

Introduction

Vous allez être maman, mère de votre propre famille, à la tête d'un foyer, et ce pour la vie. Vous avez à peine appris la bonne nouvelle que déjà mille questions, préoccupations, tergiversations se bousculent dans votre tête. Sans parler des émotions... Entre joie, petites inquiétudes et gros stress, votre vie prend un nouveau virage.

C'est parti pour neuf mois de magie, les plus merveilleux de votre existence, puisque vous allez donner la vie. Un petit être est inséparable de vous et va prendre forme jusqu'à constituer un vrai petit homme.

273 jours d'aventure au cours desquels votre corps va changer, vos émotions vont se décupler pour s'intensifier (prévenez dès à présent le futur papa), votre vie va s'organiser différemment, votre couple va quelque peu (beaucoup ?) être chamboulé...

Vous allez être assaillie de conseils et recommandations de : Maman – *parce qu'elle vous a mis au monde, qui mieux qu'elle vous connaît ?* –, Belle-maman – *parce qu'elle adore donner des conseils* –, votre sœur – *parce qu'elle sait ce que c'est de recevoir les conseils de votre mère. Mais elle, elle est de « la même génération donc elle vous comprend »* – et Capucine votre meilleure copine – *parce qu'elle vient tout juste de passer par là*. Leurs avis restent bien sûr précieux, mais vous ne pouvez pas tout retenir... Surtout, chaque grossesse est différente.



Étape par étape, ce guide vous aidera à vivre passionnément votre grossesse. Sans tabou, toutes les questions qu'une future maman peut se poser sont passées à la loupe. L'objectif :

- ★ Construire une relation mère-enfant dès les premiers jours de la grossesse, sans attendre le jour de la naissance.
- ★ Vivre au mieux les transformations de votre couple en futurs parents.
- ★ Faire le point sur toutes les questions santé concernant la future maman et votre bébé.
- ★ Anticiper, soulager, dédramatiser les changements de votre corps, vos sautes d'humeur et les petits tracas de la grossesse.
- ★ Être au top côté organisation en suivant le planning mensuel.

Et pour vous aider à ouvrir les yeux sur votre personnalité, découvrez des psycho-tests en fin de chaque chapitre.



1

i love my bidon



❁ Aux petits soins pour le futur bébé

Vous n'êtes plus seule désormais, vous hébergez un « locataire ». Vous êtes inséparables et son bien-être dépend uniquement de vous. Alors fini les soirées arrosées, de fumer comme un pompier ou de dévorer votre steak tartare préféré. Repensez votre hygiène de vie

• *Des sacrifices...*

Le thé comme le café sont des excitants. Pour certaines, un petit noir suffit à vous remonter comme une pile électrique toute la journée, pour d'autres, il vous en faut minimum trois pour affronter la journée. Si vous ne pouvez pas vous en passer, n'en abusez pas et quoi qu'il en soit, buvez-les légers. Ou simplement, jetez-vous sur les décaféinés ou le thé déthéiné (si si ça existe !), à consommer sans modération. Sinon, préférez les infusions à la théine. Le tilleul et la menthe stimulent la digestion, le tilleul et la camomille facilitent le sommeil.

Un petit verre d'alcool de temps en temps ? À ce sujet, vous entendez des sons de cloche différents. Votre vieille tante vous assure qu'on ne faisait pas tant de polémique à ce sujet il y a 40 ans et que les enfants ne naissaient pas pour autant en plus mauvaise santé qu'aujourd'hui. Votre médecin vous recommande une conduite zéro-alcool. Et pour cause, aujourd'hui on le sait de mieux en mieux : l'alcool passe très rapidement dans le sang du bébé, le placenta ne faisant pas barrage. Le fœtus encourt notamment un retard mental ou des anomalies morphologiques. Vous



culpabilisez en souvenir d'une soirée trop arrosée, alors que vous ne saviez pas encore que l'œuf était en train de s'implanter ? Ne vous inquiétez pas, il n'y aura pas de conséquences. Mais bannissez dès à présent les alcools forts, le vin, le champagne, le cidre et la bière. Pas de risque d'oublier : désormais, une mention figurant sur les bouteilles de boissons alcoolisées vous en rappelle l'interdiction.



Idee reçue ?

