ALIMENTATION COMPLÈTE</u>	<u>68</u>
<u>SOMMEIL</u>	<u>70</u>
<u>ARMOIRE NATURELLE</u>	<u>72</u>
<u>POSER LES FONDATIONS DE MON IDENTITÉ MATERNELLE</u>	<u>76</u>
<u>15 RECETTES RÉCONFORTANTES</u>	<u>80</u>

TO DO LIST

9 + 3 mois

1^{er} MOIS :

Début de grossesse
le : _____

1^{er} examen prénatal

1^{er} échographie

2^{ème} MOIS :

Mise à jour de la carte vitale

Transmettre la déclaration de grossesse à la CPAM & à la CAF

3^{ème} MOIS :

Se renseigner sur les maternités + inscription

Annoncer la nouvelle aux familles

4^{ème} MOIS :

2^{ème} examen prénatal

Déclarer sa grossesse auprès de son employeur

Commencer les petits plats à congeler

5^{ème} MOIS :

3^{ème} examen prénatal

2^{ème} échographie

Se renseigner sur le mode de garde

6^{ème} MOIS :

4^{ème} examen prénatal

Préparation & achats : chambre, décors etc.

Préparation de la valise de maternité

7^{ème} MOIS :

5^{ème} examen prénatal

Début des 7 séances de préparation à la naissance

Organisation du baptême de bébé(s)

8^{ème} MOIS :

6^{ème} examen prénatal

3^{ème} échographie

Consultation anesthésiste

Projet de naissance finalisé

9^{ème} MOIS :

7^{ème} examen prénatal

Accouchement
Terme prévu pour le : _____

1^{er} MOIS *Post-Partum*

Prendre le temps de découvrir & apprendre à aimer bébé

1^{er} RDV sage-femme ou médecin post-natal

Visite pédiatre/médecin pour bébé

2^{ème} MOIS *Post-Partum*

2^{ème} RDV sage-femme ou médecin post-natal

Consulter une conseillère en lactation si besoin

Poser les rdv pour la rééducation du périnée

3^{ème} MOIS *Post-Partum*

Dépister carence en fer, en vitamine & troubles thyroïdiens post-partum

Programme de reprise du sport sur mesure

Préparer le retour au travail (ou décider de prolonger)

Note à *moi-même*

Quelles sont mes attentes ?

Quelles sont mes inquiétudes ?

Quelles finalités voudrais-je atteindre dans 12 mois ?

PREMIER MOIS *de grossesse*

À faire



Choisir une **jolie gourde** : prendre l'habitude de boire 2L d'eau/jour



Choisir un **dossier** de suivi de grossesse



Choisir un/des **professionnel(s) de suivi** (sage-femme, gynécologue, médecin)



Commencer/poursuivre une **alimentation équilibrée**



Choisir un **carnet d'écriture** de grossesse

Priorités du mois



Première échographie de datation



Planifier le 1er RDV gynéco / sage-femme (7-9 SA)



Prendre des vitamines prénatales (acide folique)



Réduire la caféine

Check-list bien-être

- ☐ Prendre le temps de **masser mon ventre & mes jambes** avec une huile ou une crème hydratante 
- ☐ Pratiquer un **sport doux marche/promenade** une fois par semaine.
Si possible pratiquer 30 min d'activité physique
- ☐ Se reposer davantage. (Pas de panique si envie de dormir trop souvent, c'est normal !)
- ☐ Faire la **sourde oreille** aux angoisses des autres, éviter tous stress inutiles & si stress : pratiquer une **relaxation minute** dans un endroit calme 

Astuces anti-nausées

- ☐ Prendre des petits déjeuners riches en protéines : oeuf, fromage ...
- ☐ Fractionner les repas autant que possible
- ☐ S'hydrater avec des boissons chaudes : tisanes, matcha ...
- ☐ Éviter les matières grasses : trop de crème, de sauces industrielles ...
- ☐ S'allonger après chaque repas si possible

Conseil n°1 : Faire attention à la pollution environnementale (pollution de l'eau, air, bruit, pesticides, champs électromagnétiques, téléphones portables, ondes wifi, etc...) Penser à mettre le téléphone en mode avion avant de dormir.

Vision du mois

taille de bébé



Mon humeur & mon énergie du mois 😊

J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois



1.

2.

3.

Exemple : "Prendre soin de mon sommeil"

Mes priorités de femme

Parce que tu restes une femme avant tout



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

" Toute la complexité est d'atteindre chaque jour la simplicité "

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg

Un symptôme qui revient :

Notes

Le moment précis où j'ai réalisé que j'étais enceinte & ce que j'ai ressenti :

Mes toutes premières pensées pour bébé :

Ce qui a changé dans mon quotidien depuis que je suis enceinte :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



DEUXIÈME MOIS *de grossesse*

À faire



Prendre l'habitude d'**aérer 10 min** la maison au quotidien



Noter **mes premiers ressentis physiques & émotionnels** : mes obsessions, ce qui m'insupporte, ce qui me fait plaisir



Éviter les produits ménagers & senteurs toxiques pour ma santé & celle de bébé : privilégier le vinaigre d'alcool, le citron & le bicarbonate de soude

Priorités du mois



Déclaration de grossesse à la sécurité sociale & à la CAF



Se renseigner sur les maternités + inscription

Check-list bien-être

☐ Mettre en place une **skin-care quotidienne** même les jours sans make-up si pas encore mis en place : **nettoyant + hydratant non agressif**

☐ **Me parler avec bienveillance, ne pas exiger trop de moi même.** Communiquer avec moi-même comme à une meilleure amie

☐ Intégrer de **petites pauses conscientes dans la journée** : une petite tisane, une petite boisson revigorante... Une pause sans téléphone en connexion avec mes neurones

☐ Prendre le temps en fin de journée de **pratiquer une respiration** consciente façon sophrologie (regarder sur Youtube) : ressentir bébé en moi & me relaxer doucement, petit à petit, encore & encore...

Routine soin du visage

☐ Laver mon visage au savon de nila/ à la spiruline ou encore au savon à l'argan

☐ Crème hydratante maison : huile aux choix (d'olive, jojoba, amande douce) émulsion avec de l'Aloe vera

☐ Vaporiser avec un hydrolat (de rose, de camomille, de fleur d'oranger...)

Conseil n°2 : Inonder mes pensées d'affirmations positives. Pour une mauvaise pensée, les compenser par 7 pensées positives.

Vision du mois

taille de bébé 

Mon humeur & mon énergie du mois 😊

J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois



1.

2.

3.

Exemple : "Prendre soin de ma skin-care"

Mes priorités de femme

Parce que l'on ne perd pas en élégance



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

" Je suis à la fois ancrée & souple tel un roseau "

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg

Un symptôme qui revient :

Notes

Les sensations physiques nouvelles que je découvre :

Ce qui m'apaise quand l'anxiété monte :

Une chose que j'aimerais dire à bébé aujourd'hui :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



TROISIÈME MOIS *de grossesse*

À faire



Choisir la maternité

(en fonction de la proximité & de sa réputation vis-à-vis des patients)



Annoncer si souhaitée la grossesse à la famille/aux amies



Prendre le temps **d'écrire** ce que je vis d'agréable & ce qui me chagrine



Faire un **soin** &/ou masque sur mes cheveux

Priorités du mois



Prise de sang : dépistage de la trisomie 21 de bébé



Planifier les rendez-vous du deuxième trimestre



Vérifier/mettre à jour la mutuelle &/ou les assurances

Check-list bien-être



DRESSING GROSSESSE

- 3 pantalons de grossesse dont un jean & un basique noir/ beige
- 3 à 5 blouses & chemises amples
- 1 à + leggings de grossesse
- 2 à + robes amples
- 3 à + T-shirts Oversize (blanc, noire, de couleur)
- 1 manteau ou veste longue large en fonction de la saison
- 3 pyjamas ou homewear confortables & jolis



UNE NOUVELLE LINGERIE

- 3 à 7 ensembles de lingerie avec soutiens-gorge sans armatures pour maximum de confort

Hydratation



1,5 à 2 litres par jour à ajuster selon la chaleur, l'activité & mon ressenti



Eau tiède au réveil



Fruits riches en eau (pastèque, poire, agrumes)



Légumes cuits ou crus selon tolérance (courgette, concombre, soupe)



Tisanes : ortie, verveine, fenouil, tilleul, camomille

Conseil n°3 : Ralentir mon corps avant de vouloir calmer mon esprit. Faire une chose à la fois en pleine conscience & prendre le temps de l'apprécier.

Vision du mois

taille de bébé



Mon humeur & mon énergie du mois



J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois



1.

2.

3.

Exemple : "Passer du temps avec une amie"

Mes priorités de femme

Parce que l'on gagne en confiance



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

"Nourrir mon monde intérieur avant mon monde extérieur"

Check-up général



Sommeil : ... / 10

Bouger/marcher : ... / 10

Niveau de stress : ... / 10

Mouvements de bébé : _____

Un symptôme qui revient : _____

Appétit : ... / 10

Hydratation : ... / 10

Mon poids ce mois-ci : ... kg

Notes

Comment j'ai vécu (ou vais vivre) l'annonce à mes proches :

Ce que je ressens maintenant que le risque diminue :

Mes envies & mes aversions du moment :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



QUATRIÈME MOIS *de grossesse*

À faire



Augmenter les apports en fer & en **oméga-3** (prévenir l'anémie & soutenir le neuro-développement)



Mettre en place « batch-cooking » pour **congeler de petits plats sains** (*faire en quantité pour en congeler une partie*)



Priorités du mois



Prendre rendez-vous chez le dentiste pour un contrôle dentaire (bilan & traitement des caries si besoin)



Déclarer la grossesse auprès de l'employeur

Check-list bien être



Exfoliation du corps 1x/semaine pour booster la circulation & prévenir des vergetures



Prendre soin du cuir chevelu avec un massage hebdomadaire à l'huile pour stimuler la circulation + **exfoliation** du **cuir chevelu** pour prévenir la chute capillaire post-partum



Organiser mon **petit coin "relaxation"** dans mon salon, ou ma cuisine ou ma véranda (bougie, coussin, plaid)



Vaccinations recommandées : grippe/coqueluche/ bronchiolite selon recommandations de mon médecin

Nutrition



Noix, noix de cajou, noisettes, pistaches, noix de macadamia, noix de pécan, cacahuètes, amandes, noix du Brésil



Réajuster apports caloriques intelligemment (favoriser qualité > quantité)



Limiter voire bannir l'huile de tournesol : peu d'apport nutritionnel & inflammatoire
Préférer les huiles d'olive, de lin ou de colza, plus riches en oméga-3

Conseil n°4 : S'engager à profiter tout le temps de l'instant présent. " La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie".

Vision du mois

taille de bébé



Mon humeur & mon énergie du mois



J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois



1.

2.

3.

