



LE GUIDE DE LA SUPER FUTURE MAMAN

EN FORME

Ahhhh quelle aventure ! Ca y est , vous avez fait un **test de grossesse** et visiblement vous allez devenir maman ! **FELICITATIONS !** Que cela soit pour une première grossesse ou une seconde ou plus... Vous vous apprêtez à **vivre une grande aventure**, qui restera à jamais gravée en vous !

Si vous êtes en possession de ce livre Ebook, c'est parce qu'au fil de vos recherches sur le net, vous êtes arrivée sur le [site les-supers-mamans.com](https://les-supers-mamans.com) ... Vous l'aurez compris, il y a donc **une jeune maman derrière l'écriture de ce site !** Je vous en dis un peu plus à ce sujet afin que vous puissiez rapidement me connaître, puis vous **entrez dans le vif du sujet** avec ***Le Guide de la Super Future Maman en forme***, qui partage notamment :

- Les **démarches à initier** lorsque son **test de grossesse est positif**
- Comment **prendre soin de soi** enceinte
- Comment tenir un objectif de **prise de poids 9 kilos en 9 mois**, afin d'être une super maman en **grande forme!**



En quoi suis-je légitime pour vous parler de la maternité en pleine forme ?

Je m'appelle Maïté, j'ai 32 ans (quoi, déjà ? 😊) et je suis **la maman d'un petit garçon** né fin 2017 ! Lorsque Babychou est né, il m'a pris ensuite l'envie **de partager** et d'écrire sur ce si vaste sujet...



En effet, à titre personnel lors de ma grossesse j'ai **beaucoup cherché d'informations d'ordre pratique** sur le net et je trouvais intéressant de vous proposer des articles qui **répondent VRAIMENT aux questions** que l'on se pose enceinte !

De ce fait, j'ai à cœur de vous proposer du **contenu utile**, pertinent et concret... Avec un peu de légèreté et surtout du réel et du vécu !

Un des sujets qui m'a particulièrement intéressé pendant ma grossesse était **comment garder une bonne forme physique en étant enceinte ?** Les questions principales à ce sujet étaient :

- Comment **vivre les changements du corps** et accompagner du mieux possible de **développement de son bébé ?**
- Comment faire **pour ne pas se perdre de vue en tant que femme**, durant sa grossesse et après, malgré les chamboulements hormonaux ?
- Comment **concilier vie professionnelle et vie personnelle**, tout en gardant de **la vitalité ?**
- Comment donner le **meilleur pour son bébé ?**
- Comment être **bien dans sa peau enceinte**, et après l'accouchement ?

- Est-ce réalisable de se fixer un **objectif de prise de poids raisonnable de 9 kilos en 9 mois ?**
- Comment se **sentir en forme pendant 9 mois** et après la naissance, pour s'occuper pleinement de son bébé ?

Autant de questions, qui ont trouvées des réponses au fil du temps... J'ai donc vécu ma grossesse, en **pleine forme et en pleine santé**. Puis, j'ai découvert la maternité avec son lot de problématique, de fatigue, de doutes... et de grands bonheurs ! Et là aussi, il me semble avoir réussi mon challenge, qui est d'être une **super maman en forme !**

Pas de méprise, lorsque je dis « super maman » **il ne s'agit pas d'être une maman parfaite !** A mes yeux, la perfection n'existe pas et de toute façon ce sont nos imperfections qui nous façonnent aussi !

Voilà les supers-mamans, j'espère qu'ainsi vous en saurez un peu plus sur l'auteure des articles du site les-supers-mamans.com... Maintenant, place au **Guide de la Super Future Maman en forme !** Procédons dans l'ordre, désormais parlons de...



Je suis enceinte ! Par où commencer ?

Tout d'abord **FÉLICITATIONS!** !! Voici les premières indications à suivre...

1) Si vous avez fait un test "bâtonnet", il est temps de **confirmer votre grossesse par une prise de sang!** Pour cela, **prenez RDV avec votre généraliste** pour qu'il vous prescrive la prise de sang (du taux bêta HCG). Vous pouvez également aller directement dans **un laboratoire d'analyse** sans ordonnance, mais il vous en coûtera 17 euros non remboursés.

2) Lorsque que le **taux est confirmé**, et si vous n'avez pas de "mauvais symptômes" (= grosses douleurs au ventre et perte de sang abondante par exemple), **prenez RDV chez le gynécologue** pour une échographie de datation! Cette échographie de datation permet de dater la date du début de votre grossesse. Le RDV ne doit pas se prendre avant les 8 SA (8 semaines depuis le 1er jour de vos dernières règles), car avant l'embryon n'est pas toujours bien visible aux échos... Soyez confiante! Logiquement, cette **1ere échographie est programmée à 12 SA...** Patience...

3)SA / SG ? Les SA sont les **semaines d'aménorrhées**, soit le comptage des semaines depuis le 1er jour de vos dernières règles. Les SG sont les **semaines de grossesse**, il est d'usage de commencer les SG 2 semaines après les SA.

Par exemple : début des dernières règles (DDR) le 1er mars, date du début de grossesse 14 mars. Au 29 mars, vous êtes à 4SA ou 2 SG!

4) Une fois l'écho de datation passée (la T1, qui est obligatoire), laissez-vous guider! Votre gynécologue va vous **préparer un dossier de déclaration de grossesse** à envoyer à la CAF.

