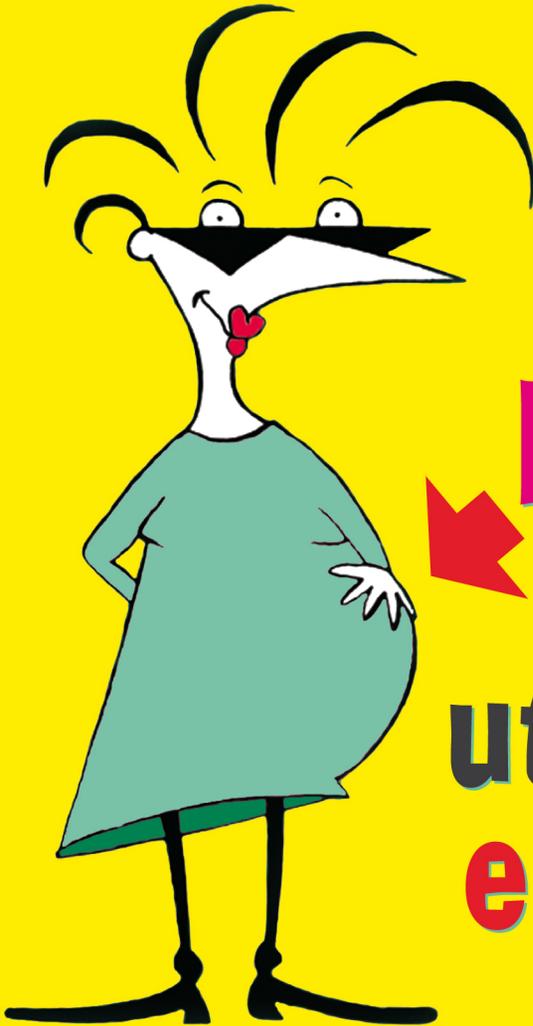


KAZ COOKE

Préface et adaptation du Dr Joëlle Bensimhon



**mon
bébé,
mon
utérus
et Moi**

The Guide pratique
de votre grossesse

L E D U C . S
E D I T I O N S



Vous êtes enceinte ? Si c'est votre premier, vous ne savez pas (encore) comme les guides sur la grossesse peuvent être ennuyeux ! Heureusement vous tenez *Mon bébé, mon utérus et moi* entre vos mains. Dans ce livre, on ne vous assomera pas de règles tyranniques, promis. En revanche, vous trouverez des dessins drôlissimes et toutes les réponses aux questions que vous allez vous poser (ou que vous vous posez déjà !)...

Hop, en route pour 9 mois !

- **Semaine après semaine**, ce qui est en train de vous arriver, à vous et à votre bébé : votre humeur changeante, vos nausées, la taille de votre bébé...
- **Le journal intime hilarant de Philomène**, une future maman qui vous ressemble : de l'annonce de la nouvelle à l'accouchement, suivez son quotidien qui vous rappellera le vôtre !
- **Et toutes les infos utiles à connaître** : comment vous préparer à l'accouchement, gérer les petits tracas de la grossesse, choisir un obstétricien et une sage-femme de compétition et plein d'autres conseils pour passer 9 mois sans stresser !

C'est comment la vie avec un tout petit bébé ?

Kaz Cooke, australienne, est auteur, illustratrice, drôle... et maman ! Elle est également l'auteur du *Guide pratique de la maman qui assure* et *Maman assure quand Bébé grandit* (Leduc.s Éditions).

Le Dr Joëlle Bensimhon, qui a écrit la préface et fait l'adaptation française, est gynécologue.

Mon bébé, mon utérus et moi est un best-seller dans le monde entier.

19 euros Prix TTC France

978-2-84899-567-0



9 782848 995670

illustrations : kaz cooke

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : PARENTING

L E D U C . S
E D I T I O N S

Quiz grossesse

Essayez d'y répondre au début de votre grossesse puis, de nouveau, à la fin pour mesurer vos progrès.

1. Le colostrum est :

- a) Une ruine très célèbre de Rome.
- b) Une substance qui s'écoule de vos seins avant la montée de lait.
- c) Cette matière visqueuse étrange, de couleur bleue, qui couvre le corps des nouveau-nés.
- d) Un groupe de Trash Trance originaire de Vesoul.

2. Pouvez-vous avoir des problèmes de rétention d'eau et être déshydratée en même temps ?

- a) Ne soyez pas ridicule.
- b) Oh, mon Dieu, oui.
- c) Cela dépend de votre signe du zodiaque.

3. Devez-vous essayer de vous reposer avant l'arrivée du bébé ou, au contraire, travailler le plus longtemps possible ?

- a) Oui.
- b) Ha ha !
- c) Oh là là, oui alors.
- d) Tout de suite.

4. Quelle est l'équipe la plus rassurante pour accoucher ?

- a) Une sage-femme et votre compagnon, une sœur ou une amie.
- b) Une équipe de tournage de film, une équipe d'assistance technique pour une mise en ligne sur Internet, un photographe de nature morte, vos enfants, vos parents et vos cousins au second degré, toutes vos collègues féminines et Arthur qui a pris le sens du self, à la cantine de l'entreprise, à l'envers.
- c) Absolument personne.

5. Le déclenchement est :

- a) Un énorme solitaire et des vacances aux Bahamas.
- b) Une procédure médicale artificielle visant à stimuler les contractions.
- c) Le fait de placer un biscuit au chocolat devant le vagin pour faire sortir le bébé à force de cajoleries.
- d) Un terme technique désignant la position du placenta.

6. Braxton Hicks est :

- a) Ce type aux joues creuses qui a dormi avec sa tata dans *Amour, gloire et beauté*.
- b) Un terme inventé par les astronautes de la NASA pour désigner une fausse alerte, d'après le nom d'un ingénieur surexcité ayant participé à la mission Apollo 12.
- c) Le nom des contractions utérines d'entraînement.
- d) La combinaison des deux prénoms les plus populaires du Kentucky en 1897.

7. La palpation est :

- a) Ce qui se produit au niveau du col de l'utérus lorsque vous avez un orgasme.
- b) Un mot prétentieux pour désigner le fait de « toucher quelque chose ».
- c) Un terme médical pour désigner le rythme cardiaque plus rapide d'une femme vers la fin de la grossesse.
- d) Le contraire de la tentation ou du désir insatiable : quelque chose qui vous donne la nausée.

8. Le placenta est :

- a) Le prénom féminin le plus répandu après Sarah, Clara et Emma.
- b) La localisation géographique de votre bébé.
- c) Un gros organe poisseux qui ressemble à un foie et alimente le bébé en nutriments essentiels et en oxygène.
- d) Un produit marketing fantastique à verser dans un mixeur, émulsionner en crème hydratante et auquel donner un nom de marque français.

9. La façon la plus facile d'accoucher est de :

- a) Prendre tous les médicaments à portée de main et crier beaucoup.
- b) Imaginer que vous êtes au milieu d'un champ de blé en train de faire l'amour avec Brad Pitt.
- c) Avoir une anesthésie générale et engager quelqu'un pour s'occuper du bébé pendant ses dix premières années.
- d) Utiliser tous les moyens possibles et nécessaires à ce moment-là.
- e) Faire comme ils font dans les films au cinéma.