La bière favorise la production de lait

Boire de la bière (et tout autre alcool) pendant la grossesse fera effectivement de vous une future vache à lait ! Bien entendu, cette conduite est à bannir puisqu'elle nuit très gravement au développement du fœtus. Ne vous rabattez pas sur la bière sans alcool, qui contrairement à ce que l'on pense, en contient un petit peu. Après l'accouchement, restez sage si vous allaitez. L'alcool passant directement dans le lait, la production serait bonne à jeter. De toute façon, c'est votre bébé qui détient en partie le contrôle naturellement. Plus il tète, plus il stimule la production.

Le tabac ? Bien sûr, cigarette et grossesse ne font pas bon ménage, et ce, jusqu'à la fin de l'allaitement. Plusieurs études constatent les risques encourus par le nouveau-né : une naissance prématurée, un bébé de faible poids, un développement psychomoteur perturbé... C'est donc le moment d'arrêter ! Besoin d'un petit coup de pouce ? Les substituts nicotiques restent autorisés pendant la grossesse, sous surveillance médicale. Ce n'est pas la nicotine qui provoque les complications, mais les composants de la fumée. Pour cela, évitez surtout les endroits enfumés. Imposez à Loulou de ne plus fumer à la maison. Victime de tabagisme passif, votre petit poussin pourrait



souffrir d'asthme.

Vous faites partie des 8,4 % de femmes enceintes et grosses fumeuses (plus de 10 cigarettes par jour) : déculpabilisez-vous. Mieux vaut vous accorder une à deux cigarettes MAXIMUM par jour au risque de décupler votre état de nervosité, ce qui n'est pas favorable pour le bébé.

Les produits chimiques à éviter

Les scientifiques sont fermes : les substances chimiques contenues dans les produits d'entretien, de bricolage, cosmétiques, meubles en bois agglomérés ou vernis etc., peuvent traverser la barrière placentaire pendant la grossesse et passer dans le lait maternel pendant l'allaitement. Ils peuvent nuire au bon déroulement de la gestation, porter atteinte au développement du fœtus, à sa santé ou même à la fertilité future de l'enfant. Pour les repérer, en général, l'étiquette porte un pictogramme indiquant que le produit est nocif ou toxique. L'absence d'étiquette ne signifie pas pour autant absence de risque : beaucoup de produits n'ont pas encore été suffisamment étudiés.

L'Institut national de prévention et d'éducation de la santé (INPES) prodigue quelques conseils pour limiter la pollution de l'air :

- ★ Limitez l'utilisation des produits d'entretien en grande quantité et préférez les produits naturels comme le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc ou le savon noir. Vous serez ravie de constater qu'ils sont tout aussi efficaces et sacrément économiques !
- ★ Évitez de faire des travaux, de meubler la chambre de votre poussin peu de temps avant la naissance. Les substances émanant des peintures et des meubles neufs restent très longtemps dans l'air.
- ★ Oubliez les bougies parfumées, encens et parfums d'intérieur. Ouvrez simplement les fenêtres pour changer d'air : au moins une demi-heure par jour.



À savoir

Vous êtes exposée aux produits chimiques sur votre lieu de travail ?

Pas de panique, la loi est très protectrice pour les femmes enceintes. Il suffit d'informer votre employeur de votre grossesse le plus tôt possible. Il aménagera alors votre affectation.

• *Bien le nourrir*

Votre bébé se nourrit directement de ce que vous mangez, en le puisant dans votre sang, pour peser ses quelque 3 kg à la naissance, prendre ses 50 cm, bâtir ses os et ses muscles. Il a des besoins spécifiques. Vous aussi. Il ne s'agit pas de peser ses aliments et de compter à tout bout de champ le nombre de calories ingurgitées, mais sachez qu'une femme enceinte a besoin de seulement 150 calories en plus en moyenne (soit un yaourt et un fruit) au cours des six premiers mois, et de 250 kcal au dernier trimestre. Certaines femmes ont le droit de se laisser un peu plus aller, leur besoin en énergie étant plus important :

- ★ Celles qui ont un travail fatigant doivent augmenter leur ration de glucides et lipides ;
- ★ Celles déjà maman d'un ou plusieurs enfants ont davantage de besoins en folates, vitamines et minéraux ;
- ★ Les futures mamans de jumeaux doivent se nourrir d'aliments particulièrement riches en minéraux et vitamines pour carburer.





À savoir

Pour s'adonner à ses activités préférées pendant la grossesse, une femme de 60 kg et mesurant 1,60 mètre dépense en moyenne par heure :

- 50 Kcal en dormant
- 65 Kcal blottie dans le canapé à regarder sa série télé préférée
- 120 Kcal en faisant chauffer ses neurones au bureau
- 128 Kcal en jouant la fée du logis
- 148 Kcal en marchant (shopping inclus)
- 350 Kcal en barbotant à la piscine

Les protéines (protides)

Les besoins augmentent de 15 à 20 % en fin de grossesse. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumes secs et les céréales.