5) En retour, la CAF vous envoie un **dossier de suivi de grossesse** avec toutes les dates importantes pour vous et les RDV à prendre mois par mois. Vous aurez également **les dates de congés maternité** etc...

6) Pour finir, il est d'usage d'**informer ses proches et son employeur de sa grossesse** après la 1ere écho passée. La raison principale est qu'à ce stade de la grossesse, 98% des cas de fausses couches sont écartés...

Cependant, si vous avez envie d'en parler à votre entourage avant cette écho des 3 mois, libre à vous ! C'est une **légende urbaine** que de dire qu'annoncer sa grossesse avant 3 mois porte malheur... En fait, la raison est toute autre : plus on avance dans le stade de la grossesse au 1^{er} trimestre, plus les risques de fausses couches s'écartent !

Mais dans tous les cas, restez au maximum confiante, il n'y a aucune raison que votre grossesse se déroule avec encombres ! **Profitez de chaque étape**, car vous entendrez beaucoup de gens le dire autour de vous : cela passe vite, très vite ! 😊



Les échographies pendant la grossesse ([article du site](#))

Combien d'échographies obligatoires pendant une grossesse?

Tout d'abord, vous comprendrez ici qu'il y a donc des **échographies obligatoires** et d'autres je dirais "optionnelles", en fonction de votre grossesse et d'un suivi particulier nécessaire par exemple.

Donc, concernant **les échographies obligatoires, elles sont au nombre de 3!** Soit, une par trimestre.

Chacune d'elle a un rôle spécifique, que je vous décris juste après. Certaines futures mamans auront + que 3 échos durant leur grossesse... Plusieurs cas de figure à cela : soit c'est parce que leur **grossesse nécessite un suivi spécifique** (grossesse gémellaire par exemple ou grossesse dite "à risque").

Soit parce que le praticien a une machine à écho dans son cabinet et qu'il sait que cela peut faire plaisir à ses patientes ... Mais, dans 92% des grossesses "sans risque", **votre gynéco prévoit uniquement les 3 échos obligatoires.**

Pour ma part, pour Babychou j'en ai eu 4. Une de plus **au tout début de la grossesse (7SA)** afin de vérifier qu'il ne s'agissait pas à nouveau d'une **grossesse extra-utérine...** Une fois ce risque écarté, je n'en ai pas eu plus que les 3 échographies obligatoires de grossesse! ;-)

Pour information, **l'échographie obligatoire du 3e trimestre est prise en charge à 100% par la sécurité sociale.** En revanche, pour la 1ere et la 2eme ce n'est pas le cas, mais votre mutuelle prendra en charge les 30% restants.

Quand ont lieu les 3 échos obligatoires?

Comme évoqué juste avant, **une par trimestre de grossesse** avec un stade très précis afin de pouvoir faire **des mesures de contrôle de croissance** de bébé spécifiques.

- **1ere échographie le 1er trimestre, à 12 SA.** *(petit rappel SA/SG en fin d'article). Cette écho est appelée **l'échographie de datation**, elle permet de dater avec "précision" (avec plus ou moins quelques jours de latence) la **date de début de grossesse et donc le terme prévu de la grossesse!** Lors de cette écho (qui peut être endo-vaginale), le gynéco va : s'assurer que le cœur de bébé bat, que les organes sont bien en place, que le liquide amniotique est suffisant... Vérifier aussi la clarté nucale (pour évaluation du risque de trisomie 21) et donner une estimation du poids et de la taille de votre bébé. PARFOIS, il

peut vous donner une estimation concernant **le sexe de bébé**, mais il est **trop tôt pour avoir une réponse définitive...** Patience...

- **2 eme échographie au 2e trimestre, à 22 SA.** Cette échographie est nommée **l'écho morphologique**. Là, c'est la dernière fois où vous verrez votre bébé en entier sur l'écran! Et oui, la fois suivante il sera trop grand! Ici, lors de votre 2e rencontre avec bébé, il s'agira à nouveau de **prendre des mesures** et vérifier que le développement de bébé se fait bien! En revanche, vous aurez là si vous le souhaitez la possibilité de **connaître le sexe de votre bébé! YOUPI!!** :-D
- **3 eme échographie obligatoire, à 32 SA.** De nouveau, les mesures de bébé seront prises pour contrôler son développement, mais il sera aussi observé la **position de bébé**. Il est possible que celui-ci ne se soit pas encore retourné et se **présente en siège**. Pas de panique, il peut encore changer de position, par contre le gynéco vous parlera sûrement de la possibilité d'une **césarienne**. Lors de cette écho, le **placenta est particulièrement contrôlé** tout comme le rythme cardiaque de bébé. De plus, vous aurez un **poids estimé de naissance de bébé**, à terme... Ainsi, vous pourrez **adapter le choix** des tailles et **quantités de vêtements à prévoir** pour la naissance de votre bout d'chou! 8-)

Et l'échographie de plaisir, qu'est-ce donc?

Il s'agit d'une **échographie supplémentaire**, réalisable au 2 eme trimestre de grossesse, pour votre plaisir. C'est à dire que si vous trouvez que le temps est trop long entre la 1ere écho et la 2nde, si vous mourrez d'envie de connaître le sexe du bébé avant la 2e écho etc etc... Si vous voulez vous créer de jolis souvenirs avec de belles photos 3D de votre bébé... Vous pourrez le faire auprès de **centre spécialisé avec le matériel adapté**.