Exemple : "Prendre soin de ma santé physique & mentale"

Mes priorités de femme

Parce que l'on gagne en assurance



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

**"Je suis davantage dans l'art d'être & moins de faire.
Ma présence est suffisante."**

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg
Mouvements de bébé :			
Un symptôme qui revient :			

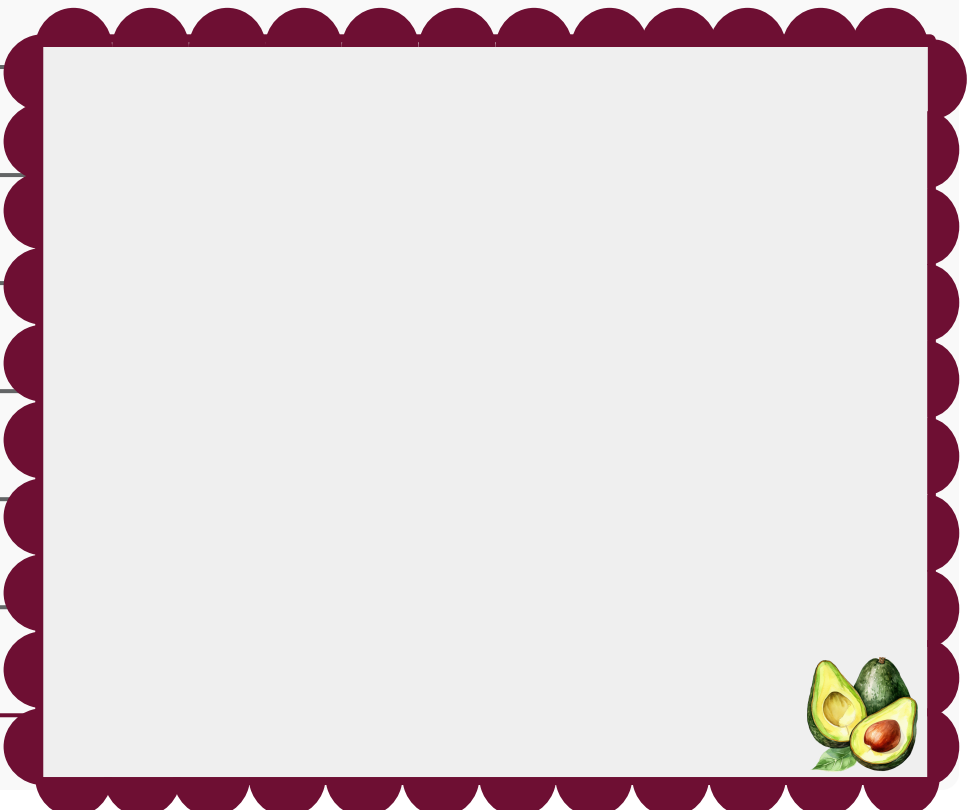
Notes

Ce qui me fait du bien physiquement en ce moment :

Le moment où j'ai senti bébé bouger pour la 1ère fois (ou mon impatience de le sentir) :

Un rêve ou une projection que je fais pour nous :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



CINQUIÈME MOIS *de grossesse*

À faire



Aménager la chambre du bébé



Préparer la liste de naissance



Se renseigner sur le mode de garde ou non



Acheter les premiers vêtements & accessoires



Choisir la poussette & le siège auto

Priorités du mois



Deuxième échographie morphologique



Vérifier les dates de congé maternité prévues. Commencer à réfléchir à :

- La passation,
- Le rythme de fin de grossesse,
- Ce que je peux encore donner... & ce que je refuse désormais.

Check-list bien être



Écrire « mon projet de naissance » : ce que je souhaite/ ce que je ne souhaite pas pour la naissance de ma merveille

Ex : Mon environnement idéal – gestion de la douleur – déroulé de l'accouchement – en cas d'imprévu – la naissance de mon bébé – l'alimentation de mon bébé



Me rappeler les sensations qui me procurent sécurité & apaisement, des espaces, activités &/ou conditions qui favorisent ma paix intérieure : les noter afin de m'en souvenir & les reproduire si possible dès que j'en ressens le besoin

Aliments pour transit perturbé & constipation



Jus de pruneau, aloe vera, graines de chia, artichaut, gingembre, haricots rouges, lentilles, framboise, magnésium, avocat



Psyllium blond : ½ cuillère à café rase 1 fois par jour dans un grand verre d'eau, ou une compote / yaourt végétal. boire/manger immédiatement (il gélifie vite).

Ne pas le prendre avant de dormir & en même temps que des médicaments (espacer de 1 à 2 h).

Conseil n°5 : Lâcher ses attentes pour mieux accueillir ce qui vient avec gratitude plutôt qu'avec déception.

Vision du mois

taille de bébé



Mon humeur & mon énergie du mois 😊

J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois



1.

2.

3.

Exemple : "Débuter la lecture d'un livre"

Mes priorités de femme

Parce que l'on ne perd pas en élégance



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

"Je suis une femme concentrée & consciente de ma valeur"

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg

Mouvements de bébé :

Un symptôme qui revient :

Notes

Mes ressentis autour de l'écographie & de la rencontre avec bébé :

Ce que j'ai découvert sur moi depuis le début de cette grossesse :

Ce que je veux préparer avec soin pour son arrivée :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



SIXIÈME MOIS *de grossesse*

À faire



Commencer la **valise de maternité**



Compléter le **projet de naissance**



Préparer le congé maternité



Rédiger ma lettre post-partum

Ralentir dès les premiers signaux de fatigue permet de préserver mon énergie & l'équilibre familial

Priorités du mois



Troisième échographie



Test de dépistage du diabète gestationnel selon indications (souvent entre 24-28 SA).

Check-list bien-être

- ☐ Séance **shooting photo** du 2^e trimestre chez un photographe ou maison
- ☐ Ritualiser 10 min/soir : **respiration + auto-massage des jambes**
- ☐ **Tri dressing** (mettre de coter ou donner ce qui serre & garder le confortable)
- ☐ Commencer à s'intéresser aux cours de **préparation à la naissance**

To do

- ☐ Je **limite la surinformation** liée à la grossesse sur Instagram, Tiktok & autre
 - ☐ Je fais régulièrement redescendre l'attention sur mon corps
 - ☐ Je prends du recul sur les peurs qui ne m'appartiennent pas
 - ☐ Je m'autorise à ne pas tout anticiper

3/5 conseils pour développer mon ancrage de femme



Prendre le temps de vivre mon quotidien. La féminité s'épanouit dans la sérénité, pas dans le stress.



Ne pas négliger mon apparence. Ce n'est pas de la vanité mais du respect & soin de soi.



Ne pas être trop disponible : trop donner épuise la beauté féminine, préserver ses moments à soi : donner sans compter épuise. Garder un jardin secret.

Conseil n°6 : La paix de ton foyer commence par la paix en toi. Ton extérieur est le reflet de ton toi intérieur.

Vision du mois

taille de bébé



Mon humeur & mon énergie du mois 😊

J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois



1.

2.

3.

Exemple : "Assainir mon entourage"

Mes priorités de femme

Parce que l'on gagne en beauté



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

"J'observe mais n'absorbe pas. Je réagis à ce qui m'intéresse"

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg

Mouvements de bébé :

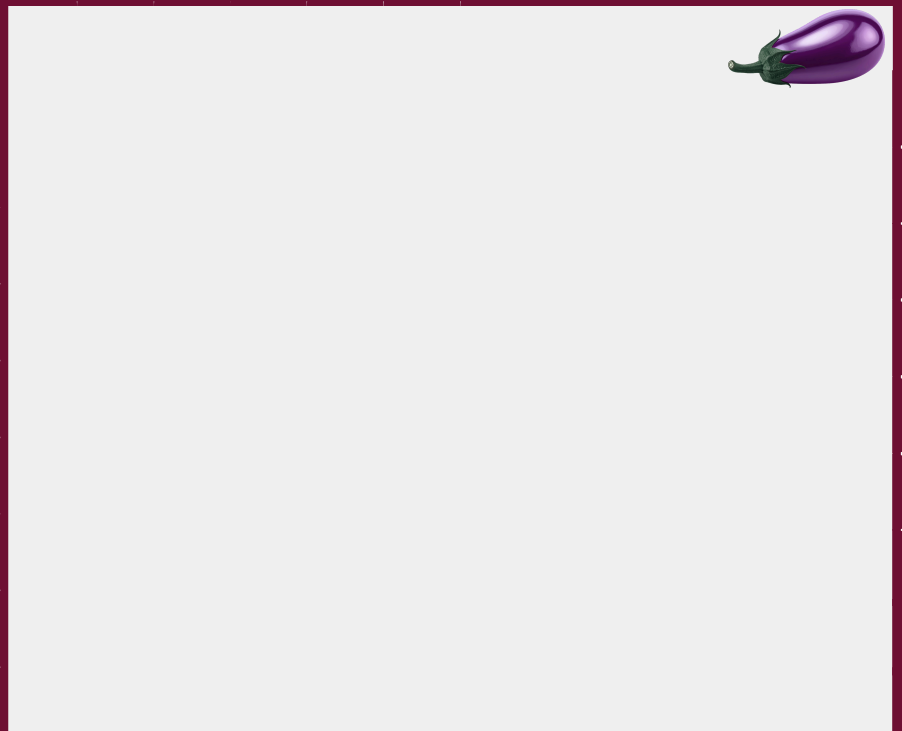
Un symptôme qui revient :

Notes

Comment je préserve mes moments à moi :

Une limite douce que j'aimerais poser autour de moi :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



SEPTIÈME MOIS *de grossesse*

À faire



Terminer chambre/ espace pour bébé les 6 à 12 premiers mois



Laver & ranger les vêtements



Vérifier le matériel de puériculture



Idée organisation du baptême

Rester vigilante aux contractions ; repérer les signes de pré-travail.

Priorités du mois



Préparer les documents administratifs pour la maternité



Consultation avec l'anesthésiste

Check-list bien être



Pratiquer des étirements doux le matin au réveil & à chaque fois avant de s'allonger



Continuer soins anti-vergetures matin/soir



Se préparer un bon bain de pied 2 fois par semaine ou + : bassine + eau chaude + (sel) = décompresser pendant 10 à 15 min



Se procurer un coussin d'allaitement



Si hémorroïdes : hydratation régulière, alimentation riche en fibres douces, mouvement quotidien



Compter les mouvements de bébé : 10 mouvements en 2h est un bon signe. Si moins de mouvements que d'habitude, consulter sans attendre

5/5 conseils pour développer mon ancrage de femme



4 S'exprimer avec clarté & simplicité. Parler moins, dire mieux & tenir sa place sans s'excuser d'exister. Les femmes confiantes ne s'expliquent pas à chaque instant.



5 Être plus souvent dans son corps & moins dans sa tête. Vivre pleinement l'instant présent. Trop réfléchir & trop d'analyse déconnecte l'ancrage du moment.

Conseil n°7 : Accepter les compliments & l'aide, se laisser porter & recevoir avec grâce. Il y a de la force dans la douceur & le lâcher prise.

Vision du mois

taille de bébé



Mon humeur & mon énergie du mois 😊

J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois



1.

2.

3.