Mais attention, la qualité nutritionnelle des protéines végétales est moins bonne que celle de protéines animales. Forcez-vous à en consommer dès le matin – par exemple en mangeant du pain complet – pour rester en forme toute la journée.

Les lipides (graisses)

Gras, graisses, cellulite... ces mots vous font faire la moue, inspirent en vous un certain dégoût, n'est-ce pas ? Sachez que votre petit poussin en a absolument besoin pour le développement de son cerveau et de ses cellules nerveuses. Vous aussi d'ailleurs. On les trouve dans les huiles, le beurre, les margarines, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes), les fromages et les pâtisseries.

Cela ne signifie pas que vous devez dévorer des tartines recouvertes d'une couche épaisse de beurre ou baigner votre salade dans l'huile. Pensez à cuisiner léger.



Pour cela, évitez les fritures et privilégiez les grillades assaisonnées d'un filet d'huile et d'herbes aromatiques. L'important est de varier les graisses : toutes ne contiennent pas les mêmes éléments nécessaires.

Les glucides (sucres)

Les sucres simples – confitures, bonbons, chocolat, gâteaux, jus de fruits... – sont à consommer avec modération, mais avec plaisir. Être enceinte ne fait pas déroger à la règle ! Les aliments riches en sucres complexes – pain, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre, maïs – doivent être consommés à tous les repas. C'est grâce à eux que vous éviterez les coups de barre, puisqu'ils fournissent l'énergie nécessaire à la maman et au bébé.

Le calcium

Son rôle est bien connu : le calcium renforce les os. Pendant la grossesse, il devient bien davantage nécessaire. Et pour cause, il aide à la formation du squelette et des dents du bébé. Pour la future maman, il permet d'enrichir son lait et de diminuer le risque d'hypertension. De quoi donner envie de consommer au moins 4 produits à base de lait par jour (fromage, lait, yaourt, fromage blanc).

Les folates

Vous n'aviez peut-être jamais entendu ce terme avant que votre médecin ou sage-femme vous en rabâche l'importance. Il s'agit de vitamines indispensables pour aider à la croissance de l'utérus et à la formation du placenta. En clair, vos besoins en sont augmentés d'un tiers pendant la grossesse.

Où trouve-t-on l'acide folique ? C'est facile, un peu partout : dans tous les légumes verts, les fruits, les fromages et particulièrement dans les lentilles.

Pour éviter une carence – responsable de diverses complications pour le fœtus – vous vous verrez sûrement prescrire un traitement à suivre au cours du premier trimestre.



Idée reçue

Enceinte, il faut manger pour deux ?

Non ! Contrairement à ce que vous rabâche votre grand-mère, ne mettez pas les bouchées doubles. En revanche, mangez deux fois mieux.

Sachez que le poids du bébé ne dépend pas de celui de la mère. Une future maman peut grossir beaucoup sans que cela ne profite au bébé.

Les aliments à éviter et à boycotter

Sans qu'on ne le voie, des milliers de petites bactéries se logent dans certains aliments, dans votre frigo et même sur les ustensiles de cuisine. Et elles sont tenaces ! Elles provoquent la listériose ou la toxoplasmose, maladies particulièrement dangereuses chez la femme enceinte, puisqu'elles traversent le placenta pour atteindre le fœtus. Votre petit poussin pourrait alors présenter des lésions oculaires (dans le cas de la toxoplasmose), ou naître prématurément (s'il est atteint de la listériose). Ne tombez pas dans la psychose, des gestes très simples permettent de prévenir les maladies. Notez que vous êtes immunisée contre la toxoplasmose si vous l'avez déjà eue. Une prise de sang en début de grossesse vous le dira.





Quiz

Testez vos connaissances

- Vous pouvez dire adieu au fromage.

Faux. Mais il convient de consommer des fromages pasteurisés et de supprimer tous ceux au lait cru. Pensez à bien en ôter la croûte.

- J'ai le droit à la charcuterie.

À moitié vrai. Préférez les charcuteries préemballées (avec une préférence pour le jambon blanc), à consommer rapidement après ouverture. À proscrire : les rillettes, le pâté, le foie gras.

- La cuisson de la viande sur le grill est autorisée.

Faux. La viande crue ou « saisie » présente des risques si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose. Le centre de la viande doit impérativement être soumis à 65 ° pour détruire tous les germes.