Comptez entre 150e et 200€ environ la séance, non remboursés bien sûr. **Renseignez vous sur les centres non loin de chez vous** si vous le souhaitez, mais sachez que cela est vraiment du plus... Et que certains gynéco estiment qu'il est plutôt néfaste pour bébé d'ajouter des échos en plus, sans raison médicale! :-P



Comment prendre soin de soi enceinte ?

Prendre soin de soi enceinte se joue sur 2 plans : **mental et physique**. Afin d'être une super future maman, il faut arriver à **prendre soin de soi**, à être **bienveillante**... Envers **son corps qui change, mais aussi envers ses pensées**.

La grossesse apporte un **chamboulement hormonal**. C'est un fait, réel : durant la grossesse, les hormones sont réellement en branlebas de combat, et malgré votre bonne volonté vous pourrez avoir du mal à reconnaître certaines de vos réactions !

Ne soyez pas surprise **si vous vous sentez plus sensible**, si vous vous emportez facilement etc... Cependant, ce n'est pas une raison pour en faire baver votre entourage ! 😊 Vous avez une explication à certaines de vos réactions, pour autant **restez honnête** et sachez reconnaître et admettre si vous avez sur-réagi à une situation !

Prendre soin de soi mentalement ?

Qu'entends-je par là ? Je veux surtout vous parler **de bienveillance envers vous-même**. On a toute tendance à se **juger sévèrement**, pour tout... Sauf que, en ce moment vous avez **surtout besoin de vous chouchouter**, pas de vous flageller. **Vous portez la vie**, vous permettez à un petit être de se développer, et malgré cela vous trouvez encore **à redire sur vous-même ?**

Cessez d'être rude envers vous, aimez-vous sincèrement, pour être bien dans votre tête. En effet, pour vivre une grossesse sereine, et **apporter à votre bébé du calme, de la confiance... Cela passe par votre tête !**

Je vous conseille de lire, de travailler sur vous, pour être **la meilleure version de vous-même**. Je [vous propose ICI](#) une **liste de lecture** qui devrait vous apporter beaucoup... Profitez-en !

De plus, ne **vous comparez pas aux autres**, chaque grossesse est différente ! Vous êtes à 6 SA et vous avez « déjà » un petit bidou qui gonfle ? Ou vous êtes à 20SA et à l'inverse vous désespérez de ne pas avoir un joli ventre rond ? Et bien, ne vous comparez pas aux autres... Cela ne sert à rien si ce n'est **vous faire cogiter inutilement !**

Nous partons toutes d'un capital différent, **un corps différent** et des schémas de pensées différents. Nos expériences, notre passé nous ont façonnés... Soyez tolérante et acceptez **que votre corps n'est pas votre ennemi mais bien votre allié**. Cela se passe dans la tête... Pour accepter une grossesse, et tous les changements que cela implique il faut avant tout **faire un point sur votre état d'esprit**.

Autre point, **votre relation avec vos propre parents**. Comment sont vos relations actuellement ? Il y a-t-il des conflits latents ? Des non-dit ? De la rancœur ?

Si tel est le cas, et en fonction de la personne concernée en face, choisissez le moment de **votre grossesse pour aplanir les choses**. Tendre une main, ouvrir le dialogue... A condition que la situation le permette bien sûr.

Devenir maman **donne une force supplémentaire**, un excès de confiance en soi, à exploiter. N'ayez aucun regret, **faites au mieux au quotidien**, et tout ira bien !



Prendre soin de soi physiquement ?

Une fois le mental chouchouté... Je suis convaincue que **prendre de soin de soi physiquement** lorsque l'on est enceinte permet d'être une super maman en pleine forme ! Pas de méprise sur mes propos : je ne dis pas que ne pas avoir pris soin de soi enceinte fera de vous une mauvaise mère, absolument pas !

En revanche, je suis certaine que prendre soin de vous durant votre grossesse **vous permet de mieux la vivre mais aussi de mieux vivre votre maternité ensuite.**

Comment prendre soin de soi physiquement ?

Cela passe par choisir de **rester active, en écoutant ses limites.** Pour prendre soin de vous, il faut entretenir votre souffle pour être efficace le jour J entre autre. Il faut **continuer à bouger, faire travailler ses muscles...** L'activité sportive ou tout du moins physique **libère des endorphines**, l'hormone du bonheur ! Pourquoi vous en priver ???

Prendre soi de vous physiquement, cela passe aussi par **hydrater votre peau**, savourer un massage etc etc...



Les réponses aux questions principales de la femme enceinte

- Annoncer sa grossesse : [cliquez ici](#)
- L'évolution du poids de bébé pendant 9 mois : [cliquez ici](#)
- Les aliments à éviter pendant la grossesse : [cliquez ici](#)

Comment tenir un objectif de prise de poids de 9 kilos ?

Tout d'abord, **ce sujet me tient particulièrement à cœur...** En effet, au 1^{er} trimestre de ma grossesse, j'ai rapidement vu que je « gonflais », que mon corps changeait... J'avais en tête des histoires de grossesse de copines qui depuis des années **prenaient parfois 20, 25 kilos...** Et se sentaient mal dans leur peau et dans leur tête !