Exemple : "Faire un grand ménage intérieur"

Mes priorités de femme

Parce que l'on gagne en clarté



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

" Je choisis l'environnement qui m'aide à grandir, qui m'inspire & me motive. "

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg
Mouvements de bébé :			

Un symptôme qui revient :

Notes

Mes ressentis physiques qui s'intensifient & comment je les accueille :

Ce qui m'inquiète & que je veux exprimer sans filtre :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



HUITIÈME MOIS *de grossesse*

À faire



Préparer la maison pour le retour avec bébé



Prendre un temps avec mon conjoint
petite sortie à deux. Ex: promenade dans
un parc, sortie dans un zoo, un musée...
Passer un simple moment de qualité

Rester vigilante aux contractions ; repérer les signes de pré-travail : contractions régulières toutes les 5 min, perte du bouchon muqueux

Priorités du mois

- ☐ Finaliser la valise de maternité (vérifier les papiers)
- ☐ Préparer plan de la maternité (itinéraire, qui prévenir)
- ☐ Faire une liste « dernières courses » pour post-partum (culottes filets, compresses, brumisateur)

Check-list bien être

- ☐ Se reposer autant que possible
- ☐ Se faire masser ou cocooner
- ☐ Réviser les techniques de respiration & de relaxation
- ☐ Mise en place du coin soin, change & couchage minimaliste fonctionnel avant d'être esthétique
- ☐ Visualisation positive de l'accouchement
Organiser le soutien postnatal (famille, amis, aide à domicile)
- ☐ Prise de probiotiques (à valider avec mon médecin) pour : éviter les troubles digestifs, l'apparition de mycose & de cystites, limiter le risque de diabète gestationnel

Préparation d'un panier portatif

- ☐ Aliments faciles à digérer le soir (éviter reflux) ; fractionner les repas
- ☐ Prévoir snacks/boissons pour le post-partum
- ☐ Collations riches en énergie (noix, barres énergétiques maison)
- ☐ Hydratation renforcée (en prévention infections urinaires)
- ☐ Lingettes ☐ Couches ☐ Crème pour les mamelons ☐ Une petite lampe douce

Conseil n°8 : Garder une partie de mon bonheur pour moi. La réussite attire les regards, je préserve mon petit jardin secret.



Mon humeur & mon énergie du mois 😊

J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois 📝



1.

2.

3.

Exemple : "Prendre soin de mon énergie"

Mes priorités de femme

Parce que l'on gagne en confiance



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

" Ce que je mange façonne ce que je deviens. Je prends le temps de prendre soin de ma skin-care intérieur. "

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg
Mouvements de bébé :			

Un symptôme qui revient :

Notes

Où j'en suis dans la préparation de la valise & de la chambre :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



NEUVIÈME MOIS *de grossesse*

À faire



Préparer les **derniers repas** post-partum à mettre au congélateur



Contrôler le fer si fatigue importante



Maison simplifiée & opérationnelle

**Repérer signes de début de travail
(pertes liquides, perte du bouchon
muqueux, contractions régulières,
saignement)**

Priorités du mois



Vérifier les papiers & le dossier médical : téléphone fonctionnel, itinéraire prêt



Organiser la garde des autres enfants & des animaux si besoin



Manger des dattes & tisanes de framboisiers pour faciliter l'accouchement

Check-list bien être

- ☐ • Pratiquer la **gratitude & la visualisation positive**
- ☐ • Priorités ultra réduites : **pas de to-do list à rallonge** même si c'est tentant
- ☐ • **Respirations lentes & profondes** tout le long de la journée,
- ☐ • **Mouvements doux du bassin, faire du ballon**
- ☐ • Si maux de dos & si mon corps est rigide : bain tiède, bouillotte sur le bas du dos
- ☐ • **Esquiver les discussions anxiogènes,**
- ☐ • Arrêter de chercher à "comment ça va se passer", faire confiance & être optimiste

Mise en beauté finale

- ☐ Petit soin du visage, ongles propres, naturels & épilations,
- ☐ Parfum doux avec faible odeur pour l'arrivée de bébé afin de ne pas le perturber
- ☐ Garder à portée de moi un gilet ou un châle

Conseil n°9 : La vraie réussite, ce n'est pas de tout maîtriser. C'est d'apprendre à se maîtriser.

Vision du mois

taille de bébé



Mon humeur & mon énergie du mois 😊

J'entoure l'émotion qui me correspond le plus :



Mes intentions du mois



1.

2.

3.

Exemple : "Prendre soin de mon sommeil"

Mes priorités de femme

Parce que je gagne en sérénité



Ma petite victoire du mois

Même la plus petite compte

" Je commence & je clôture les journées pour moi "

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg

Mouvements de bébé :

Un symptôme qui revient :

Notes

Ce dont je suis la plus fière dans cette grossesse :

Mes intentions pour les premières heures avec bébé :

MON BABY-BUMP &/OU
UN MOMENT FORT DU MOIS



Lettre à mon moi

post-partum

Je suis déjà une maman
adorable & formidable !

Lettre à mon bébé

CE QUE J'AI RESSENTI EN TE RENCONTRANT, CE QUE JE TE SOUHAITE, CE QUE TU M'APPRENDS DÉJÀ...

Mon bébé,

[illegible]

Mon projet de naissance

en toute classe attitude

Préambule : **L'intention avant tout**

Ce projet de naissance n'est pas une liste d'exigences. C'est mon fil rouge idéal. Mon intention est de mettre au monde mon bébé sans me perdre moi-même.

Je suis consciente que l'accouchement ne se commande pas. J'ai donc une posture informée, ouverte, confiante, & profondément respectueuse du vivant (le mien, celui de mon bébé, celui de l'équipe).

1. Mon état d'esprit le jour J

Être accueillie avec calme, douceur & respect.

Me sentir considérée comme une femme capable, pas comme un dossier médical.

Être guidée, jamais infantilisée.

 Je préfère une parole posée à une parole pressée. Une explication simple à une décision imposée.

2. Mon environnement idéal

Lumière tamisée si possible. Ambiance calme, voix douces. Liberté de mouvement.

Présence limitée aux personnes nécessaires.

 Moins il y a de bruit, plus mon corps sait faire.

3. La gestion de la douleur

Je suis ouverte à : la respiration, le mouvement, les positions physiologiques, l'accompagnement verbal.

Concernant la péridurale :

☐ je souhaite l'éviter si possible

☐ je suis ouverte à y avoir recours si nécessaire

 Mon souhait premier : être actrice de ce choix, au bon moment.

Mon projet de naissance

en toute classe attitude

4. Le déroulé de l'accouchement

Respect du rythme physiologique autant que possible.

Explications claires avant tout geste médical.

Consentement recherché, sauf urgence vitale.

 Je fais confiance à la médecine, & j'ai besoin qu'elle me fasse confiance aussi.

5. En cas d'imprévu

Si le plan initial devait changer :

je souhaite être informée calmement, comprendre les options, être rassurée sur ce qui se passe.

 Même dans l'imprévu, la manière compte autant que la décision.

6. La naissance de mon bébé

Peau à peau immédiat si possible. Retarder les soins non urgents.

Présence du conjoint souhaitée.

☐ Ce premier contact est un passage, pas une formalité.



7. L'alimentation du nouveau-né

☐ Allaitement maternel souhaité

☐ Allaitement mixte

☐ Lait infantile

Quel que soit le choix : respect, accompagnement sans pression, informations claires.

 Nourrir un bébé, c'est aussi nourrir la confiance d'une mère.

8. Le post-partum immédiat

Temps de repos respecté. Visites limitées.

Aide bienveillante pour les premiers soins.

 Une mère qui va bien, c'est un bébé qui va bien.

Mon projet de naissance

en toute classe attitude

9. Le rôle de mon conjoint

- ☐ Présence active encouragée.
- ☐ Soins du cordon ombilical.
- ☐ Inclusion dans les explications.
- ☐ Soutien émotionnel reconnu.
-  Nous devenons parents ensemble.

Mot de fin

Merci de m'accompagner dans ce moment si important de ma vie & celle de mon bébé. Merci pour le temps, les mots ainsi que les soins que vous nous prodiguerez

Avec toute ma gratitude,

Mme

Signature

Bravo, tu as été juste **exceptionnelle**.

Il se peut maintenant que tu aies hâte de rentrer à la maison avec ton nouvel « humain ». Il se peut aussi que tu sois encore sur une **vague d'adrénaline** qui te fait tenir malgré les responsabilités qui t'incombent. Satisfaite ou pas du tout de ton accouchement, tu surferas sur une **vague d'émotions** : de l'ambivalence entre la joie, les peines, la culpabilité, la douceur, la fragilité, l'incompréhension, les reproches & la crise identitaire. **Tu ne seras pas au top de ta forme**, & ce sera normal !

Peu importe les situations qui se présenteront à toi, garde en tête que la **priorité**, c'est toi & bébé. Ton entourage ainsi que ton environnement apprendront & s'adapteront aussi. La seule chose sur laquelle tu peux vraiment agir, c'est le **traitement que tu t'offriras à toi-même**. Laisse le reste couler même si ce n'est pas comme tu le souhaites ou que tu ferais autrement.

Sache aussi que l'idée selon laquelle **tout est beau & magnifique à l'arrivée de bébé n'est qu'une légende**.

Alors prends ton temps, rien ne presse. Et si parfois **les choses te paraissent longues, difficiles & épuisantes, rappelle-toi** :

« Un jour à la fois.

Faire de son mieux est déjà la meilleure des façons de faire.

Le repos est productif.

Je prends soin de moi aussi, car mon bébé a besoin d'une maman qui va bien.

J'ai été une véritable battante.

Je suis belle & intelligente & ce même si ce que je fais le jour & la nuit se répète.

Je prends soin de bébé car il est ma priorité, il a besoin de moi.

Je me laisse le temps de vivre ces moments, avant qu'ils ne s'échappent & ne puissent revenir. »

Comment je me sens 1 mois *post-partum*

Ma morning routine :

Ce que je veux intégrer en + :

PREMIER MOIS *post-partum*

À faire



Déclarer la naissance à la mairie dans les 5 jours



Prendre rdv pour la visite post-natale



Suivre les recommandations & les médicaments prescrits à la maternité



Surveiller la cicatrice ou les points de suture : rougeur, écoulement, douleur inhabituelle à signaler à la sage-femme

Priorités du mois



Créer une liste de diffusion "nouvelles de bébé": groupe WhatsApp ou message collectif pour famille & amies pour ménager ma fatigue & garder du lien



Appliquer la règle de "une chose par jour", une seule utile dans ma journée. Le reste peut attendre demain ou quelqu'un d'autre pourra le faire à ma place.

Check-list bien être

- ☐ J'ai mangé au moins 2 repas complets aujourd'hui
- ☐ J'ai bu au moins 1,5L d'eau aujourd'hui (2L si j'allaites)
- ☐ J'ai pris une douche ou un bain pour moi il y a moins de 2 jours
- ☐ J'ai pris le temps de m'activer même pour 5 minutes de marche à la maison
- ☐ Je m'accorde le droit de ressentir mes émotions sans les juger : j'ai parlé à quelqu'un de comment je me sens vraiment/ ou noté une émotion, une pensée dans mon espace carnet/ J'ai identifié un moment de joie ou de douceur aujourd'hui
- ☐ Je n'ai pas comparé mon post-partum à celui d'une autre maman aujourd'hui
- ☐ J'ai demandé ou accepté de l'aide pour quelque chose cette semaine
- ☐ J'ai eu 5 minutes seule de relaxation, sans bébé, sans téléphone dans la journée
- ☐ J'ai eu un échange posé & connecté avec mon partenaire cette semaine

Bébé

- ☐ Déclarer bébé à la mutuelle
- ☐ Déclarer bébé à la Caisse d'Allocations Familiales : prime à la Naissance, allocations familiales & la PAJE
- ☐ Examens obligatoires du 1er mois : entre J8 & J28 : bilan général. Ne pas oublier le carnet de santé pour bébé

Conseil 1 : Ne pas te comparer. Ni aux autres mamans sur Instagram. Ni à ta sœur qui "avait l'air de s'en sortir si bien". Ni à une version idéalisée de toi-même. Chaque accouchement, chaque corps est différent. Chaque bébé est différent. Ta seule référence, c'est toi.

Vision du mois

Mon moral & mes émotions

/5 Moral

/5 Corps

/5 Lien bébé

/5 Couple

Corps & récupération



1.