10. Les femmes qui affirment qu'un accouchement ne fait pas vraiment mal sont :

- a) Chanceuses.
- b) Victimes d'illusions.
- c) Folles.
- d) Des hommes.

11. Une primigeste est :

- a) Une ballerine anorexique.
- b) Une femme enceinte pour la première fois.
- c) La première fois qu'une femme enceinte sent son bébé bouger dans son ventre.

12. Vivre avec un nouveau-né, c'est :

- a) Comme des vacances agréables.
- b) Épuisant.
- c) Vous pouvez répéter la question ?

13. Si vous n'êtes pas mariée, vous pouvez :

- a) Vous faire aider par votre famille et vos amis.
- b) Aller directement en enfer, espèce de Jézabel fanfaronne.
- c) Avoir droit à des allocations et des prestations sociales spécifiques.

14. Post-partum signifie « après l'accouchement ».

Anténatal veut dire :

- a) Prénatal, c'est-à-dire avant la naissance.
- b) Que vous êtes contre l'idée même de la grossesse.
- c) Un autre mot pour désigner l'accouchement.

15. Les relations sexuelles sont :

- a) Une expérience sensuelle, beaucoup plus intense, vécue tout au long de la grossesse.
- b) Des ennuis en perspective.
- c) Apparemment quelque chose que les célibataires sans enfant pratiquent pendant leur temps libre.



MA SAGE-FEMME PRÉFÉRÉE !

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Guide pratique de la maman qui assure, 2012.

Maman assure quand Bébé grandit, 2012.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Titre de l'édition originale : *Up the Duff*
Texte et illustrations copyright © 2007 par Kaz Cooke
First published by Penguin (Australia), 2007
Traduit de l'anglais par Laurence Seguin

Mise en pages : Facompo

Cet ouvrage est la nouvelle édition du livre paru en 2008 sous le titre :
Bébé à bord ! The Guide de votre grossesse

© 2012 LEDUC.S Éditions
17, rue du regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-567-0

KAZ COOKE

Adaptation et préface
du Dr Joëlle Bensimhon

**mon
bébé,
mon
utérus
et Moi**

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Quiz grossesse	I	5^e semaine	
Préface	X	Que se passe-t-il ?	54
Intro	1	Journal	56
Termes affectueux	5	Tests de grossesse	59
1^{re} semaine		Échographie de dépistage de grossesse extra-utérine (grossesse ectopique)	60
Que se passe-t-il ?	6	Examens de routine	61
Journal	8	6^e semaine	
Se préparer à vivre une grossesse	10	Que se passe-t-il ?	64
Repérer les jours les plus propices à la fécondation	15	Journal	66
2^e semaine		Fausse couche	69
Que se passe-t-il ?	19	7^e semaine	
Journal	20	Que se passe-t-il ?	72
Alimentation et compléments alimentaires	22	Journal	74
3^e semaine		Fatigue	77
Que se passe-t-il ?	30	Fréquentes envies d'uriner (pollakiurie)	79
Journal	32	8^e semaine	
Hypersensibilité olfactive	35	Que se passe-t-il ?	80
Aromathérapie	36	Journal	82
Infusions	38	Envies	85
Thérapies médicamenteuses et naturelles	38	Constipation	85
4^e semaine		9^e semaine	
Que se passe-t-il ?	40	Que se passe-t-il ?	91
Journal	42	Journal	92
Nausées	43	Choisir votre maternité et le personnel qui va vous entourer	95
Protéger votre embryon et votre fœtus	45	Où ?	96
Maladies effrayantes	46	Qui ?	100
Substances dangereuses	49	10^e semaine	
Risques environnementaux	51	Que se passe-t-il ?	107

Journal	108	Détails que les gens ne savent pas.....	166
Chromosomes et gènes.....	111	Détails pour les hommes.....	166
11^e semaine		17^e semaine	
Que se passe-t-il ?	116	Que se passe-t-il ?	168
Journal	118	Journal	170
Tests de dépistage et de diagnostic	121	Les seins	172
12^e semaine		18^e semaine	
Que se passe-t-il ?	128	Que se passe-t-il ?	177
Journal	130	Journal	178
Hormones de grossesse	136	Comment parer aux avis et commentaires non sollicités..	182
13^e semaine		19^e semaine	
Que se passe-t-il ?	140	Que se passe-t-il ?	188
Journal	142	Journal	190
14^e semaine		Conseils d'achat pour les vêtements de maternité	192
Que se passe-t-il ?	144	20^e semaine	
Journal	146	Que se passe-t-il ?	197
Désagrément du 2 ^e trimestre.....	148	Journal	198
15^e semaine		Prise de poids	200
Que se passe-t-il ?	152	21^e semaine	
Journal	154	Que se passe-t-il ?	204
Activités sportives.....	156	Journal	206
16^e semaine		Au travail.....	210
Que se passe-t-il ?	162	22^e semaine	
Journal	164	Que se passe-t-il ?	214
Admettre être enceinte	165	Journal	216
La brigade « pince les lèvres ».....	166	La peau	219
Détails que vous ne saviez pas avant	166		

23^e semaine

Que se passe-t-il ? 224
 Journal 226
 Voyager 230

24^e semaine

Que se passe-t-il ? 234
 Journal 236
 Cours de préparation
 à l'accouchement 239

25^e semaine

Que se passe-t-il ? 248
 Journal 250
 Garde-robe du bébé 252

26^e semaine

Que se passe-t-il ? 258
 Journal 260
 Articles de puériculture 263

27^e semaine

Que se passe-t-il ? 274
 Journal 276
 Sécurité 278

28^e semaine

Que se passe-t-il ? 282
 Journal 284
 Désagrément du
 3^e trimestre 286
 Autres analyses possibles 290

29^e semaine

Que se passe-t-il ? 293
 Journal 294
 Signes du travail prématuré.. 299
 Saignements tardifs 300

30^e semaine

Que se passe-t-il ? 303
 Journal 304
 Accouchement prématuré 309

31^e semaine

Que se passe-t-il ? 312
 Journal 314
 Pré-éclampsie 318

32^e semaine

Que se passe-t-il ? 322
 Journal 324
 Projet de naissance 327
 Différentes prises en charge
 de la douleur 330

33^e semaine

Que se passe-t-il ? 339
 Journal 340
 À prévoir avant la maternité. 344
 À emporter à la maternité 346

34^e semaine

Que se passe-t-il ? 349
 Journal 350
 Accouchement 355

35^e semaine

Que se passe-t-il ? 365
 Journal 366
 Accouchement par
 césarienne 371

36^e semaine

Que se passe-t-il ? 378
 Journal 380
 Bébé post-terme
 (ou post-matures) 382

37^e semaine

Que se passe-t-il ?	388
Journal	390
Votre nouveau-né	392

38^e semaine

Que se passe-t-il ?	398
Journal	400
Suites de couches	401

39^e semaine

Que se passe-t-il ?	409
Journal	410
Nourrir votre nouveau-né	412
Allaitement dans les premiers jours suivant la naissance	413

40^e semaine

Que se passe-t-il ?	418
Journal	420
Votre séjour à la maternité ..	422

41^e semaine

Que se passe-t-il ?	428
Journal	430
Gérer le retour à la maison...	434

42^e semaine

Que se passe-t-il ?	441
Journal	442
Dépression du post-partum ..	447

43^e semaine

Que se passe-t-il ?	454
Journal	456
Premières sorties	459
Au fait.....	463
Pour toujours (journal).....	467

Aide 470**Index 494**

Préface

Du bébé Tamagoshi au bébé réel, Kaz Cooke découvre un gouffre qu'elle ne soupçonnait pas un instant avant de vivre sa propre grossesse. Elle qui pensait pouvoir continuer à vivre et travailler sans rien changer, se sent brusquement envahie de sensations nouvelles. Par un regard décalé, elle traite avec humour ce cataclysme que vivent les femmes, qu'elles soient seules ou accompagnées.