Cela m'avait **un peu paniquée**, et j'ai eu besoin de chercher des informations à ce sujet ! Et j'ai fait ce constat : franchement, on trouve de tout et de rien sur internet mais en ce qui concerne **la prise de poids saine, raisonnable et modérée** durant une grossesse ... NADA ! **Sujet tabou !**

Il est même communément admis, voir valorisé, qu'enceinte il faille « se lâcher », manger pour 2 etc... On encourage même parfois dans l'entourage avec des phrases du type « allez il faut bien le nourrir ce bébé pour qu'il grandisse bien ! ».

Alors, attention je pense qu'en effet **faire un régime drastique enceinte est une TRES mauvaise idée !** Ce n'est pas le moment et ce n'est pas ainsi que vous devez raisonner. Mais, pour autant, il y a une image assez négative portée sur les femmes qui ont pris « peu » de poids durant leur grossesse. Tout de suite, il y a **de la**

suspicion concernant une mal-nutrition ou encore un égo surdimensionné de la future maman, qui serait uniquement concentrée sur son corps.

Personnellement, **je ne vois rien de mal au fait d'avoir envie de se sentir bien dans son corps durant une grossesse et après un accouchement.** Il est, je crois, plus facile de se sentir bien dans sa peau lorsque l'on sait que **l'on fait au mieux pour se sentir bien.**

En revanche, je suis **surprise que personne ne propose de programme simple**, accessible à toutes, réalisable... Afin de se mettre un objectif de prise de poids de **9 kilos durant sa grossesse !**

Donc, **je vous prépare ce programme, qui sera disponible en novembre 2018...** Restez à l'écoute sur le site, je vous donne plus d'informations tout bientôt ! Si vous voulez en savoir plus dès à présent, vous pouvez m'en faire la demande par e-mail à contact@les-supers-mamans.com . Je vous propose aussi un programme accessible à toutes, **plein de bon sens et d'astuces du quotidien**, pour retrouver la forme et **perdre ses kilos de grossesse** si pour X raisons vous n'avez pas pu tenir un **objectif de prise de poids de 9-10 kilos.**

Concrètement, pour réussir à **maîtriser votre prise de poids** durant votre grossesse voici mes conseils, qui sont détaillés avec un programme précis sur mon programme de septembre :

- ✓ Choisissez ce que vous mangez.
- ✓ Mangez en quantité suffisantes les bons aliments
- ✓ Ne grignotez pas... Les bonbons, les sucreries... N'apportent rien de bon à votre corps ! Si vous avez faim : mangez un fruit. Sinon, ce n'est pas une vraie faim...
- ✓ Buvez de l'eau
- ✓ Bougez : marchez, prenez moins votre voiture au quotidien...
- ✓ Restez engagée. Ne lâchez pas...
- ✓ Travaillez sur vous... Mieux vous vous sentirez dans votre tête, mieux vous gèrerez d'éventuelles fringales

- ✓ Faites confiance à votre corps.
- ✓ Utilisez des facilitateurs du quotidien, avec des applications sur votre téléphone etc...

Chaque point, mis bout à bout, vous permettra d'atteindre sans difficultés votre objectif... !



Quels sont les bienfaits d'une gestion saine de sa prise de poids enceinte? (Extrait d'un article du site)



Avant toute chose, sachez que lorsque je parle de **prise de poids maîtrisée pendant sa grossesse**, je ne juge pas celles qui n'ont pas cet objectif là en tête. Je pars du principe que **chacune fait comme elle le sent**, selon ses envies et ses attentes.

J'insiste aussi sur le fait que cet article n'a absolument pas pour but de faire culpabiliser celles qui n'ont pas pu ou voulu tenir cet objectif pour X raisons... Certaines d'entre vous sont ou seront sujettes au **diabète gestationnel**, à la [rétention d'eau](#), à des soucis de thyroïde... Ou encore d'autres maladies et [pathologies](#), et surtout ne vous méprenez pas sur mes intentions! **Je souhaite que la bienveillance transparaisse de cet article**, et j'espère que cela sera le cas ! D'accord ? 😊

Objectif 9 kilos en 9 mois de grossesse

Ce petit point étant éclairci... Pour les futures-mamans préoccupées par la **question de leur prise de poids pendant la grossesse**, cet article est fait pour vous 😊 Il s'agit du **préambule du programme** que je vais vous proposer sous quelques semaines... Si le **sujet vous intéresse**, **inscrivez-vous [ICI](#)** pour en savoir plus.

#1 Pour soi-même - Etre bien dans sa peau

Vouloir **garder la ligne pendant sa grossesse** et l'assumer, vous assurera de vous sentir bien dans votre peau ! Malgré les bouleversements que subit votre corps (prise

de volume un peu partout, hormones en folie... ;-)) , le fait de **garder le contrôle sur votre prise de poids** vous permet de vivre ces bouleversements plus sereinement ! Quel plaisir et quelle satisfaction de vous reconnaître encore face au miroir, malgré votre ventre rond <3

#2 Etre bien dans sa tête

Cela vous permettra d'accepter vos nouvelles formes, de les aimer, parce qu'elles sont provisoires. En sachant que vos 9 kilos environ pris pendant ces 9 mois sont momentanés, vous les accepterez d'autant plus.

D'un coup de baguette magique, les jours qui suivront votre accouchement vous aurez déjà **perdus ces 9 kilos**. Quelle fierté ! Vous allez pouvoir se sentir sereine durant 9 mois et libérée d'une sorte d'**angoisse latente**, d'une pression inutile de la peur de garder «vos **kilos de grossesse**». Si ceux-ci sont modérés et que vous savez que vous maîtrisez votre prise de poids, alors bye-bye les prises de tête...