2.

3.

Exemple : "Faire un soin cheveux & ou visage"

Mon lien avec bébé

Parce qu'il faut apprendre à le créer



Couple & entourage

Une déception/ Une belle attention

" Je reconstruis mon corps sur de nouvelles bases : plus fort, plus solide & résilient. "

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg

Un symptôme qui revient :

Notes

"Tu viens de traverser l'un des mois les plus intenses de ta vie. Sois douce avec toi-même."

Ce que personne ne m'avait dit sur ce premier mois :

Un moment de grâce, même minuscule :

Ce dont j'ai besoin pour tenir & à qui je peux le demander :

MON BÉBÉ &/OU
UN MOMENT IMPORTANT POUR NOUS

MOM



DEUXIÈME MOIS *post-partum*

À faire



Aborder une **méthode de contraception** avec mon médecin **si souhaité**



Massage du ventre avec qqlq gouttes d'huile végétale, **5 minutes le soir** : mouvements circulaires doux sur le ventre permettant à l'utérus de reprendre sa place. *Cela favorisera aussi le transit perturbé après l'accouchement.*

Priorités du mois



Le **rituel du soir** pour toi seule 15 à 30 minutes chaque soir **après le coucher de bébé** : une tisane, un livre, un journal



Lâcher prise sur la maison: linge en retard, cuisine pas rangée. Une maison imparfaite avec une **maman reposée vaut mieux qu'une maison parfaite avec une maman épuisée** & au bord de la crise de larmes

Check-list bien être

- ☐ J'ai fait ma **visite post-natale**
- ☐ J'ai commencé ou pris rendez-vous pour la **rééducation périnéale**
- ☐ Je suis sortie **prendre l'air** & ai fait des **étirements** au moins 3 fois cette semaine
- ☐ Je mange **varié** & en quantité dont **aliments riches en fer**
Ma **cicatrice** est en bonne voie de guérison. *(En cas de douleur persistante en parler à la sage-femme)*
- ☐ J'ai eu au moins une **conversation où j'ai aussi parlé de moi**
- ☐ J'ai identifié un **moment de plaisir** pour moi cette semaine
- ☐ Je me suis accordé de la **bienveillance** quand j'ai "raté" quelque chose
- ☐ J'ai eu un moment de **complicité avec mon partenaire**
- ☐ J'ai **accepté de l'aide sans culpabilité** cette semaine
- ☐ **Ma tristesse ou mon anxiété ne s'intensifie pas** depuis le mois dernier

Bébé

- ☐ Sac de bébé prêt la veille pour toute sortie prévue : couches, change, tétine, eau
- ☐ Anticiper, te libère du stress du matin
- ☐ **Examen médical du 2e mois** : bilan de développement. C'est aussi le moment des premières vaccinations : **prévoir une journée calme** après, bébé peut avoir de la fièvre & être irritable.

Conseil 2 : Petite marche quotidienne de 10 minutes : l'air frais, la lumière naturelle & le changement de décor ont un impact direct & prouvé sur la régulation de l'humeur. Pas de panique si tu es seule ! Bébé dans le porte-bébé ou dans la poussette & go changer d'air.

Vision du mois

Mon moral & mes émotions

/5 Moral

/5 Corps

/5 Lien bébé

/5 Couple

Corps & récupération



1.

2.

3.

Exemple : " Faire de petits étirements le matin "

Mon lien avec bébé

Parce qu'il est un petit être si fragile

Couple & entourage

Une déception/ Une belle attention

" Accepter cette nouvelle saison de ma vie pour mieux m'y adapter & honorer mes responsabilités sans me négliger, négliger ma santé."

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg

Un symptôme qui revient :

Notes

Petit à petit, tu retrouves des repères. Ils ne seront plus les mêmes qu'avant, ils te correspondront maintenant à 100%.

Ce qui commence à s'apaiser ou à devenir plus facile :

Un moment de complicité avec bébé qui m'a touchée particulièrement :

Une chose que je veux réintroduire pour moi, rien que pour moi :

MON BÉBÉ &/OU
UN MOMENT IMPORTANT POUR NOUS



TROISIÈME MOIS *post-partum*

À faire



Apprécie le chemin que tu as parcouru : tu as survécu au plus difficile & tu commences à trouver ton rythme petit à petit. C'est un travail remarquable.



Identifie les "voleurs d'énergie" : quelles personnes, situations ou habitudes te vident ? Les réseaux sociaux, les conversations toxiques etc. Prends des décisions en conséquence.



Identifier tes "sources d'énergie" : à l'inverse, qu'est-ce qui te recharge ? Une heure seule, un appel avec une amie, cuisiner, lire ? Dresse ta liste & construis ta semaine autour de ces sources.

Priorités du mois



Faire un **bilan sanguin si possible**



Aborder la **reprise d'activité physique** avec votre sage-femme



Prendre le temps d'aussi nourrir mon **couple** avec : un repas après le coucher de bébé, une conversation posée. Le couple se reconstruit dans les **micro-moments d'attention quotidienne**.

Check-list bien être

- ☐ J'ai obtenu le **feu vert périnéal** de ma sage-femme
- ☐ J'ai repris ou **planifié une activité physique douce adaptée**
- ☐ Je dors des nuits un peu plus longues & plus récupératrices
- ☐ **Mon énergie s'est améliorée** depuis le mois dernier
- ☐ Je prends soin de **mon apparence parce que ça me fait du bien** & non pas pour plaire
- ☐ J'ai commencé ou complété la page "**Qui suis-je maintenant**"
- ☐ J'ai **identifié** au moins un besoin personnel & ai trouvé **comment le combler**
- ☐ Je ressens de la **gratitude & quelques moments de joie**
- ☐ J'ai maintenu ou développé au moins **un lien social qui me nourrit**
- ☐ J'ai posé des limites saines avec mon entourage quand c'était nécessaire
- ☐ J'envisage l'avenir avec **plus de sérénité** qu'il y a 3 mois

Bébé

- ☐ **Examen médical du 3e mois** & rappel vaccinal
- ☐ **Observe le développement de bébé avec curiosité & écris-lui sa 1ère lettre** : premiers sourires, gazouillis, tenue de la tête. Prends le temps d'écrire ce que tu ressens, ce que tu as appris de lui, ce que vous avez traversé ensemble, ce que tu lui souhaites à l'avenir. Glisse cette lettre dans le planner & garde-la précieusement. Elle est un trésor.

Conseil 3 : Tu n'es plus la même qu'avant & c'est parfait ainsi. Prend le temps de te réconcilier avec ton corps, ton identité, ta nouvelle vie. Tu construis une nouvelle identité plus riche & qui te ressemble. Prends le temps de la peaufiner dans tous ses aspects.

Vision du mois

Mon moral & mes émotions

/5 Moral

/5 Corps

/5 Lien bébé

/5 Couple

Corps & récupération



1.

2.

3.

Exemple : "Faire un soin anti-callosités à mes pieds"

Mon lien avec bébé

Parce que je gagne en assurance



Couple & entourage

Une déception/ Une belle attention

" Je suis une maman qui prend confiance, assurance chaque jour & ce même les jours difficiles. Je gardes mes objectifs en tête & j'avance. "

Check-up général



Sommeil :	... / 10	Appétit :	... / 10
Bouger/marcher :	... / 10	Hydratation :	... / 10
Niveau de stress :	... / 10	Mon poids ce mois-ci :	... kg

Un symptôme qui revient :

Notes

Admires tout ce que tu as traversé. Tu n'es plus tout à fait la même & c'est une renaissance.

Pour clore ces 12 mois en beauté :

Ce que j'ai appris de moi que je ne soupçonnais pas :

Ce que je veux dire à la femme que j'étais il y a un an :

Mes intentions pour la suite, en tant que femme, qu'épouse & en tant que mère :

MON BÉBÉ &/OU
UN MOMENT IMPORTANT POUR NOUS



GESTION DES ÉMOTIONS

EXPLICATIONS

Tes émotions ne sont pas un **fardeau impossible à contrôler**. Elles ne te définissent pas non plus.

Savoir les maîtriser est l'une des compétences les plus **puissantes** que tu puisses cultiver & pour ton bébé.

Pourquoi cette page existe ?



La **grossesse & le post-partum** sont des **périodes d'une intensité émotionnelle exceptionnelle**. Le cerveau se reconfigure, les hormones fluctuent, l'identité se transforme. Il est normal de ressentir des émotions contradictoires, intenses.

Cette page est faite pour que **tu saches bien te traiter**. Te traiter avec douceur & qu'ainsi tu saches mieux **communiquer avec toi-même & avec les autres**.

Ce que la grossesse fait à tes émotions



Le **cerveau en transformation** : la recherche en neurosciences a montré que le cerveau féminin se reconfigure profondément pendant la grossesse, une transformation aussi importante que celle de l'adolescence. Certaines zones liées à l'empathie & à la vigilance s'hypertrophient. D'autres, liées à la mémoire à court terme, ralentissent. Ce n'est pas un affaiblissement, c'est une adaptation extraordinaire au service de ton bébé.

L'**hypersensibilité émotionnelle**, une force mal comprise : pleurer pour un rien, ressentir une joie intense pour un rien, s'irriter pour des détails. C'est ton **système émotionnel qui fonctionne à pleine puissance** pour anticiper & répondre aux besoins de ton bébé. Accueille cette hypersensibilité avec bienveillance plutôt qu'avec gêne.



Distinguer une émotion passagère d'un signal d'alerte

Une émotion intense mais passagère (quelques heures, quelques jours) est normale. Un état qui dure **plus de deux semaines sans s'alléger**, qui envahit tous les aspects du quotidien, qui s'accompagne d'une **incapacité à fonctionner ou de pensées sombres persistantes**, c'est un signal à ne pas ignorer. Parle-en à ton médecin ou ta sage-femme. **Demander de l'aide est un acte de lucidité, pas de faiblesse.**

GESTION DES ÉMOTIONS

SIGNIFICATION DES PLUS FRÉQUENTES

Peur & anxiété

" J'ai quelque chose d'important à protéger."

La peur pendant la grossesse est souvent une peur de l'amour, tu commences à aimer quelqu'un que tu n'as pas encore rencontré : cette vulnérabilité te **semble vertigineuse**. Ce n'est pas un signe que quelque chose va mal. **C'est un signe que tu aimes déjà.**

À ce que l'on dit, la peur & l'amour naissent souvent au même endroit :)

Tristesse & mélancolie

Devenir mère implique de **laisser partir une partie de soi**, sa liberté antérieure, son corps d'avant, son identité d'avant. Cette tristesse est **normal & nécessaire**. Elle fait partie de la matrescence, la naissance de la mère en toi.

Déni

Le déni pendant la grossesse est un mécanisme de **protection naturel**. **Le cerveau met à distance ce qui est trop intense**, trop inconnu ou trop grand pour être intégré d'un seul coup. **C'est une façon de tenir debout, le temps de rassembler ses ressources**. Il devient préoccupant quand il dure & empêche de se préparer, de créer un lien avec bébé ou de prendre soin de soi. Dans ce cas, en parler à son pro de santé est la bonne chose à faire.

