

Bulle de naissance

1

Mes essentiels du 1er mois

www.therapeuteannecy.fr

Ce document est conçu pour un usage personnel et individuel. Merci de respecter le travail qu'il contient : toute reproduction ou diffusion sans l'accord de Lynda Leguillier est interdite.

Bonne nouvelle, **tu es enceinte**, du coup... c'est parti pour cette magnifique aventure !

Si tu lis ces lignes, c'est que le test est **positif**. Que les deux petites barres roses ou bleues sont apparues. Et avec elles, un mélange souvent incroyable d'émotions : joie, vertige, excitation, peur, doutes... parfois tout en même temps.

Je veux te dire une chose dès maintenant : **tout ce que tu ressens est légitime**. Et si parfois tu doutes, tu flippes ou tu te demandes dans quoi tu t'es embarquée...

Respire. Tu n'es pas bizarre, tu es humaine.

J'ai imaginé ces essentiels comme je parle aux femmes que j'accompagne en séance d'HypnoNatal® : avec **douceur, simplicité, et bienveillance**. Ces essentiels du 1er mois ne sont pas là pour te dire quoi faire, mais juste pour t'aider à te repérer, à t'écouter, et à traverser ce premier mois avec confiance.

Garde les et pense à eux comme à un petit **fil rouge, rassurant et toujours accessible**.

Les tous premiers essentiels (sans pression)

Dans les tous premiers jours, quand tu te sentiras prête (et pas forcément le lendemain du test)
l'essentiel est simple :



- Confirme ta grossesse avec une prise de sang.
- Commence ou poursuit ta prise d'acide folique (vitamine B9) hyper important pour le développement du bébé.
- Si tu es végétarienne ou végane, pense à la vitamine B12.
- Bois régulièrement de l'eau. (ça t'évitera quelques désagrément)
- Prévois toujours de quoi grignoter
- Et surtout... ralentis le rythme, ton corps travaille déjà énormément !

En HypnoNatal®, on dit souvent que la grossesse commence bien avant que le ventre ne s'arrondisse. Elle commence à l'intérieur, dans ton corps... mais aussi dans ta tête et dans ton cœur.

Et sache qu'il n'y a pas de bonne façon de vivre ce premier mois.
Chaque grossesse est unique. La tienne aussi.

Où accoucher ? (oui, on y pense très tôt)

Selon l'endroit où tu vis, il peut être nécessaire de t'inscrire très tôt dans le lieu où tu souhaites accoucher.

Plusieurs possibilités existent :



- Hôpital public (niveau I, II ou III)
- Clinique privée
- Maison de naissance (elles sont encore peu nombreuses en France)
- Accouchement à domicile, accompagné par une sage-femme formée. Prends le temps de consulter le site <https://apaad.fr/liste-sf-aad> pour faire le choix d'une sage-femme qui t'accompagnera dans cette fabuleuse aventure.

Il n'y a pas de « bon » choix, il y a ton choix, celui qui résonne avec tes valeurs, ton histoire et ton ressenti. Et en cas de doute n'hésite pas à appeler ton gynéco ou ta sage-femme qui te suivent. Ils sont là pour ça et ils sont les mieux placés pour répondre à toutes tes questions.



Pour le côté pratique, trouve toi une jolie pochette pour ranger tous tes documents médicaux. (comptes rendus, résultats d'exam, ordo ...)

Petit conseil de mamounette : si tu peux limiter ou même éviter les forums anxiogènes, fais-le. Car il y a tout et n'importe quoi ! Tu verras, tu te remercieras.



Nourris ton corps avec bienveillance

Pas besoin d'être parfaite. Vraiment.

L'idée est surtout de soutenir ton corps et de continuer à te faire plaisir.

Si tu es fumeuse, ne te mets pas la pression. Réduire, c'est déjà beaucoup. Et si tu sens que c'est difficile, fais-toi aider : des tabacologues et des sage-femmes formées peuvent vraiment te soutenir.

Pour l'alimentation, mets en place les bonnes habitudes

À privilégier :



- produits pasteurisés
- fruits et légumes bien lavés
- plats bien réchauffés
- bonnes graisses (oléagineux, huiles de qualité)
- alimentation la plus saine possible, du bio ou du local

À éviter :



- fromages au lait cru
- charcuteries
- aliments crus (poisson par exemple)
- sel : limite les aliments riches en sels
- Café, thé : pas d'existant alors on diminue doucement.
- Eau : autant que ton corps en a besoin.

Écoute aussi tes envies : ils sont souvent des messages corporels, pas des caprices.

Petit point jargon (pour te sentir plus à l'aise)



Les professionnel·le·s parlent en **semaines d'aménorrhée** (SA).

Cela correspond au nombre de semaines écoulées depuis le premier jour de tes dernières règles. Comme l'ovulation a lieu environ 14 jours plus tard, il existe toujours un décalage de 2 semaines avec les semaines de grossesse (SG).

En moyenne une grossesse dure 41 SA, c'est = à 39 SG.

Une fois que tu as compris ça, tout devient plus clair.

Ton corps, tes émotions : ce qui est normal

Durant ce premier mois, tu peux ressentir :



- des nausées (peu ou pas)
- une fatigue intense
- des seins gonflés et sensibles
- des fringales ou une perte d'appétit
- ton utérus, qui tient habituellement dans la paume d'une main, grandit doucement et devient un peu plus volumineux
- une hypersensibilité émotionnelle

Tout cela est normal.

En HypnoNatal®, j'insiste beaucoup sur un point : il n'y a pas de bonne façon de vivre une grossesse. Tu as le droit d'être heureuse. Tu as le droit d'avoir peur. Tu as le droit de douter. Les émotions ne font pas de mal à ton bébé. Ce qui compte, c'est la façon dont tu t'accompagnes.

Installe des habitudes douces

Sans objectif de performance, il s'agit juste de te faire plaisir :



- marche régulièrement
- respire consciemment
- demande de l'aide dès que tu en ressens le besoin
- et repose toi dès que possible

Le repos n'est pas une faiblesse. C'est une nécessité.

Les rendez-vous importants



- rdv avec ton gynéco ou/et sage-femme (check-up complet au 1er rdv)
- prise de sang pour le dépistage toxoplasmose et cytomégalovirus (CMV)
- échographie, la première au cours du premier trimestre de ta grossesse

Au moindre doute, symptôme bizarre ou inquiétude : tu appelles ton gynéco ou ta sage-femme. Google et les forums peuvent attendre (et franchement, ils angoissent plus qu'ils n'aident).

Et le mental dans tout ça ?

Le début de grossesse peut remuer beaucoup de choses. L'hypnose et plus particulièrement l'HypnoNatal® peuvent t'aider à :



- apaiser tes tensions, ton stress et tes peurs
- communiquer avec ton bébé in utero et intensifier le lien mamounette-bébé
- agir mentalement sur la perception de des douleurs
- vivre ta grossesse avec plus de sérénité

Je crois profondément que prendre soin de l'émotionnel pendant la grossesse est un cadeau immense, pour toi et pour ton bébé.

C'est la mamounette qui parle :

Tu n'as pas besoin de tout savoir. Tu n'as pas besoin de tout contrôler. Fais-toi confiance. Ton corps sait.



Un rituel que je recommande souvent aux futures mamans que j'accompagne : si tu en as envie...

Commence un **carnet des premiers liens**, un espace rien qu'à toi pour déposer :

- tes pensées
- tes sensations
- tes questions
- tes émotions

C'est un outil puissant de lien avec toi-même... et avec ton bébé.