#3 - 9 kilos en 9 mois pour être en pleine santé

Quel plaisir pour vous de voir les semaines défilier et votre ventre s'arrondir tout en étant en **excellente forme physique**... Un peu encombrée par le volume de votre ventre certes, mais capable de vous déplacer facilement, **presque** avec légèreté ! 8-) De la **vitalité**, de l'énergie, un bon état d'esprit, de la motivation, bref... Les **bonnes conditions** pour **faire grandir** votre bébé en vous.

#4 Pour retrouver très vite sa silhouette après l'accouchement

Que toutes celles qui ont été **admiratives de jeunes mamans** qui ont **retrouvé leur ligne** dès leur **retour de la maternité** lèvent la main ! 😊

Avant tout, vous faites les choses pour VOUS bien sûr... quel bonheur et quelle satisfaction intense de **rentrer à nouveau dans vos jeans fétiches** dans le **mois qui suit l'accouchement** ! Vous n'aurez pas besoin d'utiliser trop longtemps après la naissance vos **vêtements de grossesse**, et vous pourrez de nouveau vous plonger dans

vosre garde-robe « normale»... Sans passer par la case « je m'achète des vêtements de transition, car j'ai quelques kilos de grossesse en trop » !

#5 Pour se consacrer pleinement à bébé après la naissance

Pour finir, le bénéfice d'avoir **l'esprit libre** et non pollué de **préoccupations concernant votre poids**... Mais quel bonheur ! Vous ne serez donc pas polluée par votre esprit et pourrez profiter à 100% de votre bébé, vous consacrer totalement à lui sans perdre du temps à chercher des solutions pour **perdre des kilos post grossesse** !



Comment être une maman en pleine forme et en pleine santé ?

Ca y est, vous êtes maman ! Bravo et félicitations ! Désormais, vous vous posez certainement quelques questions concernant le quotidien avec bébé et ses problématiques tout à fait « normales » !...

Peut-être cherchez-vous aussi des réponses pour être une maman en pleine forme, pleine d'énergie et de vitalité ? Prête à assumer chaque jour au top, ou en tout

cas dans les meilleures dispositions possibles ? Bonne nouvelle, vous allez trouver quelques réponses ci-après... ! 😊

Les réponses aux problématiques concernant bébé

Souhaitez-vous des réponses aux questions suivantes ?

- ✓ Comment **aider bébé** à trouver un rythme de sommeil ? [Cliquez ici](#)
- ✓ Comment **soulager bébé** qui fait ses dents ? [Cliquez ici](#)

Pourquoi bébé pleure ? (Extrait d'article du site)

Comme beaucoup de parents j'imagine, il est difficile de **voir son bébé pleurer**, surtout lorsque l'on sent qu'il s'agit d'une vraie douleur... Je peux absolument comprendre que l'on se sente **démuni(e) face aux cris et larmes de nos bébés**, je reprends donc pour vous les explications à ce sujet.

Pourquoi bébé pleure-t-il ?

Il y a **5 causes principales** aux pleurs d'un bébé :

1. Il a faim,
2. Bébé a chaud ou froid,
3. Il est fatigué,
4. Votre bébé a la couche sale,
5. Il a mal quelque part.

Bébé peut aussi pleurer parce qu'il a eu peur de quelque chose, parce qu'il a **besoin d'être rassuré/câliné** ou encore parce qu'il s'ennuie par exemple, mais ce sont des pleurs "secondaires".

Les principaux sont bien listés ci-dessus ! Donc, partant de ce constat lorsque bébé arrive dans votre vie et que **vous vous sentez un peu perdue face à ses pleurs...** Procédez par élimination et **ne paniquez pas** ;-)) Vous allez trouver une solution, RES-PI-REZ !

Comment calmer les pleurs de son bébé en 5 points de vérifications?

#1 La couche

Premièrement, en vérifiant **les 5 points cités** au préalable... C'est à dire, vérifiez que votre bébé a la couche propre et si ça n'est pas le cas... Changez-le bien sûr! Certains bébé sont plus sensibles que d'autres à cet aspect, mais ce qui est certain c'est qu'il est très inconfortable pour eux de rester avec une couche mouillée bien sûr!

#2 Le sommeil

Ensuite s'il pleure toujours voyez s'il se frotte les yeux, s'il gesticule beaucoup les jambes et les bras, s'il baille... Mettez-le **à la sieste** ;-)) Mais attention, bébé est fourbe (hahaha) il se peut qu'il ne vous donne pas les 3 signaux en même temps bien sûr...! Mais vous apprendrez avec le temps à les décoder!

Chez moi, je détermine **si bébé est fatigué** s'il se frotte les yeux deux fois de suite... C'est le top départ à la sieste pour lui et à coup sûr il part pour au moins 30 minutes de sieste. Cela est propre à chaque bébé mais le besoin de sommeil est très fréquent chez les bébés donc à ne pas négliger!

#3 La température - Chaud/Froid

Vérifiez aussi brièvement s'il a **trop chaud ou trop froid**. Votre bébé doit être couvert comme vous ni plus ni moins, sauf sur son 1er mois où là il acceptera volontiers une couche de vêtement supplémentaire. En effet, sur ses 1eres semaines de vie un bébé **ne sait pas réguler seul** sa température et il est important de bien le couvrir.