Ambivalence

Ressentir à la fois de la joie & de la peur, de l'amour & du regret, de l'impatience & de la résistance : c'est l'état le plus honnête qui soit face à un **changement de vie majeur**. L'ambivalence n'est pas un problème à résoudre. C'est une réalité à accepter. **Tu peux aimer profondément ton bébé & ne pas aimer chaque aspect de cette période.**

Colère & irritabilité

La colère est l'émotion la plus socialement réprimée chez les femmes & encore plus pendant la grossesse. Elle pointe vers un **besoin non comblé, une limite non respectée, une injustice non dite**. Prends le temps de comprendre réellement ton besoin & d'y **appliquer un plan d'action**.

GESTION DES ÉMOTIONS

EXERCICES

Ces **5 exercices** sont issus de la **psychologie comportementale**, de la pleine conscience & de la thérapie d'acceptation & d'engagement (ACT). Ils sont simples, rapides & utilisables n'importe où.

Exercice 1 — Nommer pour apprivoiser

2 minutes

La technique NOMMER

La recherche en neurosciences montre que nommer une émotion à voix haute ou par écrit réduit son intensité de façon mesurable.

-  **Pose** la main sur ton cœur ou ton ventre.
-  **Demande-toi** : "Qu'est-ce que je ressens là, maintenant, vraiment ?"
-  **Nomme-le sans le juger** : "Je ressens de la peur." "Je ressens de la tristesse."
-  **Respire & rassure-toi** intérieurement : "C'est là & ce n'est que passager."

Exercice 2— La respiration 4-7-8

3 minutes

Pour les moments de débordement émotionnel

Active le système nerveux parasympathique en moins de 3 minutes. Utilisable pendant les tétées, dans les transports, au bureau, partout.

-  **Inspire** par le nez pendant 4 secondes
-  **Retiens** ton souffle pendant 7 secondes
-  **Expire** lentement par la bouche pendant 8 secondes
-  **Répète** 3 fois

Exercice 3— Le recadrage doux

5 minutes

Changer de regard sur la réalité

Le recadrage n'est pas de la pensée positive forcée. C'est simplement choisir de regarder la situation autrement

-  **Identifie** la pensée difficile : " Trop compliqué cette organisation."
-  **Accueille-la sans la combattre** : "Je remarque que j'ai cette pensée."
-  Cherche une **perspective plus douce** à cette situation: "C'est difficile maintenant. Mais Il y a quand même telle ou telle chose qui me facilite & j'en suis reconnaissante."

GESTION DES ÉMOTIONS

EXERCICES

Exercice 4 — Les micro-espaces de ressourcement

5 minutes

Créer des îlots de paix dans le quotidien

5 minutes peuvent suffire pour te ressourcer : sans téléphone, sans tâche, sans rôle à jouer.

Ancrage corporel

Poser les pieds au sol. Sentir le poids de son corps. Respirer.

Écriture libre

3 lignes sans censure. Juste ce qui est présent à l'instant T.

Le mouvement doux

Étirements, marche lente, balancement.
Le corps régule les émotions.

Exercice 5 — La technique STOP

5 minutes

Quand une pensée envahissante revient en boucle :

S : Stop. Dis-toi mentalement ou à voix haute "STOP"

T : Take a breath. Prends une grande inspiration

O : Observe. Observe la pensée comme si tu la regardais passer

P : Proceed. Reprends ce que tu faisais ou oriente ton attention vers quelque chose de concret

Tu n'es pas tes pensées. Tu es celle qui les observe & qui peut les transformer à ton avantage.

Quand demander de l'aide à un professionnel

Ton médecin généraliste ou gynécologue

→ **Ta sage-femme**

→ **Un psychologue périnatal — spécialisé dans la grossesse & le post-partum**

→ **La PMI**

→ **Le 3114 — numéro national de prévention du suicide, disponible 24h/24**

Consulter un **psychologue** pendant la grossesse ou le post-partum n'est pas réservé aux "cas graves". C'est un espace pour toi, sans jugement, sans rôle à jouer. Si tu ressens l'un de ces **signaux** depuis plus de **2 semaines** : **tristesse profonde qui ne s'allège pas, anxiété envahissante, pensées intrusives, sentiment de vide ou de déconnexion**, parle-en.

GESTION DES ÉMOTIONS

COMMUNIQUER AVEC SOI-MÊME

Parle-toi comme tu parlerais à une amie

Si une amie te disait "je suis nulle, je n'y arrive pas, je suis une mauvaise mère", **tu saurais l'accueillir avec bienveillance & douceur. Offre-toi ce même traitement.** La **bienveillance** envers soi-même n'est pas de l'indulgence, c'est un **acte de respect**.

En plus, la façon dont tu te parles, impactera ton enfant qui calquera lui-même sa petite voix intérieure.

Petit-état des lieux chaque soir avant de dormir :

1. L'émotion dominante de ma journée était : _____
2. Ai-je été bienveillante avec moi-même : _____
3. Un mot doux que je m'adresse ce soir : _____

COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES

Exprimer un besoin sans attaquer

4 étapes simples pour dire ce que **tu ressens calmement sans reproches** :

- 1. Observation** : "Quand tu fais X..." (sans jugement, juste un fait)
- 2. Émotion** : "Je ressens Y..." (une émotion, pas une accusation)
- 3. Besoin** : "Parce que j'ai besoin de Z..."
- 4. Demande** : "Est-ce que tu pourrais... ?"

Exemple : "Quand tu regardes ton téléphone pendant qu'on dîne, je me sens seule, parce que j'ai besoin de connexion avec toi en ce moment. Est-ce qu'on pourrait poser nos téléphones pendant le repas ?"

Poser ses limites avec bienveillance

Dire non **n'est pas un manque d'amour**. C'est savoir **respecter** ses limites. Une **limite** posée calmement avec respect est plus efficace qu'une limite explosée après des non-dits ou un trop de silence.

- "J'ai besoin de me reposer, ce n'est pas gérable pour moi en ce moment."
- "Ce n'est pas possible pour moi aujourd'hui."
- "Je comprends ta demande mais pour le moment ce n'est pas dans mes capacités"

GESTION DES ÉMOTIONS

MON ESPACE D'EXPRESSION LIBRE

Ce que je ressens en ce moment (sans filtre) :

Ce dont j'ai besoin & que je n'ose pas toujours demander :

L'émotion que je veux traverser ce mois-ci :

Un mot doux que je m'adresse aujourd'hui :

Voici quelques émotions qui pourront t'aider à observer ton évolution :

Joie • Gratitude • Émerveillement/ Peur • Anxiété • Inquiétude/ Tristesse •
Mélancolie • Nostalgie /Colère • Frustration • Impatience/ Sérénité • Paix
• Confiance/ Amour • Tendresse • Attachement/ Ambivalence •
Confusion • Doute/ Épuisement • Surcharge • Solitude

Tu n'as pas à tout **comprendre** pour aller mieux. Tu as juste à **continuer** à **t'écouter**, avec la même **douceur** que tu offrirais à ton bébé.

NE PAS AIMER ÊTRE ENCEINTE

TU N'ES PAS SEULE

Ne pas aimer être enceinte **ne contre-dit pas l'amour** que tu porteras à ton enfant. Ces deux réalités sont indépendantes, les deux peuvent coexister en toi sans se contredire.

Respire

Si tu lis cette page, c'est peut-être parce que tu ressens quelque chose que personne autour de toi ne semble ressentir, ou n'ose dire.

La grossesse est censée être la plus belle période de ta vie. Les photos sont radieuses, les annonces sont joyeuses, les félicitations pleuvent.

Et toi, tu te sens épuisée. Envahie. Parfois prisonnière de ton propre corps. Parfois en deuil de ta vie d'avant ou en colère de ne pas ressentir ce qu'on te dit de ressentir.

Tu n'es pas anormale. Tu n'es pas une mauvaise mère en devenir. Tu es une femme honnête qui traverse quelque chose de difficile & cette honnêteté est une force, pas une honte.

Ce qu'est vraiment la grossesse

La grossesse est présentée comme une expérience magique & lumineuse. Et elle peut l'être. Mais elle est aussi, objectivement :

→ Une **transformation corporelle** sur laquelle tu n'as aucun contrôle

→ Un **bouleversement hormonal intense qui affecte ton humeur, ta mémoire, ton rapport à toi-même**

→ Une période où tu donnes en énergie, en espace, en liberté sans encore recevoir en retour

→ Un **deuil de l'identité d'avant**, de la légèreté d'avant, du corps d'avant

→ Une **période d'hyper-visibilité sociale** où tout le monde a un avis sur ton corps, tes choix & tes émotions

Il est donc parfaitement compréhensible de ne pas s'y sentir bien. **Aimer son bébé ≠ aimer la grossesse**. Ces deux réalités sont indépendantes.

Ne pas aimer être enceinte ne signifie pas :

X Que tu n'aimes pas ton bébé : l'amour pour un enfant ne dépend pas du confort de la grossesse

X Que tu seras une mauvaise mère

X Que tu devrais te sentir coupable ou que quelque chose ne va pas en toi. La culpabilité n'améliore jamais une situation, elle l'alourdit

NE PAS AIMER ÊTRE ENCEINTE

OUTILS

OUTIL 1

Réduire le champ mental de la grossesse

Tu n'es pas "enceinte" 24h/24 dans ta tête. La grossesse est une réalité physique, autorise-toi à penser à autre chose. À parler d'autres sujets. À exister en dehors de ce rôle. La grossesse n'a pas à devenir ta seule définition.

Tu es une femme qui est enceinte. Pas seulement une femme enceinte.

OUTIL 2

Faire la paix avec un corps fonctionnel, pas esthétique

Ton corps ne cherche pas à être beau en ce moment. Il cherche à accomplir quelque chose d'extraordinaire. Le regarder comme un allié temporaire plutôt qu'un ennemi à aimer change tout. Tu n'as pas à l'aimer. Tu peux simplement le respecter pour ce qu'il fait.

OUTIL 3

S'offrir des micro-espaces à soi, qu'à soi

Parce que tu existes en dehors de ta grossesse & que tu mérites des moments qui n'appartiennent qu'à toi.

→ Un repas que tu aimes, mangé lentement

→ Un moment de silence total

→ Un rituel simple qui te fait du bien & que tu faisais avant d'être enceinte

Ces moments te permettent de lutter doucement contre l'effacement de soi

OUTIL 4

Dire la vérité à au moins une personne

Pas besoin de le dire à tout le monde ou à un repas de famille. Juste à une personne de confiance, sans filtre & sans justification : "Je n'aime pas être enceinte; je suis épuisée & je n'arrive pas à être heureuse comme on me dit de l'être; j'ai peur de ne pas aimer mon bébé."

Nommer soulage souvent plus que comprendre. Et tu pourrais être surprise, tu n'es peut être pas la seule à avoir ressenti ça, même parmi ceux qui t'entourent.

OUTIL 5

Distinguer ce qui est passager de ce qui dure

Certains mois sont plus durs que d'autres. Le 1er trimestre est souvent le plus difficile physiquement. Le 3e trimestre, le plus pesant. Le 2e offre souvent une fenêtre de soulagement. Si tu es dans une période particulièrement difficile, rappelle-toi que ce n'est pas un état permanent, même si pour le moment, ça en a l'air.

NE PAS AIMER ÊTRE ENCEINTE

MON ESPACE À MOI

Ce que je n'arrive pas à exprimer à voix haute en ce moment :

Ce qui me manque le plus de ma vie d'avant :

Ce que je peux faire pour me sentir mieux en ce moment :

Un moment de cette grossesse que j'aime ou que j'ai aimé :

Ce que je veux me dire avec bienveillance ce soir :

BABY-CLASH

Tous les couples ont une **friction sérieuse à l'arrivée de baby**. Vraiment tout le monde. Et tous les sujets y passent, rassure-toi. Les finances, le mode de garde, les beaux-parents, la sortie des poubelles etc.