Semaine après semaine, à partir des règles précédant la conception jusqu'à la 43^e, elle nous raconte comme un roman le développement du bébé. Ensuite, avec humour et autodérision, elle tient le journal de sa vie quotidienne (exemple : elle préfère mettre des petits pois dans son nez plutôt que faire l'amour !). Puis dans une partie « info » elle donne un éclairage sur le suivi médical ainsi que ses astuces et conseils de future mère insoumise.

Quelle femme enceinte ne s'est pas interrogée sur ce qu'il convient de faire au mieux pour le futur bébé ? Les contradictions entre les conseils des copines, des mères et belles-mères, ainsi que les coutumes du moment sèment parfois la confusion dans leur esprit. Trouver des réponses claires aux innombrables questions devient alors une priorité.

La grossesse s'inscrit aussi dans l'histoire du couple comme un profond changement, le compagnon peut en être totalement perplexe. Le moment de la naissance est en vérité une triple naissance, celle d'un père d'une mère et d'un bébé. La communication, l'anticipation et une bonne dose de complicité permettent de faciliter ce passage.

Ce livre vous accompagnera dans cette formidable aventure pour tenter de vous la faire vivre comme une parenthèse enchantée.

Dr Joëlle Bensimhon, gynécologue



Les rayures verticales mettent en valeur la silhouette de la future mère. - Un vendeur.

Intro

Pourquoi ai-je écrit ce livre ? N'y a-t-il pas déjà assez de gourous spécialistes de la maternité ? La dernière chose dont une femme a besoin lorsqu'elle est enceinte, c'est d'un despote qui proclame qu'elle *devrait* ressentir ceci et *devrait* absolument faire cela. Alors qui voudrait avoir, ou être, un gourou ? Pas moi en tout cas. Mais un jour, j'ai été enceinte et je me suis aperçue que je ne savais absolument pas à quoi m'attendre.

Alors, j'ai acheté une multitude de livres sur la maternité. J'ai découvert qu'ils se contredisaient souvent sur des points importants, qu'ils ne s'adressaient qu'à des lectrices new-yorkaises ou parisiennes, qu'ils ont été écrits par des femmes riches estimant indispensable d'installer un lavabo dans la chambre du bébé ou par des auteurs faisant l'apologie de leur propre théorie qui implique de donner naissance à son enfant dans un petit bassin parfumé à la lavande en compagnie du chien.

L'autre tendance remarquée dans ces livres consiste à comparer la taille du fœtus à toutes sortes d'aliments. À 1 semaine, il ressemble à une mûre, puis à une prune puis à une aubergine. J'ai fini par me convaincre que j'allais donner naissance à un muesli géant.

La plupart des livres se terminent exactement à la 40^e semaine de grossesse, à la date présumée de l'accouchement. En réalité, lorsque l'on est enceinte, on ne parvient pas à imaginer notre vie après la naissance mais à la minute où le bébé naît, on a beaucoup de mal à se rappeler les détails de notre grossesse. Brusquement, celle-ci devient complètement hors de propos. Nous devons IMMÉDIATEMENT nous occuper d'un être minuscule qui dépend entièrement de nous (et aussi faire, avec notre poitrine, des choses que l'on ne demanderait même pas à des danseurs exotiques).

J'ai toujours pensé qu'être enceinte, c'était ni plus ni moins qu'avoir une grosse bosse sur le ventre. Il ne m'était pas venu à l'idée que je ressentirais la réalité de la grossesse jusque dans la moindre cellule de mon corps et le moindre recoin de mon esprit. Même si j'avais entendu parler des nausées, de la rétention d'eau, de l'étourderie et d'un million d'autres choses, je croyais, comme une nigaude, que tout cela faisait partie d'une conception révolue de la grossesse, reléguée aux oubliettes du passé avec le concept des « couches ».

Je me considérais comme une femme ambitieuse. Alors âgée de 30 ans, j'avais toujours prétendu contrôler ma vie et ce n'est pas parce que j'étais enceinte que tout allait devoir s'arrêter. J'allais continuer à mener ma vie comme je l'avais toujours fait (sans toutefois boire de l'alcool ou sortir tous les week-ends). J'allais poursuivre ma carrière professionnelle normalement, tout comme ma vie quotidienne à la maison ; j'aurais juste besoin de prévoir, à un moment donné, des chemisiers plus grands. Ma vie ne serait bouleversée qu'à la naissance du bébé.

ALORS ?

Apparemment, les choses ne se sont pas passées ainsi !

C'était sans compter que je n'aurais plus le contrôle de mon corps. Le pouvoir du mental ? Peuh ! (Bruit de trompette dans un mouchoir.) La priorité de mon corps était de garantir le développement d'un bébé en bonne santé. J'ai senti à plusieurs reprises que mes jambes m'emportaient dans ma chambre pour une petite sieste alors que mon esprit voulait me conduire ailleurs. Plusieurs fois, je me suis réveillée en pleine nuit en ressentant le besoin impératif de manger des sandwichs à la banane et de boire du lait de soja. J'étais devenue un organisme hôte.

Chaque matin, je me levais en pensant à ma grossesse, chaque soir, je me couchais en pensant à ma grossesse et pendant la journée, une bonne partie de mes pensées tournaient autour du sujet. Est-ce que je serai une bonne mère ? Comment réagir si quelque chose se passe mal ? Est-il trop tard pour changer d'avis ? Devrais-je culpabiliser sur le fait d'avoir des doutes ? Où diable ai-je pu mettre mes clés ? Pourquoi la pâte à tartiner se trouve-t-elle au réfrigérateur ? Est-ce moi qui l'y ai mise ? Qu'est-ce qui a bien pu arriver à mes CHEVEUX ? Qu'est-ce que c'est que cette curieuse bosse qui apparaît sur mes gencives ? Est-ce que les vergetures garderont toujours cette séduisante couleur cramoisie ? Aurai-je, un jour, encore envie de faire l'amour ? Que veulent dire les gens lorsqu'ils parlent des « hormones de grossesse » ? Est-il vrai que l'aromathérapie peut provoquer une fausse couche ? N'est-ce pas étonnant que l'on continue à réaliser des films d'horreur sur la maternité et les créatures que nous portons ? Suis-je censée me sentir sereine ou simplement avoir le mal de mer ? Si je n'effectue pas mes exercices du périnée, va-t-il s'effondrer ? Pourquoi est-ce que je ne sens pas encore