Pour savoir si bébé a chaud ou froid ne vous fiez pas à la température de ses mains ou pieds, mais placez **une main sur sa nuque** et là vous aurez votre réponse. Si votre bébé est chaud et moite à cet endroit là, c'est qu'il est trop couvert, en revanche s'il est froid essayez de lui ajouter un gilet par exemple.

#4 La faim

Si ensuite bébé pleure toujours... Il a **probablement faim!!** Les cris /pleurs de bébé quand il a faim sont très spécifiques et on les distingue nettement au fur et à

mesure. Ils ressemblent plus à **des cris** qu'à des pleurs, il n'y a **pas de larme**... Mais de l'impatience se ressent, votre bébé pleure il la bouche grande ouverte, à grands cris et **devient assez rouge!** WARNING!!!! Bébé a faim !(cause principale des pleurs de Babychou, je suis donc devenue experte à ce sujet :-P)

#5 La douleur

Enfin, si malgré tout votre bébé **ne veut pas de biberon**, se tortille et/ou pleure à chaudes larmes il se peut qu'il ait **mal quelque part**. Cela peut être des coliques, des maux de ventre ou encore les dents qui poussent... Ou autre! Vérifiez sa température et agissez en fonction, consultez en cas de besoin!

Bébé pleure mais n'a pas de fièvre, rien ne le calme... Je fais quoi?

Alors là, il ne vous reste plus qu'à laisser courir votre imagination et voir ce qui fonctionne le plus sur votre bébé! Je nomme vainqueur de cette catégorie pour Babychou ... La **veilleuse musicale** et maman qui chante en coeur, à ex-aequo avec le tour en poussette!

Normalement, au fil des semaines et des mois **vous arriverez à détecter** si votre bébé pleure pour une des 5 raisons "vitales" pour lui ou s'il s'agit d'autre chose... Vous allez acquérir le super pouvoir de la super-maman... Détecter en 2 temps 3 mouvements si quelque chose cloche vraiment ou pas! N'oubliez pas qu'en cas de **gros doute vous devez aller consulter**.

Parler à son bébé pour le calmer

Cependant, quand bébé pleure mais qu'il n'y a pas de fièvre mon conseil principal sera **de rassurer votre bébé** le plus possible. Peut-être ne vous êtes-vous pas rendu compte, mais si l'environnement de la maison est un peu sous tension pour X raison... Bébé peut le ressentir! Donc même si vous ne pouvez pas changer la situation à l'instant T, vous pouvez en revanche faire en sorte de rassurer votre bébé.

Parlez-lui, dites-lui par exemple que maman est un peu stressée en ce moment par rapport au travail (ou autre) mais que ce n'est **absolument pas la faute de bébé**. Que lui n'a rien à voir là-dedans et qu'il ne doit pas être stressé, que ce n'est que ponctuel etc.

Je sais que certaines personnes sont assez sceptiques quant à la possibilité de bébé de comprendre les choses... Mais au delà des mots c'est l'intention de votre voix, votre présence et votre contact qui compte! ;-)

Les problématiques aux réponses pour être une maman en pleine forme et pleine santé !

Si votre souhait est de **retrouver la forme maintenant** que vous avez accouché mais que vous ne savez pas par quoi commencer... Je peux vous apporter quelques pistes ! 😊



Si vous souhaitez savoir :

- ✓ Comment trouver un **équilibre dans votre nouvelle vie** de maman, [cliquez ici](#)
- ✓ Comment retrouver **la forme physique** après l'accouchement, [c'est ici!](#)

Comment devenir une super maman sereine qui déchire? (Extrait d'article du blog)

1- Ne vous comparez pas aux autres

En effet, **affranchissez-vous du regard des autres**, pensez à vous avant tout. Ce qui compte ce sont vos propres buts et objectifs, chacun fait avec ses envies et ses besoins! Faites les choses **pour vous et votre bébé**, chaque grossesse et maternité est différente et votre objectif est de la vivre sereinement et en pleine forme!

Si vous êtes enceinte actuellement et que la prise de poids pendant votre grossesse vous préoccupe par exemple (vous n'êtes pas la seule rassurez-vous! Vous pouvez lire l'article juste ici d'ailleurs)... Et bien **ne comparez pas** votre objectif de prise de poids à celui de votre voisine également enceinte. Vous partez chacune avec un corps différent de base, avec des besoins différents et donc des objectifs différents...



Si vous avez accouché et que votre bébé pèse un "petit poids", ne comparez pas le poids avec le bébé de votre copine, il y a plein de paramètres à prendre en compte... Mais, si cela peut vous rassurer de connaître des "normes" pas de soucis, renseignez-vous! Mais ne restez pas "focus" sur une norme... **La norme est une moyenne** et comme dans toute moyenne il y a des résultats au dessus et des résultats en dessous.

Donc, **cessez de vous comparer** aux autres surtout si vous avez tendance à **vous dévaloriser ensuite**... La comparaison peut être utile, à partir du moment où elle ne baisse pas votre estime de vous-même... **Soyez bienveillante** envers vous-même, toujours! <3

2- N'écoutez pas les conseils de tout le monde

Si vous cherchez des informations bien sûr écoutez vos proches mais faites-vous **votre propre jugement**. Et surtout agissez sans penser au regard des autres! Lorsque l'on est enceinte et que l'on devient maman... C'est le sujet porte-ouverte à TOUS les conseils de l'entourage, plus ou moins proche d'ailleurs!

