

MAMAN
vogue



MA GROSSESSE ÉPANOUIT



Laure d'Alançon

éditions du
ROCHER

MA GROSSESSE ÉPANOUIE



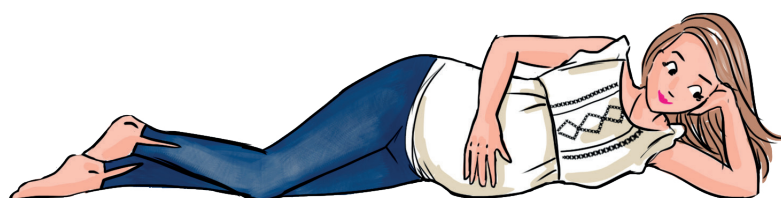
Crédits photos © AnnaClick
Illustrations : ©AC

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.
© 2017, Groupe Elidia
Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix Gastaldi - BP 521 - 98015 Monaco

www.editionsdurocher.fr

ISBN : 978-2-268-08504-3
ISBN pdf : 9782268092225

Laure d'Alançon



MA GROSSESSE ÉPANOUIE

MAMAN

vogue



éditions du
ROCHER

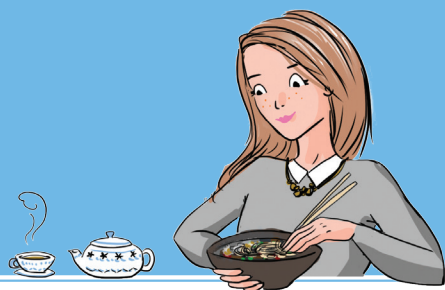
INTRO

Un petit + est apparu sur votre test de grossesse, ça y est, votre vie a basculé... Vous êtes enceinte ! Vous touchez votre ventre, vous pensez à votre appartement qui n'est pas assez grand, à la tête du papa quand vous allez lui annoncer la nouvelle, tout se bouscule, tout va très vite dans votre tête et dans votre cœur ! Quelle belle aventure qui commence...

En attendant le jour J, celui où vous pourrez enfin prendre dans vos bras la septième merveille du monde, suivez semaine après semaine le développement de votre bébé et les changements qui s'opèrent en vous avec Maman Vogue.

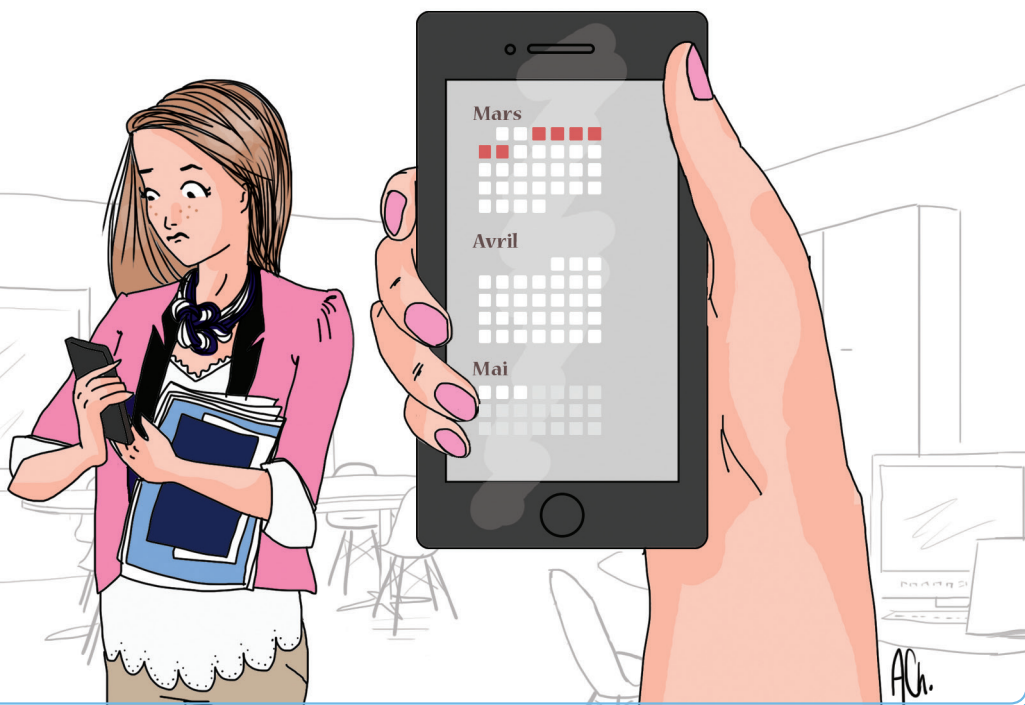
Des experts dans le secteur médical et paramédical, mais aussi des diététiciennes, des conseillères conjugales, des homéopathes, des psychologues... vous conseillent pour vivre une grossesse sereine et épanouie. Vous découvrirez aussi une belle équipe, une communauté de jeunes mamans, qui veulent absolument vous soutenir et partager avec vous leur vécu.

Préparez-vous à faire de la place à votre enfant, physiquement mais aussi affectivement et profitez de ces instants précieux. Porter la vie est si merveilleux !



Semaine 1 de grossesse

(Semaine 3 d'aménorrhée)





ÉDITO

À une semaine de grossesse (3 semaines d'aménorrhée), vous ignorez encore que vous portez la vie. Pas de retard de règles, pas le moindre signe de grossesse, et pourtant vous êtes déjà maman.

SUIVI DE GROSSESSE

6

Une histoire d'amour...

Pour que la vie se transmette, la rencontre de 2 gamètes est nécessaire, l'ovule et le spermatozoïde. Par cette fécondation, la combinaison des patrimoines génétiques des deux parents donne naissance à l'œuf.