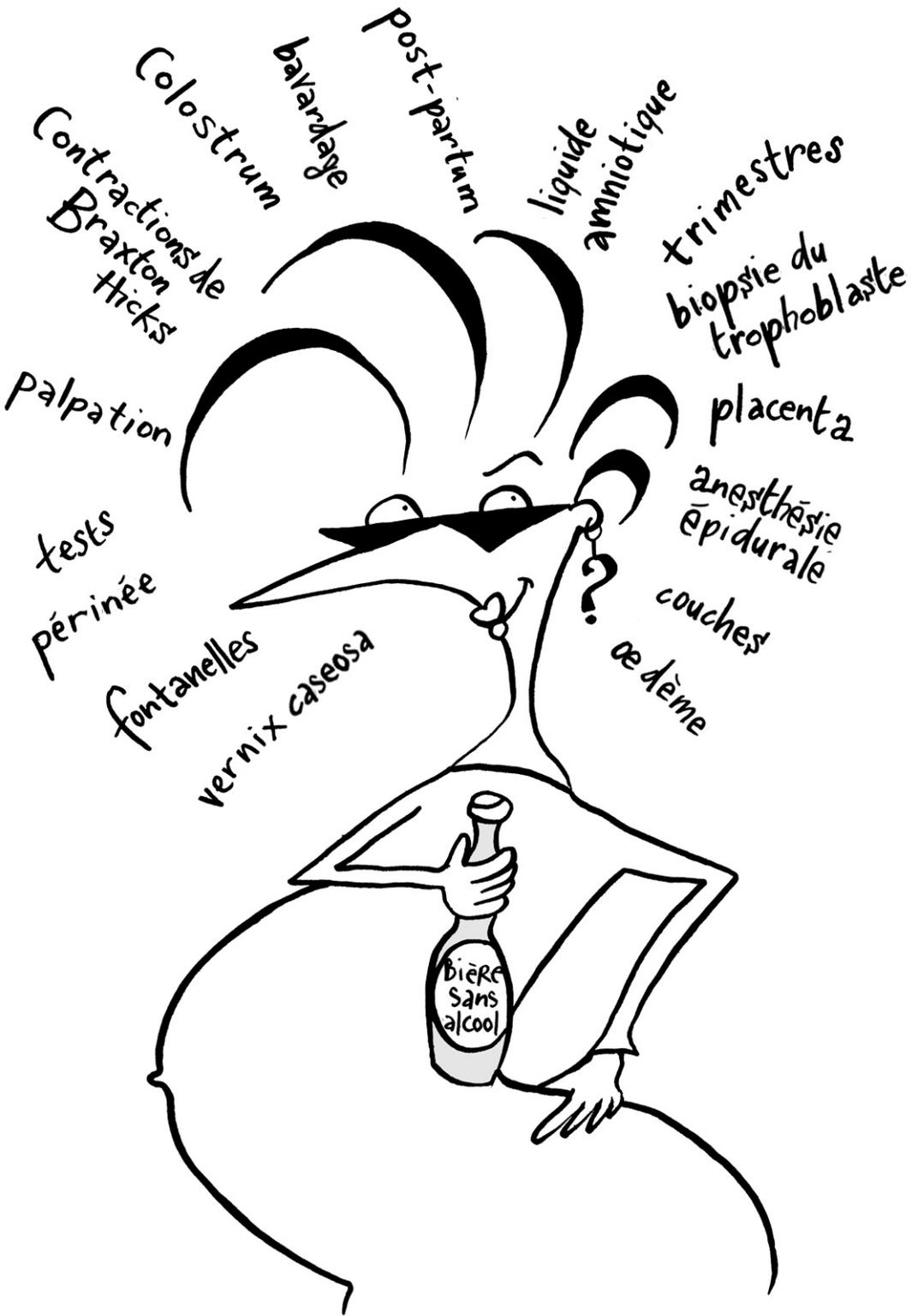
le bébé bouger ? Est-ce qu'il pourrait cesser de gigoter pendant un moment pour que je puisse me reposer ? Quelles sont les conséquences des cigarettes fumées alors que j'ignorais être enceinte ? Est-ce que je serai encore capable de vivre seule ? Comment puis-je expliquer que je ne veux pas reprendre mon travail ? Comment puis-je relancer ma carrière ? À quel moment un fœtus devient-il un bébé ? Cela signifie-t-il que je survivrai lorsqu'il sera né ? Jusqu'à quel point vais-je encore grossir ? Qu'est-ce que la pré-éclampsie et comment cette maladie survient-elle ? Que peut-on voir sur un écran d'échographe ? Que faire si le travail s'éternise avant la naissance ? Pourrais-je avoir une tasse de thé ? Et ce n'est que lorsque j'ai donné naissance à mon bébé que j'ai *vraiment* commencé à me poser des questions sérieuses.

Alors, pour trouver des réponses, j'ai décidé d'écrire *Mon bébé, mon utérus et moi, The guide pratique de votre grossesse*. Je me suis mise au travail en collaboration avec des scientifiques tandis que des experts ont révisé les passages les concernant, suggérant parfois d'en modifier certains. Puis mon éditeur m'a littéralement assailli de questions. En temps normal, j'aurais été folle de rage mais j'étais bien trop fatiguée pour cela car, entre-temps, mon bébé était né. Nous avons donc tout minutieusement vérifié, éliminé certains passages, rajouté d'autres, mélangé le tout pour obtenir cet ouvrage.

Si vous lisez ce livre dans son intégralité, vous penserez peut-être que la maternité est une aventure périlleuse pleine de récriminations bizarres. Ne soyez pas effrayée : la majeure partie des problèmes pendant la grossesse sont rares ; ils sont juste cités dans le livre « au cas où ». Si vous avez un problème spécifique, l'ouvrage pourra vous apporter des réponses fondamentales. Et si vous souhaitez en savoir plus, il vous orientera vers un organisme ou un autre livre qui vous aiguillera dans la bonne direction (voir le chapitre *Aide* en fin d'ouvrage).

- Kaz

PS : ah, j'oubliais ! Le journal de Philomène, jeune fille moderne qui raconte sa grossesse, reprend un certain nombre de mes expériences personnelles auxquelles s'ajoutent des anecdotes d'autres personnes et quelques fioritures. Ce n'est pas tout à fait mon histoire. Pour les jeunes femmes, il faut que la maternité garde un certain mystère (motus !).



Colostrum

bavardage

Post-partum

liquide amniotique

trimestres

biopsie du trophoblaste

placenta

anesthésie épidurale

couches

œdème

Contractions de Braxton Hicks

Palpation

tests périnée

fontanelles

vernix caseosa

bière sans alcool

Termes Affectueux

Dès les premiers jours de la division cellulaire qui suivent la conception, on appelle le bébé en train de se développer un EMBRYON. À 10 semaines, on l'appelle un FŒTUS même si ce terme est souvent employé à tous les stades de la grossesse. Tous ses organes sont alors formés et il est prêt à consacrer toute son énergie à sa maturation et à son développement.