Gardez en tête que vous pouvez prendre en compte les conseils des uns et des autres pour en **faire un mix adapté à vous** et votre bébé tout simplement... Il y aura toujours quelqu'un pour commenter votre choix ou votre façon de faire... Si vous avez choisi d'allaiter, il y aura toujours des personnes qui vous diront "ohlala mais ça va faire un enfant dépendant" etc... Et à l'inverse si vous avez décidé de ne pas allaiter vous entendrez probablement ceci "ohlala mais il va être plus faible ce petit, il va avoir moins de défense immunitaire blablabla"...

BREF : vous n'échapperez pas aux conseils des uns et des autres, c'est un fait! Cependant, **GARDEZ VOTRE LIBRE-ARBITRE!** Ne prenez pas tout au pied de la lettre et tout devrait très bien se passer...! Vous êtes déjà une super-mamans! :-P

3- Prenez le temps de vous détendre

Intégrez à votre routine matinale 5 à **10 minutes de temps de calme**, de silence... Respirez profondément, bébé en profitera aussi. Soyez connectée au moment présent, avec votre bébé si vous êtes enceinte. Si vous avez accouché, prenez **ce temps de pause juste POUR VOUS !**

Cet instant vous appartient et va vous donner un bel élan pour la journée! Peut-être est-ce le moment de découvrir la méditation (avec cette appli peut-être?), le yoga ou encore juste intégrer un nouvel état d'esprit?

Trouvez du temps pour vous, cela vous permettra de ne pas vous noyer dans votre nouvelle vie de maman! J'en atteste l'efficacité! ;-)

4- N'oubliez pas le pire

Ne soyez pas stressée à **imaginer le pire** pendant la grossesse ou après! Soyez confiante! Bien sûr, des tristes événements arrivent parfois mais il n'est pas utile d'y penser et de se rendre malade pour rien...

Votre **état d'esprit est déterminant** pour vivre sereinement, c'est même la clé pour vivre une grossesse sereine et une vie de maman sereine. Cela se travaille et s'apprend, mais surtout cela vous apporte tellement que vous en deviendrez **infiniment plus riche**.

5- Faites-le tri... Dans votre entourage

Éloignez-vous **des personnes toxiques** pour vous... Cela peut-être des donneurs de leçon, des gens négatifs ou même envieux. Vivez pleinement cette période extraordinaire, et ne doutez jamais de vous, ni de vos choix et décisions.

De plus, par la force des choses devenir maman va vous apporter du **courage supplémentaire**, parce que vous êtes **responsable** d'un petit être sans défense :-D ...

Pour ma part, je n'ai pas attendu d'avoir un bébé pour faire le tri, mais ce n'est pas négatif du tout ni condescendant envers votre entourage que de faire un tri. Cela arrive très régulièrement dans la vie car les gens évoluent différemment. Il arrive que parfois, nous n'évoluons pas sur le même rythme... Alors, il n'y a rien **de plus sain** à faire que de prendre ses distances tout simplement.

Ce n'est pas grave en soi, c'est juste la vie. Il est extrêmement **utile et bénéfique** de faire le tri et couper les liens avec des personnes néfastes à vous... Cela vous permet de vous affirmer et surtout de vivre votre vie telle que vous l'entendez! GIRL & MAMA POWER!

6- Faire une activité physique pour évacuer

Faites une **activité physique** et une **activité relaxante** une fois par semaine... Découvrez le yoga, la méditation, le pilates pré-natal etc... En pleine forme pour être confiante et zen!

Ainsi vous vous sentirez bien mentalement et physiquement... Peut-être me direz vous que vous n'avez pas le temps ou l'énergie de le faire? MAIS ... L'énergie viendra justement en commençant. Lancez-vous, **prenez à l'action** et vous verrez l'énergie reviendra!

En tant que super maman qui déchire vous aurez besoin de temps pour vous, pour vous dépenser et évacuer. Évacuer les situations stressantes auxquelles vous êtes confrontées, et ainsi revenir **plus zen et sereine que jamais...**



Pour aller plus loin , je vous propose **d'utiliser à votre guise les bonus suivants...** Prenez soin de vous, et soyez la bienvenue sur le site Les Supers Mamans ! Je publie chaque semaines de nouveaux articles, nouvelles vidéos... Je vous propose **du coaching** également et un programme 9 kilos en 9 mois...

Je suis toujours ravie d'échanger et interagir avec vous, je **réponds à chaque commentaire et chaque mail** donc surtout **n'hésitez pas à faire de ce site un endroit d'échange bienveillant et plein d'énergie !** 😊

Maïté – Les Supers Mamans

EN BONUS

LES 10 INDISPENSABLES EN MATERIEL BEBE LES 3 PREMIERS MOIS

1) Un lit à barreau bébé

Ma référence préférée :

2) Le cocoonababy (ou équivalent)

Ma référence préférée :

3) Une table à langer pratique

Ma référence préférée :

4) Un lit parapluie pratique

Ma référence préférée :

5) Une poussette trio

Ma référence préférée :

6) Un tapis d'éveil

Ma référence préférée :

7) Un sac à langer

Ma référence préférée :

8) Un fauteuil confortable pour allaiter ou donner le biberon

Ma référence préférée :

9) Un coussin d'allaitement (même si on n'allait pas !)