L'œuf est formé, la première cellule d'un nouvel être voit le jour. C'est le début de la vie. L'œuf parcourt ensuite la trompe de Fallope et migre doucement vers l'utérus où il sera protégé et nourri. La nidation en tant que telle ne se fait que 7 jours après la fécondation, soit environ 22 jours après le début des dernières règles.

Ce voyage vers l'utérus peut être interrompu si l'œuf se fixe de façon anormale dans la trompe de Fallope, c'est ce qu'on appelle la grossesse extra-utérine (GEU). N'ayant pas la place de se développer, l'œuf meurt avant le 3^e mois. Il est indispensable d'intervenir le plus tôt possible pour ne pas abîmer la trompe, ni la faire éclater. En cas de saignement, consultez dès que possible votre gynécologue.



LES SAGES-FEMMES

Le placenta se forme dès le début de la grossesse et va se développer continuellement pour permettre les échanges avec votre bébé.

Les rôles du placenta sont nombreux :

Rôle nutritif : le placenta apporte tous les nutriments nécessaires à la croissance de votre bébé, en les sélectionnant et en les transformant selon ses besoins.

Rôle immunitaire : le placenta sert de barrière immunologique aux germes de l'extérieur. Il laisse seulement passer vos anticorps vers votre bébé.

Rôle immunologique : grâce aux molécules que le placenta produit, votre bébé ne sera pas considéré comme un « élément étranger » par votre propre corps. Le placenta permet le maintien de la grossesse. Une défaillance de ces hormones entraînerait une fausse couche.

Rôle respiratoire : le placenta est le « poumon » de votre bébé.

In utero, le bébé ne respire pas, car ses poumons sont remplis d'eau. Cette eau sera chassée à sa naissance. À travers le placenta, l'oxygène pourra être transporté.

Rôle de recyclage : le placenta permet la sortie de l'ensemble des déchets du métabolisme fœtal vers le sang maternel.

Ceux-ci seront pris en charge ensuite par l'organisme maternel.

Rôle hormonal : le placenta produit des hormones, dont la progestérone qui contrôle la contractilité de l'utérus. Il reçoit les hormones que vous produisez, ainsi que celles de votre bébé. Enfin, le placenta prépare votre corps à l'accouchement et à l'allaitement en sécrétant les hormones nécessaires.



LES MAMANS

Aucun symptôme, aucune idée de ce qui se passe dans mon corps, la vie suit son cours comme si de rien n'était. Pas de prise de poids, ni d'appétit d'ogre, pas de sentiment de fatigue. Je suis en forme, et prête à attaquer une nouvelle année sereine.

Anne

Pas de réels changements, à part peut-être un léger gonflement des seins, et des veines bleuâtres naissantes. Je mets cela tout bêtement sur le compte des symptômes prémenstruels qui peuvent arriver de temps en temps.

Agathe

J'ai eu une sorte d'intuition de grossesse. J'avais un tel désir d'avoir un enfant, et depuis longtemps, que j'y croyais vraiment. Je guettais le moindre signe, même si je savais qu'à ce stade je ne pouvais rien déceler. J'ai même mis le sport entre parenthèses pour ne pas brusquer la possible nidation !

Philippine

Depuis qu'on essaie d'avoir un bébé, je fais plus attention à moi et à ce que je peux ressentir. Sans doute trop ? J'ai l'impression d'être plus fatiguée et d'avoir des douleurs dans le bas ventre. Mais peut-être est-ce un peu psychologique... Je suis impatiente d'être dans quelques semaines !

Rose



LA MEILLEURE AMIE

Vous êtes déjà mère. Cet enfant qui grandit caché de tous, vous l'aimez déjà, vous voulez déjà le meilleur pour lui et vous voulez déjà le protéger au maximum. Même s'il ne recouvre aucune réalité pour les autres (et parfois même pour votre conjoint), vous en êtes déjà folle amoureuse.

Tout ce que vous pouvez faire aujourd'hui, c'est prendre soin de vous ; parce que même si vous ne pourrez pas tout contrôler, votre rôle est de faire attention à vous pour faire attention à lui. Cela passe quelquefois par des contraintes (légères), comme ne pas boire d'alcool, que vous imposez aux autres, sans oublier de maintenir un minimum de vie sociale. Être enceinte, ce n'est pas être malade !



LA PSYCHOLOGUE

Ça y est, la vie a commencé à naître en vous, le fruit de votre amour avec votre mari est là, et vous ne le savez pas encore. Pourtant, émotionnellement, certaines femmes peuvent le ressentir, et même vos aînés, comme une évidence, une douce intuition.

Laissez de côté autant que possible les questions, les peurs. Continuez votre vie sereinement, avec vos habitudes, afin d'accueillir chaque moment qui passe de cette attente dans la paix et vous préparer dès maintenant à cette aventure qui va vous bouleverser pour toujours.



Idées de prénoms

Paul

Fête le 29 juin

C'est l'apôtre Paul qui est à l'origine de la popularité de ce prénom. De son vrai prénom Saul, il choisit lui-même Paul à partir de l'adjectif *paulus* qui signifie « petit » et « humble ».

Les Paul sont sensibles, intelligents et communicatifs.

Dérivés du prénom : Pol, Paola, Pauline, Paula.

Constance

Fête le 8 avril

Constance, prénom mixte.
Le prénom Constance dérive du latin *constantia* qui signifie « persévérance ». Elle fut reine d'Aragon. Sa charité et sa foi profonde lui méritèrent d'être la mère de sainte Elisabeth du Portugal.

Les Constance sont connues pour leur générosité, leur intelligence et leur esprit cultivé.

Dérivés du prénom : Constant, Constantin, Constante, Constancia.



Semaine 2 de grossesse

(Semaine 4 d'aménorrhée)