À 28 semaines, le fœtus devient un BÉBÉ, même si la majeure partie du personnel médical continue à l'appeler fœtus jusqu'à sa naissance. Nous pouvons cependant l'appeler bébé dès cette semaine-là car la plupart des enfants prématurés nés à ce stade peuvent survivre grâce aux soins prodigués dans les maternités. Beaucoup de bébés encore plus prématurés peuvent aussi survivre bien qu'ils souffrent fréquemment de problèmes pulmonaires chroniques.

Jargon de grossesse

Trimestres

Un « trimestre » correspondant à une durée de 3 mois,

- ⊙ le 1^{er} trimestre va jusqu'à la fin de 15^e semaine d'aménorrhée,
- ⊙ le 2^e trimestre va de la 16^e semaine à la 28^e semaine d'aménorrhée,
- ⊙ le 3^e trimestre va de la 29^e semaine d'aménorrhée à la naissance.

Dates

Les médecins comptent le terme de la grossesse à partir du 1^{er} jour des dernières règles car c'est la date la plus précise qui soit. Si on vous dit que vous êtes à 12 semaines d'aménorrhée (SA), vous êtes en réalité à 10 semaines de grossesse.

Que se passe-t-il ?

Pas grand-chose. À la fin de cette 1^{re} semaine, vous êtes à la fin des dernières règles que vous aurez avant un long moment. Vous êtes dans la phase folliculaire du cycle menstruel, qui correspond à la période de fabrication de l'ovocyte (le follicule est un petit sac au sein duquel il mûrit).

Au cours du cycle menstruel, un ovocyte grossit dans un follicule de l'un des deux ovaires. Au 14^e jour du cycle, en moyenne, le follicule, dont les cellules se sont multipliées en plusieurs couches concentriques, éclate et libère l'ovocyte mûri, devenu ovule. Celui-ci quitte l'ovaire pour être happé par la trompe correspondante. Au cours de vos années fertiles, vos ovaires libéreront 400 à 500 ovules matures ; il suffit d'un seul pour être enceinte.

Votre corps

suit son cycle hormonal habituel. Dans les ovaires, les follicules produisent une très forte quantité d'œstrogènes (il existe en réalité plusieurs types d'œstrogènes que l'on regroupe dans ce terme générique). Ceux-ci contribuent à épaissir la paroi interne de l'utérus, appelée endomètre, qui remplacera la muqueuse évacuée lors des dernières règles. Le nouvel endomètre accueillera l'ovule si ce dernier est fécondé. Celui-ci est microscopique, mesurant environ 1/10^e de millimètre de diamètre.

SEMINAR 1



JOURNAL

Récemment, j'ai fait l'inventaire de ma vie. Je l'ai écrit avec mon crayon à sourcil au dos d'un papier d'emballage qui avait auparavant contenu un pain au lait. Le résultat était à peu près celui-ci :

* Nom : Philomène Durmont.

* Âge : 32 ans.

* Profession : styliste sans aucun glamour dans une société de confection qui connaît de gros problèmes financiers (nous sommes les créateurs de la marque « La citadine authentique, tailles les plus courantes »).

* Signe zodiacal : sagittaire (peu diplomatique et gai).

* Passe-temps : manger, dormir, acheter des chaussures.

* Équipement : petit ami parfaitement présentable, qui répond au prénom de Christophe et travaille dans une jardinerie. Possède une partie d'une maison, le reste étant hypothéqué. Joli canapé. Quelques appareils électroménagers vieillissants. Économies de 3 500 € à la banque.

* Silhouette : peu de différences avec le fruit que l'on appelle couramment la poire, avec des jambes en plus et des genoux extraordinairement gros. Le reste du corps affiche un surpoids raisonnable dont un peu d'exercice physique et une consommation modérée de chocolat et de fromage pourraient facilement venir à bout.

* Antécédents médicaux : longue lutte contre l'endométriose, maladie féminine entraînant souvent une stérilité, que j'ai soignée en prenant la pilule sans interruption. N'ai pas eu de règles pendant 4 ans.

* Conseils du gynécologue lors de ma dernière consultation : si vous voulez être enceinte, arrêtez la pilule et envoyez-vous en l'air (à quelques mots près...).

Six mois auparavant, j'avais déjà annoncé que je voulais avoir des enfants, à quoi Christophe m'avait répondu que c'était trop tôt (il n'a que 31 ans, mon pauvre chou). Depuis, il a bien réfléchi à la question, surtout parce que je lui ai dit que, vu mes antécédents, il pouvait très bien ne rien arriver du tout ou

nécessiter 2 ans pour tout remettre en marche ; alors il m'a déclaré qu'il était prêt comme jamais il ne l'avait été. Je lui ai précisé qu'il fallait néanmoins envisager un certain nombre d'éventualités : par exemple, que ferions-nous si un examen montrait que le bébé était atteint de la trisomie 21 ? Comment réagirait-il si l'enfant se révélait être homosexuel une fois adulte ?

Christophe, penchant la tête sur le côté, a médité quelques instants : « Tant qu'il soutiendra le PSG, je ne vois pas où est le problème. »

Puis nous avons dressé tous les deux la liste des tâches à accomplir avant que je sois enceinte. Voici la mienne :

- * arrêter la pilule et consulter Brémant (elle est à la fois mon herboriste, mon conseiller médical et ma camarade amateur de champagne) pour savoir quel autre médicament je devais prendre ;

- * perdre quelques kilos ;

- * faire de l'exercice ;

- * jouer au loto ;

- * arrêter de fumer ;

- * arrêter de boire ;

- * passer mon permis de conduire ;

- * ne pas me rouler sur les pelouses imbibées de pesticides, ne plus manger n'importe quoi, mitonner des petits plats peu caloriques, arrêter de jurer aussi souvent, épiler mes jambes à la cire, prévoir le ponçage des sols de ma maison sans respirer les couches de finition en polyuréthane (les artisans qui respirent ces effluves à longueur de journée semblent avoir le QI d'un rat de laboratoire).

J'ai collé ma liste au ruban adhésif sur le réfrigérateur. Quelque temps plus tard, je l'ai remplacée par une simple note écrite sur le même papier d'emballage qui disait : « Changer complètement de vie dès maintenant. » Puis j'ai jeté ma plaquette de pilules dans la poubelle d'un geste assez mélodramatique.