- Je peux manger des sushis à condition de les avoir préalablement congelés à -20 ° pendant au moins deux jours.

Vrai. La congélation est LA solution pour ne pas avoir à se passer de ses mets préférés, car ce procédé tue les germes. Attention toutefois à ne pas rompre la chaîne du froid.



- Je dois remplacer le sucre par l'aspartame pour éviter de prendre trop de poids.

Faux. Aucune étude ne démontre les effets néfastes de l'aspartame sur le fœtus. Par exemple, le coca light n'est pas à proscrire. Mais autant vous déshabituer de trop sucrer votre thé, café ou yaourt. Reste qu'une petite cuillère de sucre par jour ne fait de mal.

- Je n'ai pas besoin de laver les fruits et légumes dès lors que je vais les cuire.

Faux. Si la cuisson va probablement éradiquer tous les germes, prenez l'habitude de les laver et de les peler soigneusement, que vous les mangiez crus ou cuits. Dans le réfrigérateur, je dois toujours séparer les aliments crus des aliments cuits.

- Dans le réfrigérateur, je dois toujours séparer les aliments crus des aliments cuits.

Vrai. Les aliments sûrement porteurs de bactéries pourraient contaminer les aliments déjà cuits. Et n'oubliez pas de laver votre frigidaire à l'eau de Javel ou au vinaigre blanc régulièrement.

Sur la balance

Si vous pensiez qu'être enceinte vous donnait le droit de manger tout ce que vous vouliez à volonté (notamment vos cookies préférés)



rés), en invoquant les envies de votre bébé dans le ventre, c'est raté ! Prendre trop de poids peut entraîner des complications : diabète, hypertension artérielle... Sans compter que récupérer votre silhouette originelle sera une rude épreuve après l'accouchement. Pour éviter la catastrophe, il convient de se peser au moins une fois par mois. En général, le poids reste assez stable au cours du premier trimestre.

Si vous perdez un ou deux kilos en début de grossesse, c'est normal, surtout si vous êtes sujette aux vomissements. À partir du 4^e mois, vous devriez grossir de 350 grammes en moyenne par semaine, jusqu'à prendre entre 10 à 12 kg environ en neuf mois. Il ne s'agit pas de se munir d'une calculatrice pour additionner le nombre de calories de chaque aliment, multipliées par la quantité ingurgitée, et soustraire celles dépensées par votre activité quotidienne... Non, apprenez seulement à éviter les aliments trop riches en graisses (charcuteries, fritures, fromages gras...) et en sucres (pâtisseries, jus de fruits industriels...).

Méfiez-vous aussi des amuse-bouches et autres biscuits apéritifs. On se rabat facilement dessus pour compenser le petit coup de rouge.

Au contraire, si vous ne prenez pas assez de poids, mettez votre coquetterie de côté. Ce n'est pas le moment de faire un régime. Pour les appétits d'oiseau, multipliez les en-cas avec des laitages, des fruits, du pain ou du fromage.





Les 10 trucs que vous allez détester

- ♥ Ne pas pouvoir picoler au mariage de votre meilleure amie
- ♥ Recharger sur la nourriture, surtout lors des repas de fêtes
- ♥ Être anxieuse du bon déroulement de la grossesse
- ♥ Avoir les yeux mi-clos au boulot
- ♥ Ne pas pouvoir courir derrière le bus lorsque l'on est en retard
- ♥ Chercher le coin d'ombre pour éviter le bain de soleil
- ♥ Aller au petit coin 15 fois par jour pour soulager sa vessie
- ♥ Les conseils de Jeannette, Paulette et Georgette, que vous connaissez à peine
- ♥ Les nuits de sommeil en dents de scie
- ♥ Que l'on dise que la grossesse est un moment magique, alors que vos journées sont encore ponctuées par d'horribles nausées

Les 10 trucs que vous allez adorer

- ♥ L'annoncer à ses proches
- ♥ Ne jamais se sentir ni seule ni triste / Aimer d'un amour immense un petit être que vous ne connaissez pas encore
- ♥ Être confortablement assise dans les transports en commun alors qu'ils sont bondés
- ♥ Avoir une libido au top (surtout au deuxième trimestre)
- ♥ Refaire sa garde-robe
- ♥ Avoir une chevelure de rêve
- ♥ Être chouchoutée par Loulou
- ♥ Sentir son petit bout bouger
- ♥ Avoir une poitrine généreuse
- ♥ Avoir une belle peau (après la dure période de l'acné)