Devenir parents ensemble est une **épreuve intense** & personne ne nous y prépare vraiment.

Le baby-clash n'est pas le signe que votre couple ne va pas tenir, qu'il faut tout remettre en question & que c'est la fin du monde ! C'est le signe qu'il est vivant & que vous avez besoin d'**accorder vos violons**.

Cela peut **paraître long**, le temps que la confiance mutuelle ne revienne & que vous trouviez votre **équilibre dans cette nouvelle dynamique familiale**. De plus il vous faut vous accorder sur les **besoins & l'éducation** d'un petit être qui est un bout de chacun de vous. Ce serait donc étrange qu'il n'y ait aucune friction !

Même si mon conjoint ne comprend pas mes besoins & que je ressens un peu de déception à son égard quant à sa manière de prendre les choses en main, le **respect doit subsister**, quelle que soit la situation.

LES RAISONS

Raison 1

Vous ne vivez pas la même expérience

Tu as porté bébé pendant 9 mois, tu étais en **ymbiose avec lui**. Tu as ressenti bébé, tu t'es **remise en question** etc, & enfin tu l'as mis au monde. Ton conjoint lui, n'a pas vécu la même expérience. Tout était **abstrait** jusqu'au jour où il a rencontré bébé. Et dès lors, il comprend enfin réellement ce que tu as vécu. Et parfois, même pas. Le scénario le plus fréquent, c'est qu'il te voit comme une **compagne épuisée & parfois inaccessible & ne sait pas comment t'approcher ou comment faire avec bébé**. Il peut même se sentir exclu de ta relation avec bébé & ce même si tu fais de ton mieux...

2 expériences différentes. Pas de méchants. Pas de coupables. Juste deux réalités qui ont du mal à se rejoindre & c'est normal.

BABY-CLASH

Raison 2

La charge mentale devient impossible à ignorer

Avant bébé, la **charge mentale était souvent portée sans être nommée**. Avec bébé, elle explose. L'alimentation, le ménage, les rdv, ou même la simple présence de bébé & sa sécurité ainsi que la responsabilité qu'il incombe, sont une charge conséquente à porter ! À tout ça s'ajoute à une **récupération physique assez fatigante** ...

En fait lorsque tu accables ton conjoint pour une raison, c'est aussi pour tout ce que tu as dans ta tête en permanence sans qu'il puisse s'y connecter ou te soulager comme tu le souhaites.

Raison 3

Le manque de sommeil décuple tout

Le manque de sommeil provoque une irritabilité, une hypersensibilité émotionnelle & donc des réactions disproportionnées : c'est physiologique.

Quand tu te disputes de bon matin après une dizaine de tétées la nuit & que monsieur n'a pas dormi avec toi & que tu ne t'es pas senti soutenue, ce n'est pas que ton couple dysfonctionne. Ce sont deux personnes qui ont un curseur d'attente différent & qui ne savent pas encore comment gérer.

Certaines disputes ne méritent pas d'être résolues. Elles méritent juste d'être **négligées, elles n'en valent pas la peine**. Chacun avance à son rythme. Cependant, tu as le droit d'**exprimer avec douceur** ce qui te chiffonne. Si par exemple, faire chambre à part ne te convient pas, dis le, exprime toi & trouve une **stratégie qui convienne à lui & à toi** aussi.

Raison 4

Vos modèles familiaux remontent à la surface

La naissance d'un bébé **réactive les schémas de notre propre enfance**, ce qu'on a **reçu, ce qui nous a manqué, ce qu'on veut reproduire ou absolument éviter**. Ton conjoint reproduira souvent les mêmes schémas, consciemment ou non, avec ses propres héritages, souvent très différents des tiens.

Parfois sans le savoir, vous ne négociez pas juste "une question de portage ou d'alimentation", vous négociez des années d'habitude familiale.

BABY-CLASH

CONSEILS & ASTUCES

Pause



- 1 Un petit **check-in quotidien** avec un petit débrief de "Comment s'est passé ta journée ?", "Ce que tu as déjeuné ce midi ?" de 10 minutes. Prendre le temps de t'intéresser à lui avec envie car tu restes ce bout de femme extraordinaire qu'il a rencontré ;)
- 2 **Préserver un espace à deux** : un petit 20 minutes/jour sans téléphone & sans parler de bébé. Un café, un goûter ensemble. Ces micro-moments maintiennent le lien mieux qu'un week-end romantique tous les 6 mois.

Reformulation



L'art de parler peut faire des miracles ou des ravages... ! Alors on garde son calme, à bas les reproches & on remplace les "tu" par "je me sens" ou bien les "tu ne fais jamais rien" en "je me sens seule & débordée." Ça apportera un **peu plus de légèreté** dans vos échanges.

Petit point & pas des moindres, si tu as une liste à rallonge de choses à faire dans la journée, **priorise**. Fais ce que tu peux & laisse le reste à demain. Aucune femme n'a réussi à accomplir la **multitude de choses à faire dans une journée habituelle durant son post-partum** ! Alors lâche du lest, sur les réseaux sociaux, les gens ne te montrent que ce qui les arrange. Tout le monde a son gros lot de problèmes. Certains mieux enfouis que d'autre.

Organisation



Définir **un petit planning & se mettre d'accord** : Qui se lève la nuit en semaine ? Qui le week-end ? Qui gère les bains ? Ces décisions prises à tête reposée évitent les disputes à chaud. & puis laisse ton partenaire faire. **Lâche prise** ! Si bébé est en sécurité, il n'y a pas une seule bonne façon de faire.

Demander de l'aide à une psy si vraiment tu sens que tu déconnectes & que tu te sens plus que dépassée...

BABY-CLASH

MON ESPACE À MOI

Ce qui crée le plus de tension dans mon couple en ce moment :

Ce dont j'aurais besoin que mon partenaire comprenne instinctivement :

Ce que j'apprécie chez mon conjoint depuis l'arrivée de bébé :

Ce que je pourrais organiser pour renforcer notre relation :

Une phrase que j'aimerais lui dire & que je n'ai pas encore osé :

ALLAITEMENT & ALIMENTATION COMPLÈTE

Libère la pression

Il est vrai qu'une pression existe autour de l'alimentation de bébé. Tout le monde a son avis & son mot à dire. Le biberon associé souvent à la culpabilité & le lait infantile vécu comme un échec. Chacun des choix a ses arguments. Mais surtout, chaque femme a ses contraintes & ses besoins.

Ce que tu dois retenir est que ton bébé doit être nourri en quantité suffisante.

Primo : les avantages de chacun

Allaitement maternel

- **Anticorps naturels** : immunité renforcée pour bébé
- **Lait qui s'adapte** aux besoins de bébé en temps réel
- **Hormones d'attachement qui favorisent le lien**
- Aide à la **rétractation utérine**
- **Économique** & disponible : **pratique la nuit**
- Aide à la **perte de poids**

Allaitement mixte

- Bébé bénéficie aussi des **anticorps maternels**
- **Flexibilité** : tu peux t'absenter, dormir, reprendre le travail
- Ton **conjoint participe** dès les premiers jours : te libère du "tout seule"
- **Sécurité** si la lactation fluctue
- **Transition douce vers le sevrage**

Lait infantile

- **Liberté** totale de **mouvement & d'organisation**
- **Quantités précises** : pas de doute sur ce que bébé a bu
- **Reprise plus rapide** du désir & de la libido
- **Implication de ton conjoint** dès le départ
- **Récupération physique** souvent plus rapide

Secondo : l'allaitement

C'est un **merveilleux cadeau** que tu puisses donner à baby. Il est vrai que les 3 premières semaines ne sont pas les plus agréables. En fait, c'est une question de persévérance : il y a **3 crises de croissance** à traverser pour ensuite passer pleinement des **moments privilégiés avec bébé** : celle des **3 semaines, 6 semaines & 3 mois**. Bébé cherche à téter sans cesse & est agité. Il cherche à **augmenter ta production**. En 2 à 3 jours, la production suit la demande & c'est donc moins douloureux. C'est souvent à ce moment là que les femmes arrêtent l'allaitement en constatant la douleur qui va avec !

Tu peux aussi changer d'avis comme **commencer par allaiter & passer ensuite au biberon** après si cela est trop contraignant pour toi. Bébé en aura profité & toi aussi & ce n'est pas un échec. C'est une décision adaptée à ta réalité du moment.

ALLAITEMENT & ALIMENTATION COMPLÈTE

MON ESPACE À MOI

Ton choix :

Ton choix doit être guidé par :

- Ton état de santé physique & psychologique après l'accouchement
- Ta situation professionnelle & ton rythme de vie
- Le bien-être de bébé & le tien

Mon choix d'alimentation pour bébé :

Les raisons :

Ce dont j'ai besoin pour me sentir soutenue dans ce choix & ce que j'appréhende le plus :

MA CHECK-LIST ALLAITEMENT / BIBERON :

- ☐ J'ai informé l'équipe de la maternité de mon choix d'alimentation
- ☐ J'ai demandé une aide à la mise au sein dès la naissance si j'allaiter
- ☐ J'ai le contact d'une consultante en lactation ou d'une sage-femme spécialisée
- ☐ J'ai prévu mon matériel : tire-lait, coussin d'allaitement, lanoline, biberons
- ☐ J'ai parlé de mon choix à mon partenaire : il est informé & prêt à soutenir
- ☐ Je sais que je peux changer d'avis & que ce n'est pas un échec

Quelle que soit la façon dont je nourris mon bébé, je fais ce qu'il y a de mieux pour lui.

LE SOMMEIL

Les premières semaines avec un nouveau-né impliquent **entre 4 & 6 heures de sommeil fragmenté par nuit**. Sur plusieurs semaines, cela produit les **mêmes effets neurologiques qu'une privation de sommeil volontaire** prolongée : irritabilité extrême, difficultés de concentration, hypersensibilité émotionnelle, prise de décision altérée & dans les cas sévères, des symptômes proches de la dépression. C'est pour cela que je t'invite à **prendre des mesures en amont** afin d'amoindrir les dégâts.

Le système de relais

Partager équitablement chaque nuit, équivaut à un résultat de deux personnes épuisées en permanence, sans jamais avoir une vraie nuit de récupération.

L'approche qui change tout : **l'organisation de blocs d'heures consécutives**.

Exemple : Ton conjoint s'occupe de baby durant les **week-ends où il ne travaille pas** ou bien, **chacun prend le relais à tour de rôle durant quatre heures consécutives**.

Cela sera mieux que 8 heures fragmentées. Le **sommeil profond ne se produit qu'au bout de 90 minutes**. Sans bloc continu, tu n'y accèdes jamais. C'est pour ça que tu te sens "vidée" même après une nuit "complète" de réveils.

À **organiser avec ton partenaire avant la naissance**, à tête reposée & à ajuster ensemble si nécessaire, en sachant qu'**aucun rythme n'est figé**.

L'épuisement ne s'additionne pas équitablement entre deux parents, il s'épuise mieux quand on accepte qu'à certains moments, l'un dort vraiment pendant que l'autre veille.

Les relais extérieurs

Au-delà du couple, **identifie les personnes** qui pourraient **venir garder bébé 2 ou 3 heures pour que tu puisses vraiment dormir**. Ta mère, ta sœur, une amie proche, une aide à domicile.

Les avoir en tête à l'avance & pouvoir les appeler quand tu es à bout est un acte **raisonnable, responsable & courageux**.