La liste de Christophe était ridiculement concise :

- * acheter du lait et du pain ;

- * faire l'amour.

info

Se préparer à vivre une grossesse

Avant d'être enceinte, il est bon de résoudre tous vos problèmes relationnels et de mettre de l'ordre dans vos sentiments contradictoires sur la vie en général et la maternité en particulier. Pourquoi voulez-vous avoir un bébé ? Voulez-vous avoir un enfant en bas âge puis un adolescent (car c'est ce que deviennent les bébés) ? En avez-vous longuement discuté avec votre compagnon si vous en avez un ? Le père sera-t-il impliqué dans l'éducation de l'enfant après sa naissance ? Comment pouvez-vous vous protéger des maladies sexuellement transmissibles tout en essayant de tomber enceinte ? La grossesse va-t-elle anéantir vos chances de décrocher un rôle dans le film *Destructeur de bikinis : quelles séquelles ?*

Certains couples pensent qu'avoir un bébé les rapprochera ; ils devraient plutôt abandonner l'idée et prendre la poudre d'escampette. Avoir un bébé est probablement la chose la plus stressante que vous ferez jamais dans votre vie ; comme le dit Nora Ephron, « un bébé est une grenade jetée dans un mariage ». Avant de tomber enceinte, voici tous les aspects pratiques auxquels vous devez réfléchir :

☉ Êtes-vous vraiment prête à passer de l'attitude « prête à tout sur-le-champ » à celle de « maman esclave de son bébé qui n'a pas eu le temps de se laver en 2 jours et dont chaque sortie doit être planifiée avec une précision militaire, qui a besoin d'être totalement disponible si le bébé se réveille/ne se réveille pas/crie/vomit/a faim/fait caca sur le téléphone portable » ? Si vous repoussez votre décision, cela signifie-t-il que vous essayerez plus tard d'être enceinte alors que votre fertilité déclinera rapidement ?

☉ Si vous êtes en couple, c'est le bon moment pour partager vos points de vue sur la parentalité afin de vous éviter, plus tard, bien des chagrins. L'arrivée du bébé implique-t-elle que vous viviez ensemble ? Allez-vous tous deux arrêter de fumer pendant la grossesse ? Que pensez-vous du diagnostic prénatal (ou anténatal) ? Quelle serait votre réaction

en découvrant que votre enfant souffre d'une malformation ou d'un handicap sévère ? Comment allez-vous affronter l'idée d'interrompre votre grossesse ou l'idée de vivre avec un bébé ayant des besoins bien spécifiques ? Le bébé fera-t-il partie d'un groupe religieux ? Si c'est un garçon, sera-t-il circoncis ? La plupart de ces questions étant étudiées dans le livre, reportez-vous aux entrées *diagnostic prénatal* et *circoncision* dans l'index.

⊙ Quels sont les meilleurs modes de garde à vos yeux ? Quelle solution sera la meilleure ou la mieux adaptée à votre budget ? Qu'en est-il de l'éducation de l'enfant ? Qui, dans le couple, effectue la plupart des tâches ménagères et les travaux d'entretien de la maison ? La situation aurait-elle besoin d'évoluer ? Partagez-vous les mêmes réactions si votre enfant se révèle homosexuel ou devient agent de change ? Quel est votre point de vue en matière de discipline et sur la question relative à la fessée ? Bénéficiez-vous d'un réel soutien de la part de votre famille et de vos amis ? Certains d'entre eux ont-ils récemment eu des bébés ? Avez-vous un plan B pour toutes ces questions ?

⊙ Avez-vous besoin de souscrire une mutuelle ? Si vous souhaitez bénéficier des soins d'une clinique privée ou choisir votre propre obstétricien, vous en aurez effectivement besoin. Les compagnies prévoient des délais de carence, parfois jusqu'à 12 mois, avant que vous puissiez prétendre à des remboursements liés à la grossesse. Vérifiez attentivement à quelles prestations vous avez droit. En clinique privée, se rajoutent les honoraires de l'obstétricien, de l'anesthésiste concernant la péridurale et le supplément pour chambre seule.



☉ Consultez votre gynécologue pour lui annoncer votre désir de grossesse. Il pourra établir votre bilan de santé et vous conseillera probablement de prendre un complément multivitaminé spécial avant la grossesse, à base de zinc, d'acide folique et excluant la vitamine A qui peut être nocive pour le futur bébé. Le dosage de ce complément devra être modifié une fois enceinte car votre bébé aura des besoins différents. Les femmes enceintes sont souvent carencées en zinc, pourtant important pour le bon développement du bébé. Au moins 1 mois avant la conception, vous devez prendre une supplémentation en acide folique qui permet de réduire le risque de spina-bifida ou autre malformation du tube neural. Comme pour tous les autres compléments alimentaires, vérifiez avec votre médecin que l'acide folique soit compatible avec les autres médicaments que vous prenez. (Pour de plus amples informations sur le zinc et l'acide folique, voir la rubrique *Alimentation et compléments alimentaires* à la 2^e semaine.)

☉ Si vous n'êtes pas immunisée contre la rubéole, maladie redoutable pour le fœtus, faites-vous vacciner. Veillez à ne pas concevoir d'enfant jusqu'à 2 mois après l'injection. Prévoyez également de nouvelles vaccinations ou des rappels contre des maladies comme le tétanos, la coqueluche ou l'hépatite B. Si vous pensez être déjà enceinte, demandez conseil à votre médecin car certains vaccins peuvent nuire au fœtus.

☉ Si vous souffrez d'une maladie chronique (asthme, maladie cardiaque, affection hépatique, maladie de la thyroïde, diabète, épilepsie, sclérose en plaques ou maladie mentale), discutez avec votre médecin de votre traitement médical et de son adaptation à la grossesse, avant la conception.

☉ Si vous ou votre compagnon avez une prédisposition familiale à une maladie héréditaire, discutez avec votre médecin de la possibilité de consulter un conseiller génétique avant la conception (voir la rubrique *Conseil génétique* à la 10^e semaine.)

☉ Le Planning familial (voir la rubrique correspondante dans le chapitre *Aide*), tout comme votre gynécologue, pourront vous conseiller sur bien des sujets, comme l'interruption de grossesse, le soutien tout au long de votre grossesse, la naissance et après.

⑥ Plus vous serez en forme et en bonne santé au moment de la conception et tout au long de votre grossesse, mieux ce sera. En effet, assurer le bon développement d'un autre être humain représente, pour l'organisme maternel, une charge énorme qui dure 24 heures sur 24 pendant environ 9 mois. Pour favoriser la grossesse, apprenez à respecter quelques règles d'hygiène de vie : consommez des aliments sains et prenez des compléments alimentaires adéquats après avoir consulté votre gynécologue (voir la rubrique *Alimentation et compléments alimentaires* à la 2^e semaine). Faites de l'exercice, arrêtez totalement de fumer, de boire et de prendre des drogues récréatives. Pour cela, demandez conseil à votre médecin (voir la rubrique *Protéger votre embryon et votre fœtus* à la 4^e semaine). Avertissez votre médecin ou votre pharmacien de votre éventuelle grossesse avant d'acheter des médicaments prescrits, disponibles en vente libre ou des médicaments psychotropes. Augmentez votre poids ou réduisez-le de manière à vous situer dans la fourchette pondérale recommandée en fonction de votre stature et de votre corpulence (ce n'est certainement pas le poids prôné par les magazines féminins. Il s'agit de l'indice de masse corporelle qui ne s'applique que si vous êtes âgée de plus de 18 ans et que votre croissance est complètement achevée. Demandez de plus amples renseignements à votre médecin à ce sujet.) Certains hôpitaux proposent des consultations avec une diététicienne aux femmes soit en surcharge, soit en insuffisance pondérale afin d'augmenter leur fécondité.