Ma référence préférée :

10) Un transat

Ma référence préférée :

LES 10 TRES TRES UTILES EN MATERIEL BEBE LES 3 PREMIERS MOIS

1) Un parc (essentiel si on a des animaux)

Ma référence préférée :

2) Un porte bébé physiologique

Ma référence préférée :

3) Une arche de jeu

Ma référence préférée :

4) Un babyphone

Ma référence préférée :

5) Un nid d'ange

Ma référence préférée :

6) Un plan incliné

Ma référence préférée :

7) Une combi pilote

Ma référence préférée :

8) Une commode

Ma référence préférée :

9) Une baignoire

Ma référence préférée :

10) Des dosettes de lait

Ma référence préférée :

WWW.LES-SUPERS-MAMANS.COM

VALISE MATERNITÉ: LE NÉCESSAIRE POUR MAMAN ET BÉBÉ.

Ce qu'il faut dans le sac pour le jour J / Salle de naissance.

Ce qu'il faut prévoir pour le sac durant le séjour en maternité



Votre ebook offert.

www.les-supers-mamans.com

WWW.LES-SUPERS-MAMANS.COM

VALISE MATERNITE

Ce qu'il faut dans le sac pour le jour J / Salle de naissance :

Pour bébé:

- * Un body
- * Une brassière en laine/gilet
- * Un pyjama
- * Une paire de chaussette
- * Un bonnet
- * Une couverture
- * Une cape de bain
- *(Des mouffles)

Pour maman

- * Un tee-shirt ample
- * Une paire de chaussette pour les frileuses des pieds (UTILE !)
- * Un brumisateur d'eau
- * De l'homéopathie
- * Une briquette de jus de fruit (raisin, pomme mais pas orange)
- * Une barre de céréale
- * Un élastique pour s'attacher les cheveux et un labello (la péridurale assèche...)



www.les-supers-mamans.com

WWW.LES-SUPERS-MAMANS.COM

VALISE MATERNITE

Ce qu'il faut prévoir pour le sac durant le séjour en maternité :

Pour bébé:

- * 5 bodys
- * 5 pyjamas
- * 3/4 paires de chaussettes
- * 2/3 gilets/brassières
- * 1 turbulette/ gigoteuse
- * 3 capes de bain
- * 3 bonnets

N'oubliez pas non plus ces documents :

- * Votre pièce d'identité
- * Carte de groupe sanguin
- * Carte de sécurité sociale et mutuelle
- * Vos documents de pré-inscription
- * Votre dossier médical de grossesse (si vous en avez un)
- * La reconnaissance anticipée si vous l'avez faite ou livret de famille si vous en avez un.

Pour maman:

- * Des tenues CONFORTABLES
- * 2/3 leggings ou pantalons amples
- * 1 jean (de grossesse, pour la sortie éventuellement)
- * 4 tee-shirt
- * Vos sous-vêtements confort
- * Des culottes en coton assez large...
- * Serviettes hygiéniques TRES absorbantes
- * Un vanity avec vos affaires de toilettes : savon, shampoing, crème hydratante, gel toilette intime, sèche-cheveux... Et trousse à maquillage, pour se sentir jolie à la maternité! Serviettes de douche...
- * Je vous conseille aussi d'avoir avec vous quelques anti-inflammatoire et doliprane.

www.les-supers-mamans.com



Liste de vêtements à prévoir pour bébé

Selon le poids de naissance estimé de votre bébé, utilisez plus ou moins de taille naissance. Mon conseil : prenez-en peu...

Taille	Naissance	1 mois	3 mois	6 mois	Total
Body	3	10	12	12	37
Pyjama	3	8	8	8	27
Gilet/ Brassière	Utiliser celles taille 1 mois	4 (le 1er mois)	2 (gilets/sweat)	2 (gilets/sweat)	8 (gilets/sweat)
Pantalons / Jupes	0	2	3	6	6
Hauts manches longues / courtes	0	4 (2 de chaque)	6 (3 de chaque)	10 (mix saison)	20 (mix saison)
Salopettes/ robes	0	1	1	3	5
Chaussettes	Utiliser celles taille 1 mois	5	5	8	18
Bonnets / Chapeau	Utiliser ceux taille 1 mois	3 bonnets	2 (selon saison)	2 (selon saison)	2 (selon saison)

Tenue de naissance : prévoir 1 tenue en taille naissance et 1 en taille 1 mois, uniquement pour le body et le pyjama.
ASTUCE : ne prenez qu'un seul bonnet, une seule brassière et une seule paire de chaussettes que vous utiliserez aussi bien si bébé porte du naissance ou du 1 mois.
Bonus : pensez aussi aux **turbulettes** (au moins 2), aux **draps housse** (au moins 2) et aux **capas ou serviettes de bain** (2 ou 3). Selon la saison, la **combi-pilote** sera indispensable, tout comme les **bavoirs** ou les langes...

Cet Ebook intitulé "Le guide de la Super Future Maman en forme" vous a été offert suite à votre inscription sur le site "www.les-supersmamans.com".

Il vous est offert pour votre usage personnel, et est la propriété exclusive de son auteur, Maïté LMS du site "Les-supersmamans.com".

Vous pouvez toutefois l'utiliser et en disposer comme vous le souhaitez, en mentionnant toujours sa source, à savoir "https://les-supers-mamans.com".

Prenez soin de vous,