Pour aller plus loin sur le sommeil de bébé, n'hésite pas à consulter ta sage-femme, ton pédiatre ou les ressources spécialisées en sommeil pédiatrique.

LE SOMMEIL

MON ESPACE À MOI

Ce que j'appréhende le plus concernant le sommeil avec bébé :

Mon organisation, qui fait quoi la nuit ? :

Les personnes ressources sur qui je peux compter :

Ce que je veux me rappeler les nuits difficiles :

MON ORGANISATION DU SOMMEIL :

- ☐ J'ai **organisé mon système de relais nocturne** avec mon partenaire :
qui se lève en semaine / qui le week-end / quels blocs de sommeil pour chacun
- ☐ **L'espace de sommeil de bébé est sécurisé** : lit ferme, sans oreiller ni couette/ gigoteuse adaptée à la saison & à la taille de bébé
- ☐ **J'ai identifié mes relais de sommeil extérieurs** (qui peut venir garder bébé 3h pour que je récupère ?)
- ☐ La **température** de la chambre de bébé est réglée à 18-19°C
- ☐ J'ai **accepté que les premières semaines seront difficiles** & je m'y prépare avec bienveillance

ARMOIRE NATURELLE

Ta **skin-care, ton bien-être physique & mental** commence par ce que tu mets dans ton **assiette**. Que ce soit durant la grossesse ou/& le post-partum, ce que tu manges nourrit **deux vies & soutient ton corps** dans l'un des efforts les plus intenses qu'il ait jamais fournis.

Les aliments essentiels pendant la grossesse

Le Fer

Prévenir l'anémie gravidique
Priorité +++

L'anémie touche 30 à 40% des femmes enceintes. Elle provoque une fatigue intense, des vertiges & peut affecter le développement de bébé. Associer les aliments riches en fer à la vitamine C augmente leur absorption de 300%.

Lentilles corail

3,3mg de fer / 100g · Rapides à cuire, faciles à intégrer
+ jus de citron pour l'absorption

Viande rouge (cuite)

Fer héminique, le mieux absorbé par l'organisme
2-3 fois par semaine

Épinards & blettes

Fer non héminique · Mieux absorbé cuit avec du citron
À consommer régulièrement

Graines de sésame

14mg de fer / 100g · Dans les salades, yaourts, smoothies
Aussi riches en calcium

Oméga-3

Pour le cerveau de baby

Le neuro-développement de bébé en dépend
Les oméga-3, notamment le DHA, sont essentiels au développement du cerveau & de la rétine de bébé surtout qu'au 3e trimestre, le corps ne les fabrique pas seul.

Sardines & maquereaux

Poissons gras petits car faibles en mercure, riches en DHA
2 fois par semaine

Noix de Grenoble

Source végétale d'ALA · Poignée par jour dans les céréales
+ graines de lin moulues

Huile de lin bio

Pression à froid · 1 càs/jour dans les salades ou yaourts
Ne pas chauffer

Graines de chia

Oméga-3 + fibres + calcium · Pudding, smoothies, compotes
2 càs par jour

ARMOIRE NATURELLE

Calcium & vitamine D

Pour les os de bébé & les tiens

Bébé puise son calcium directement dans tes os si ton alimentation n'en fournit pas assez. La vitamine D est indispensable à son absorption.

Amandes

264mg de calcium / 100g · Plus que le lait
Poignée au quotidien

Tofu ferme

Riche en calcium & protéines ·
Polyvalent en cuisine
Source de protéines végétales

Sardines avec arêtesLes arêtes molles

sont riches en calcium biodisponible
En conserve = pratique

Produits laitiers

Yaourts, fromages pasteurisés · Source
classique & efficace
Lait entier recommandé

Acide folique & vitamines B

Indispensable dès
avant la conception

L'acide folique (vitamine B9) prévient les malformations du tube neural. À prendre en complément dès que la grossesse est envisagée & jusqu'à 12 SA minimum.

Foie de veau (cuit)

Source exceptionnelle de B9 & fer · 1 fois
par semaine max
Bien cuit uniquement

Légumineuses

Lentilles, pois chiches, haricots · B9 + fer +
fibres
Base de chaque semaine

Asperges & brocolis

Légumes les plus riches en B9 · À cuire al
dente pour préserver les vitamines
Vapeur de préférence

Avocat

B9 + bonnes graisses + potassium · Anti-
crampes naturel
Tous les jours si possible

ARMOIRE NATURELLE

LES PLANTES EN TISANES

Toutes les plantes ne sont pas sans danger pendant la grossesse. Certaines sont **emménagogues** (peuvent déclencher des contractions) ou déconseillées à fortes doses. **Toujours valider avec ta sage-femme ou ton médecin.**

Tisanes bénéfiques pendant la grossesse

Ortie piquante

✓ **Toute la grossesse**

Riche en fer, calcium, magnésium · Anti-fatigue naturel · Soutient la lactation

Camomille romaine

✓ **En quantité modérée**

Apaisante, anti-stress · Aide à l'endormissement · Soulage les spasmes digestifs

Tilleul

✓ **Toute la grossesse**

Calmant naturel doux · Aide contre l'anxiété & l'insomnie · Sans danger

Verveine citronnée

✓ **En quantité modérée**

Digestive, apaisante · Réduit les ballonnements · Goût agréable

Rooibos

✓ **Peut remplacer le thé**

Sans caféine · Riche en antioxydants · Goût proche du thé · Sans danger

Fenouil

✓ **1er trimestre utile**

Anti-nausées, digestif · Soulage les ballonnements · Doux & efficace

Tisanes à éviter pendant la grossesse

- ✗ **Romarin** : stimulant utérin à forte dose · **À éviter au 1er trimestre**
- ✗ **Gingembre** : efficace contre les nausées mais déconseillé à forte dose au **1er trimestre & en cas d'antécédents de fausse couche**
- ✗ **Sauge** : emménagogue, **déconseillée pendant toute la grossesse**
- ✗ **Thym** en grande quantité : stimulant en infusion concentrée · **À utiliser uniquement en cuisine**
- ✗ **Réglisse** : peut augmenter la tension artérielle · **À éviter**

ARMOIRE NATURELLE

LES HUILES

Toutes les huiles ne se valent pas. Certaines **ne supportent pas la chaleur**. Un bon choix d'huile change la **qualité nutritionnelle du repas**.

Choisir les bonnes, savoir les utiliser

Pour la cuisine chaude	À froid uniquement
Huile d'olive extra vierge bio Riche en oméga-9 & antioxydants. Anti-inflammatoire naturel. À utiliser au quotidien pour la cuisson & les vinaigrettes.	Huile de lin bio La plus riche en oméga-3 végétaux (ALA). 1 cuillère à soupe par jour dans les salades, yaourts ou smoothies. À ne jamais chauffer. À conserver au réfrigérateur & consommer dans les 3 semaines après ouverture.
Huile de coco vierge bio Supporte très bien les hautes températures (jusqu'à 200°C). Antifongique naturel. Idéale pour les cuissons à la poêle & au four. Aussi excellente en soin capillaire & cutané pendant la grossesse.	Huile de caméline bio Très riche en oméga-3 & vitamine E. Goût légèrement noisette, délicieux sur les crudités & les poissons.
	Huile de courge bio Riche en zinc (immunité, peau, cheveux) & en oméga-6 équilibrés. Goût prononcé de noisette grillée. Quelques gouttes suffisent sur les soupes, velouté de légumes, fromage blanc.

À éviter ou réduire

Huile de tournesol, maïs & pépins de raisin

Très riches en oméga-6 pro-inflammatoires. Le déséquilibre oméga-6/oméga-3 de l'alimentation moderne est déjà trop important, ces huiles l'aggravent.

À remplacer progressivement.

Les oléagineux : la poignée quotidienne

Une poignée mixte par jour (environ 30g) couvre une partie des besoins en bonnes graisses, magnésium, zinc & protéines végétales.

→ Noix de Grenoble : oméga-3, anti-inflammatoire, bon pour le cerveau

→ Amandes : calcium, magnésium, vitamine E

→ Noix du Brésil : 2 noix suffisent pour couvrir les besoins en sélénium de la journée

→ Noisettes : acide folique, vitamine E, magnésium

→ Pistaches : protéines végétales complètes, fer, vitamine B6

POSER LES FONDATIONS DE MON IDENTITÉ MATERNELLE

La **matrescence**. Cette transformation profonde que l'on vit lorsque l'on passe de l'état de **femme à mère**.

Comme l'adolescence, la matrescence implique une profonde remise en question, un certain **bouleversement identitaire** : un corps qui change, des émotions intenses, un **rapport au monde & des priorités entièrement reconfigurés**. Tu te découvres des **forces insoupçonnées, une intuition, une clarté** sur ton environnement.

Qui suis-je maintenant que je suis mère ? Est-ce que je peux encore être la femme que j'étais ? Est-ce que je veux l'être vraiment encore ? Ces questions ne sont pas des signes de crise, ce sont les bonnes questions. Celles qui mènent en prenant le temps de les analyser, à une **identité plus riche & plus alignée avec toi-même**.

Le deuil de "avant"

Rares sont les personnes qui admettront que l'on pouvait être heureuse à l'idée d'être mère & regretter sincèrement certains aspects de sa vie d'avant. Ces deux réalités coexistent & les deux sont vraies.

Regretter ta liberté de mouvement, tes nuits, tes soirées, tes sorties faciles à organiser, le temps passé seule, ton corps d'avant. Ce n'est pas pour autant être une mauvaise mère en devenir. C'est être honnête envers soi-même & être consciente des responsabilités dès à présent qui t'incombent.

Ce qui change & changera

- ✱ Ta liberté de mouvement
- ✱ Ton rapport au temps
- ✱ Ton corps & ton image
- ✱ Certaines amitiés
- ✱ Tes priorités professionnelles
- ✱ Ta définition du bonheur

Ce qui reste & grandira

- ★ Tes valeurs profondes
- ★ Ta personnalité
- ★ Tes passions essentielles
- ★ Ta façon d'aimer
- ★ Ton intelligence
- ★ La femme que tu es

Certaines choses reviendront **sous une forme différente**. D'autres **ne reviendront pas & c'est normal**. Ce qui est de l'autre côté de ce deuil, c'est **une vie plus consciente, plus choisie, plus alignée avec qui tu es vraiment**.

POSER LES FONDATIONS DE MON IDENTITÉ MATERNELLE

Il se pourrait que **tu te sentes perdue quelque temps après ton arrivée à la maison avec baby**. Ce même si tu as imaginé une organisation béton pour les premiers jours. En fait, après avoir mis baby au monde, tu ne t'en rends pas tout de suite compte, mais **chacune de tes actions construit ton "toi" maman**. Cette identité se construit progressivement, dans chacune des situations que tu vis : tes erreurs, ta patience, dans les nuits sans sommeil & les jolis matins. Elle se construit d'autant plus quand tu **poses les bases de qui tu veux être** vraiment.

Les 3 questions fondatrices

Question 1

Quelle femme veux-tu que ton enfant voie grandir à côté de lui ?

Avec tes forces, tes valeurs, tes contradictions, **quelle femme veux-tu incarner au quotidien dans tes choix, dans ta façon de te traiter, dans ta façon de traiter les autres ?**

Parce que ton enfant n'apprend pas de ce que tu lui dis. **Il apprend de ce qu'il te voit faire.**

Question 2

Quelles valeurs veux-tu transmettre ?