⑥ Si vous vivez en couple, encouragez votre compagnon à adopter un régime alimentaire et un mode de vie sains afin qu'il puisse fabriquer un sperme également sain au moment de la conception (autrement dit, inutile d'avoir des rapports non protégés avec un toxicomane qui ne mangera pas de légumes verts).

⑥ Consultez un dentiste. Mieux vaut s'acquitter des examens dentaires qui peuvent comprendre des rayons X, des anesthésies ou des médicaments avant la conception plutôt que de devoir attendre après la naissance.

⑥ Vérifiez vos droits en matière de congé parental auprès de votre employeur. Dans une grande entreprise, vous pourrez vous renseigner de manière anonyme par téléphone si vous ne souhaitez pas révéler votre

projet au grand jour. Par ailleurs, vérifiez également vos droits dans la convention collective de votre entreprise ou auprès du DRH. En France, la durée du congé maternité est de 16 semaines, généralement réparties en 6 semaines avant la date d'accouchement prévue et 10 semaines après. À partir du 3^e enfant, le délai passe à 26 semaines (8 avant la naissance, 18 après). Les naissances multiples offrent un régime particulier : 34 semaines pour des jumeaux (12 avant, 22 après) et 46 semaines pour des triplés ou plus (24 avant, 22 après). Un certain nombre de semaines sont à poser avant la date prévue de l'accouchement. Mais cette règle a été assouplie en avril 2007 : il est désormais possible de raccourcir le congé prénatal pour reporter après les semaines économisées (après avis du médecin). Toutefois, il y a 3 semaines incompressibles à prendre avant que le bébé naisse. Mais si vous ne prenez que ces 3 semaines, il vous restera 13 semaines après la naissance (en cas de premier enfant). En cas de grossesse difficile, un congé pathologique supplémentaire pouvant aller jusqu'à 14 jours avant l'accouchement est prévu. En cas de problèmes de suites de couches, ce sont 4 semaines qui peuvent être ajoutées après l'accouchement. Depuis le 1^{er} janvier 2002, les hommes peuvent désormais prendre légalement 14 jours de congé consécutifs dans les 4 mois suivant l'arrivée de leur enfant (18 jours dans le cas de naissances multiples). Pendant cette durée, leur contrat de travail est suspendu et les caisses d'assurance maladie prennent le relais de leur employeur en versant 100 % du salaire net.

☉ Si l'un des deux parents s'arrête de travailler pour s'occuper du bébé, comment allez-vous réorganiser les finances familiales ? (Au fait, comment épelez-vous le mot budget ?) Quel est votre point de vue sur l'ouverture d'un compte joint ou bien sur le virement automatique des revenus du parent salarié sur celui qui reste à la maison avec le bébé ? Êtes-vous obligés d'ouvrir un compte d'épargne spécial en cas d'urgence ? À ce stade, dévaliser une banque ne serait-il pas une bonne idée ?

☉ Assurez-vous que tous les appareils domestiques, les peintures ou les rénovations ne sont pas nocifs pour le fœtus et ne comportent ni émanation ni fuite d'aucune sorte.

⊗ Vérifiez que votre véhicule possède ou peut avoir un point d'ancrage pour les sièges auto. Évitez les voitures de sport et les 4x4. Ces derniers sont très souvent impliqués dans des accidents où des enfants sont blessés, parfois gravement. Pour les mêmes raisons, éliminez les pare-brilles. Les capteurs de proximité, les lasers et autres vérifications vidéo ne sont pas des systèmes de sécurité et peuvent induire un sentiment de confiance exagéré, à en croire la sécurité routière. Tous les véhicules ont en effet des angles morts, en particulier au niveau du sol.

⊗ Prenez un billet de loterie. Si vous gagnez, achetez une grande machine à laver, un sèche-linge, un réfrigérateur avec la partie congélateur en bas ainsi qu'un téléphone sans fil avec fonction mains libres. Si votre maison est difficile à chauffer en hiver et à rafraîchir en été, installez les dispositifs nécessaires. Recrutez une auxiliaire puéricultrice parfaitement qualifiée, grâce à une agence réputée, pour vous venir en aide les 2 ou 3 premières semaines suivant le retour à la maison. S'il vous reste encore un peu d'argent, prenez des vacances et offrez-vous un diadème en émeraude.

Astuces d'une mère

Avant de décider d'avoir un bébé :

- passez du temps avec des amis qui ont déjà un bébé ou des enfants plus grands et qui ont une opinion lucide sur leur vie ;
- passez au moins une journée entière, depuis le petit matin jusqu'à tard le soir, avec une mère et son bébé ; il est impossible d'imaginer la somme de travail que cela implique si vous ne vous immergez pas complètement dans ce mode de vie.

Repérer les jours les plus propices à la fécondation

Si vous essayez d'être enceinte, il faut absolument savoir à quel moment du cycle menstruel vous êtes la plus féconde : probablement autour du 14^e jour si votre cycle dure 28 jours, en comptant le premier jour de vos dernières règles comme le jour 1. Votre gynécologue pourra vous

donner de plus amples détails sur l'ovulation, la glaire cervicale et autres éléments clés.

Il est inutile d'essayer pendant une longue période. Si vous n'êtes pas enceinte après une année de rapports non protégés, faites établir une lettre de recommandation par votre médecin traitant auprès d'un spécialiste de la fertilité. Si vous approchez de la quarantaine, ne laissez pas une année s'écouler sans réagir. En règle générale, votre fertilité décline constamment après 35 ans puis chute brutalement après 40 ans.

Cela peut aussi être judicieux de consulter un spécialiste avant même d'essayer. Un obstétricien, un gynécologue ou un spécialiste de la fertilité pourra vous conseiller sur les moyens d'augmenter vos chances de concevoir un enfant en examinant votre cas. Par exemple, les pourcentages de conception pour une tranche d'âge donnée pourraient ne pas vous correspondre si votre santé empêche toute conception.



En cas de problème, voir la rubrique *Infertilité* dans le chapitre *Aide* et consultez votre médecin.

Vos notes

Écrivez ici vos réflexions, ainsi que dans les autres rubriques *Vos notes* du livre, afin de pouvoir revivre, dans quelques années, votre grossesse.