La bienveillance. L'honnêteté. Le courage. La créativité. La résilience. La gratitude. Ainsi que face à la difficulté : sur l'éducation, sur les limites, sur ce qu'on accepte ou refuse. **Ces valeurs seront tes limites.**

Question 3

Quels besoins personnels resteront non négociables ?

Être mère ne signifie pas renoncer à soi. Une femme qui prend soin d'elle est une mère qui peut prendre soin de ceux qui l'entourent. Identifie ce dont tu as besoin pour rester toi : du temps seule, de la créativité, de la connexion sociale, du mouvement, du silence puis **intègre-le dans ton quotidien.**

POSER LES FONDATIONS DE MON IDENTITÉ MATERNELLE

LES LIMITES DE BIEN-FAIRE

“ Suis-je une bonne mère ” “ Est-ce que je fais bien là ! ? ” “ En fais-je trop ou en fais-je pas assez ? ”

Ce sont les questions que tu peux être amenée à te poser & qui peuvent être source d'angoisse. C'est normal, il n'y a pas vraiment de mode d'emploi pour être mère. Alors voici les critères selon lesquels tu dois raisonner lorsque tu te poseras ces questions :



Ai-je respecté mes limites aujourd'hui ?



Est-ce que mon bébé est en sécurité, nourri, consolé ?



Suis-je en train de répondre à un besoin ou à une attente extérieure ?

Être une **bonne mère, c'est être présente, aimante & cohérente** dans tes décisions. C'est aussi **se relever après ses erreurs & s'excuser** quand c'est nécessaire. C'est montrer à ton enfant qu'on peut traverser **les choses difficiles sans s'effondrer & avec un bon état d'esprit.**

Mini-kit d'urgence émotionnelle :

1. La règle des 5 R

Ralentir : stoppe ce que tu fais 1 minute

Respirer : 4 sec **inspiration** – 6 sec **expiration** – **3 fois**

Reconnaître : “Ok, là **je ressens**”

Reformuler : **transforme la pensée critique** en vérité douce : “Je n'en peux plus” devient “J'ai besoin d'aide là & c'est OK.”

Recentrer : **recentre-toi** sur l'instant (regarder bébé, t'asseoir, boire, etc.)

2. Crée ton repère visuel

Affiche sur le miroir de ta chambre, ta salle de bain ou ton frigo une **phrase-repère** : “Je fais ce que je peux, avec mes moyens & c'est déjà bien.”

3. Réserve un espace pour “vider”

Cela peut être :

Un **carnet** “décharge mentale” à griffonner le soir

Un **vocal**, une **note** sur ton téléphone quand tu sens que ça monte

Une **amie**, une **sœur** avec qui tu as un “code rouge” : un message suffit pour qu'elle t'écoute sans jugement

POSER LES FONDATIONS DE MON IDENTITÉ MATERNELLE

MON ESPACE À MOI

Qui suis-je devenue ?

Avant de devenir mère, je me voyais comme :

Ce que la maternité a révélé de moi :

La femme que je veux que mon enfant voie grandir à côté de lui :

La citation qui ressemble le plus à la mère que je souhaite devenir :

Tu ne deviens pas mère en oubliant qui tu es. Tu deviens mère en découvrant une nouvelle dimension de toi-même. Tu es toujours le même petit bout de femme. Tu as juste évolué, tu as bien grandi.



15 RECETTES RÉCONFORTANTES

Ces recettes ont été pensées pour être rapide & bonne pour ta récupération & même faisable à une main en 15 min maxi !

MATIN

1 Porridge lacté à l'avoine & banane



🕒 5 min

80g flocons d'avoine • 250ml lait (vache ou végétal) • 1 banane • 1 càs graines de lin • miel
Faire chauffer le lait avec les flocons 3 minutes en remuant. Écraser la banane par-dessus. Ajouter les graines de lin & un filet de miel.



✨ L'avoine est l'aliment galactogène n°1 – à manger chaque matin si tu allaites.



#Lactation #Énergie #Transit

2 Smoothie vert énergie & fer



🕒 3 min

1 banane congelée ou bien fraîche • 1 poignée d'épinards frais • 200ml lait de coco • 1 càc spiruline (ou 1 càc cacao cru) • 1 càs graines de chia • jus de citron

Tout dans le blender. Mixer 30 secondes. Boire immédiatement.



✨ La spiruline + le citron = absorption du fer optimisée. Ce smoothie remplace un complément en fer.



#Fer #Énergie #Lactation

3 Toast avocat-œuf mollet



🕒 8 min

2 tranches de pain complet • 1 avocat mûr • 2 œufs • sel, poivre, graines de sésame • jus de citron

Faire bouillir les œufs 6 minutes. Écraser l'avocat avec citron & sel. Tartiner sur le pain. Poser les œufs mollets coupés en deux. Parsemer de graines de sésame.



✨ Acide folique (avocat) + protéines (œufs) + calcium (sésame) = le petit déjeuner idéal. post-partum.

#Protéines #Fer #Énergie



4 Bowl de lentilles corail express



🕒 15 min

150g lentilles corail · 400ml bouillon de légumes · 1 càc curcuma · 1 càc cumin · 1 citron · yaourt grec · coriandre fraîche

Rincer les lentilles. Les faire cuire 12 minutes dans le bouillon avec les épices. Écraser légèrement à la fourchette. Servir avec un filet de citron, une càs de yaourt grec & la coriandre.



✨ 3,3mg de fer par portion + vitamine C du citron = combo anti-anémie puissant.

#Fer #Protéines #Anti-fatigue



5 Salade quinoa-épinards-feta



🕒 10 min

150g quinoa cuit (peut être préparé la veille) · 2 poignées épinards frais · 80g feta · 1 poignée noix · huile d'olive · citron · sel

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Assaisonner. Se mange froid, idéal à préparer pendant une sieste de bébé & à manger rapidement.



✨ Quinoa = protéine complète rare dans les végétaux.

#Protéines #Fer #Lactation



6 Soupe express poireaux-pomme de terre



🕒 15 min

2 poireaux · 2 pommes de terre · 1L bouillon de légumes · crème fraîche · sel

Couper grossièrement les légumes. Faire cuire 12 minutes dans le bouillon. Mixer. Ajouter une càs de crème. Peut se préparer en grande quantité & se congeler.



✨ La soupe chaude est l'aliment réconfort post-partum par excellence : hydratante, facile à digérer, apaisante.

#Énergie #Digestion #Réconfort



7 Wrap sardines-avocat-citron



🕒 5 min

1 tortilla complète au blé complet de préférence · 1 boîte de sardines à l'huile d'olive · ½ avocat · roquette · jus de citron · sel

Écraser les sardines avec l'avocat & le citron. Étaler sur la tortilla. Ajouter la roquette. Rouler & couper en deux.



✨ Sardines = oméga-3 + calcium des arêtes + protéines. Le wrap le plus nutritif en 5 minutes.

#Protéines #Lactation #Anti-inflammatoire



15 RECETTES RÉCONFORTANTES

SOIR

8 Curry de pois chiches express



🕒 15 min

1 boîte pois chiches égouttés • 1 boîte tomates concassées • 200ml lait de coco • 1 càc curry • 1 càc curcuma • ail • riz cuit



Faire revenir l'ail 1 minute. Ajouter les tomates, les épices et le lait de coco. Laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les pois chiches. Servir sur le riz.



#Protéines #Fer #Anti-inflammatoire



9 Saumon vapeur brocoli-citron



🕒 12 min

1 pavé de saumon • 1 tête de brocoli • citron • huile d'olive • sel • aneth frais



Cuire le saumon & le brocoli à la vapeur 10 à 12 minutes. Assaisonner avec l'huile d'olive, le citron et l'aneth. Servir immédiatement.



#Protéines #Lactation #Anti-inflammatoire

10 Œufs brouillés épinards-parmesan



🕒 8 min

3 œufs • 1 poignée épinards frais • 2 càs parmesan râpé • beurre • sel • poivre • pain complet



Faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter les épinards 1 minute. Battre les œufs & les ajouter. Remuer doucement jusqu'à consistance crémeuse. Parsemer de parmesan. Servir sur le pain toasté.



#Protéines #Fer #Énergie

11 Velouté de carottes-gingembre-coco



🕒 15 min

500g carottes • 1 oignon • 200ml lait de coco • 1 càc gingembre râpé • bouillon • huile de coco • sel



Faire revenir l'oignon dans l'huile de coco. Ajouter les carottes en rondelles & le gingembre. Couvrir de bouillon. Cuire 12 minutes. Mixer avec le lait de coco.



#Lactation #Anti-inflammatoire #Digestion



15 RECETTES RÉCONFORTANTES

SNACKS & BOISSONS

12 Energy balls avoine-dattes-cacao



🕒 10 min

150g dattes medjool dénoyautées · 100g flocons d'avoine · 2 càs cacao en poudre · 2 càs beurre d'amande · 1 càs graines de chia · noix de coco râpée



Mixer les dattes en pâte. Mélanger avec tous les ingrédients. Former des boules. Rouler dans la noix de coco. Réfrigérer 30 min. Se conservent 1 semaine au frigo.



✨ À préparer en grande quantité le week-end. La collation anti-fringale.
#Énergie #Lactation #Fer



13 Lait d'or lacté : golden milk



🕒 5 min

250ml lait chaud (vache ou végétal) · 1 càc curcuma · ½ càc cannelle · 1 pincée poivre noir · 1 càc miel · ½ càc gingembre en poudre



Chauffer le lait sans faire bouillir. Ajouter toutes les épices. Fouetter. Sucre au miel. Boire chaud.



✨ Le poivre noir multiplie par 20 l'absorption du curcuma.
#Anti-inflammatoire #Lactation #Récupération



14 Houmous maison express



🕒 5 min

1 boîte pois chiches égouttés · 2 càs tahini · 1 citron · 1 gousse d'ail · huile d'olive · sel · cumin · paprika



Tout dans le mixeur. Mixer 1 minute. Ajouter un peu d'eau si trop épais. Servir avec des légumes crus, crackers ou pain pita.



✨ Le tahini (sésame) est l'une des sources de calcium les plus riches. Ce houmous est un aliment complet à lui seul.



#Protéines #Fer #Énergie



DOUCEUR

15 Pudding chia chocolat-coco



🕒 5 min
2h repos

4 càs graines de chia · 250ml lait de coco · 2 càs cacao en poudre · 1 càs miel · 1 càc vanille · fruits rouges



Mélanger tous les ingrédients sauf les fruits. Remuer énergiquement. Réfrigérer minimum 2h (ou toute la nuit). Servir avec les fruits rouges.



✨ À préparer la veille pendant que bébé dort. Le lendemain matin, le petit déjeuner est prêt. Riche en oméga-3, calcium & fibres.
#Énergie #Lactation #Transit #Antioxydant



À celles & ceux qui étaient là

MERCI 

Ces derniers mois, certaines personnes resteront gravées dans ma mémoire par leur gentillesse & ce qu'elles ont apporté : des attentions, une visite, des prises de nouvelles, un soutien durant les moments difficiles, un repas préparé...
Des mots pour me souvenir d'elles & pour exprimer ma gratitude :

Prénom : Le geste :	Prénom : Le geste :	Prénom : Le geste :
Prénom : Le geste :	Prénom : Le geste :	Prénom : Le geste :
Prénom : Le geste :	Prénom : Le geste :	Prénom : Le geste :

Parce qu'il y a des grands moments de la vie où on n'oublie pas **ceux qui étaient présents à nos côtés.**