Changements effectués pour vous préparer à une grossesse :

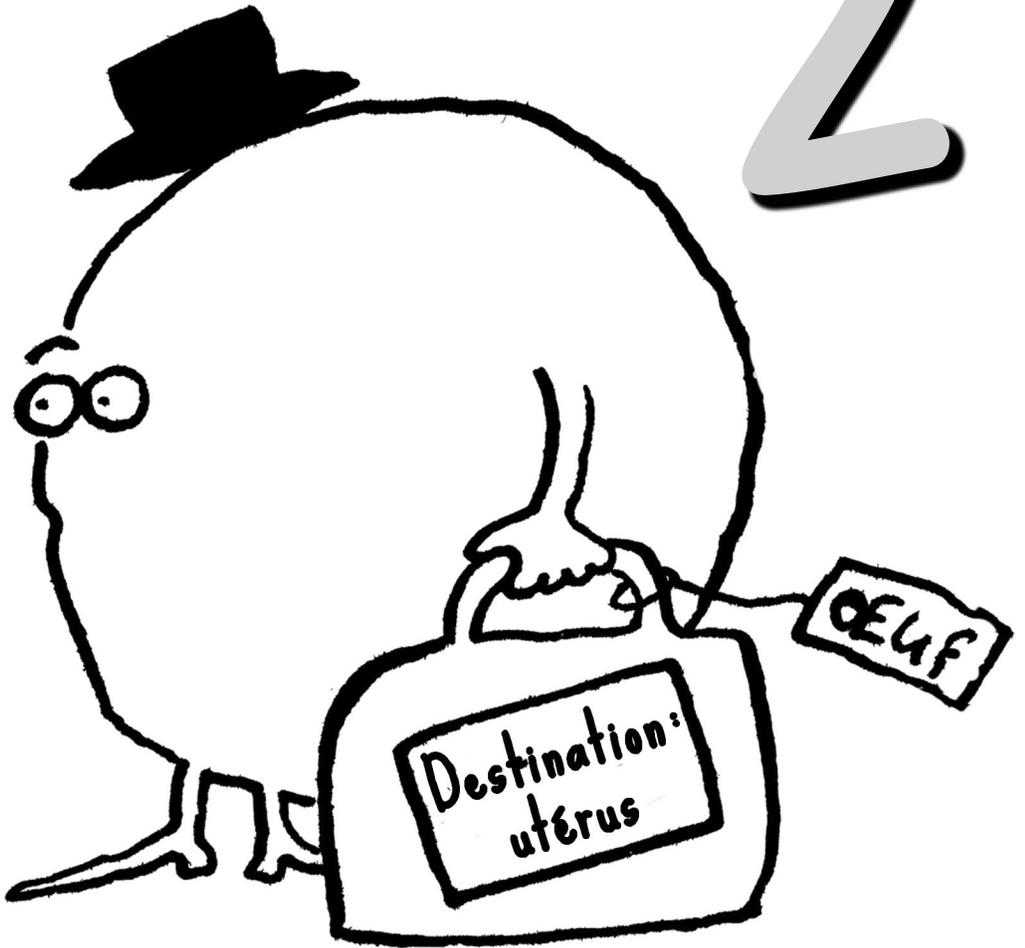
Pourquoi voulez-vous un bébé ?

Comment imaginez-vous les soins à apporter à un bébé ?

Dans quelle mesure votre vie va-t-elle changer après la naissance du bébé ? Comment envisagez-vous votre carrière professionnelle ?

SEMAINE

2



Que se passe-t-il ? Vers le 14^e jour (le 1^{er} jour étant le 1^{er} jour de vos dernières règles), le follicule contenant l'ovocyte se rompt, libérant l'ovocyte mûr, devenu ovule, qui quitte l'ovaire pour être happé dans la trompe de Fallope correspondante. Cela signifie qu'au cours de ce cycle, l'ovule « dominant » est libéré par l'un des deux ovaires et capté dans le large pavillon de la trompe de Fallope toute proche où il se déplace, entraîné par des millions de cils vibratiles tapissant l'intérieur de la trompe. La femme possède deux trompes de Fallope situées de chaque côté de l'utérus, chargées de relier les ovaires à celui-ci. Au moment de l'ovulation, les sécrétions vaginales (écoutez, vous allez entendre beaucoup d'autres mots et concepts bien pires que sécrétions vaginales au cours des 9 prochains mois, alors ressaisissez-vous !) ont un aspect proche de celui du blanc d'œuf ; elles sont nommées « glaire cervicale ». Et à un moment ou un autre, il faudra la présence du sperme à cet endroit pour fabriquer un bébé. La plupart des femmes obtiennent ce résultat en faisant l'amour avec un homme : c'est la méthode la plus facile.

Après cette semaine, vous serez dans la phase de « prolifération » de votre cycle menstruel. Cela signifie que l'endomètre (paroi muqueuse interne de l'utérus) « prolifère », en s'épaississant considérablement.

JOURNAL

J'ai décidé de dépenser toutes nos économies et d'emmener Christophe sur une île du Pacifique pendant 1 semaine pour lui changer les idées et lui faire voir la vie en rose. Avant de partir, je rends visite à Brémant, mon herboriste qui a aussi quelques années d'expérience en tant que sage-femme à l'hôpital. Elle me prescrit un fortifiant, quelques vitamines incluant un truc appelé acide folique et Dieu sait quelle autre substance bonne pour bébé, afin de me préparer à l'Opération Enceinte. De toute façon, Christophe et moi avons besoin de vacances pour nous ressourcer, après avoir travaillé comme des fous pour payer notre nouvelle maison.

J'imagine qu'il y a de nombreuses façons de déterminer le moment de l'ovulation, à l'aide de thermomètres, de ficelles, de poulies et autres instruments compliqués. Pour connaître le moment précis de mon ovulation, j'aurais dû emporter une calculatrice, un rapporteur, une équerre, un sextant et la moitié d'un cadran solaire. Mon endomètre n'est pas suffisamment épais pour que j'aie des règles mais c'est normal après avoir pris la pilule pendant 4 ans sans s'arrêter. Une courbe de température m'est à peu près aussi utile qu'un tamanoir empaillé.

Alors, j'essaie de deviner.

Dix jours après avoir arrêté la pilule, j'étais fin prête pour l'Opération Enchantement. Christophe ne cesse de lever les yeux de sa serviette de plage et de son roman de science-fiction pour me demander « Alors, c'est encore l'heure ? ». Lorsqu'il voit la lueur dans mon regard, il m'emmène vaillamment à l'arrière du bungalow. Mais entre les séances d'enchantement et les coupes de champagne, je commence à douter d'avoir envie de tomber enceinte.

Cette année, je pourrais avoir des occasions uniques sur le plan professionnel, et peut-être même la possibilité de dessiner ma propre collection de vêtements. Je suis en lice pour être promue responsable styliste de la gamme « La citadine authentique » (vendue à des gens comme vous et moi dans ce que l'on appelle des « boutiques », par opposition à la gamme baptisée plutôt cruellement « Pimbêches sur échasses », c'est-à-dire les modèles les plus criards, insensés et m'as-tu-vu des collections dites « couture »).

Je ressasse encore et encore la question, hantée par toutes ces choses que je ne pourrai avoir si j'ai un bébé : indépendance, revenus confortables, chaussures en velours, possibilité de partir quand je veux, de prendre l'avion et d'aller faire des emplettes toute seule, épaules sans vomis de bébé, seins bien à moi. Je connais des femmes dont le compagnon dit qu'il « aidera » et non qu'il « fera la moitié du travail » ou dont le mari au foyer joue avec les enfants mais ne s'occupe jamais des repas ni du linge.

Je m'assure à plusieurs reprises que Christophe souhaite vraiment rester à la maison pendant la 1^{re} année du bébé et qu'il lavera le linge pendant que j'irai au travail. Puis je commence à paniquer – je suis sûre que la plupart des hommes aussi – car je vais devoir assurer la subsistance de toute la famille et rester salariée pendant les 20 prochaines années. Nous discutons longuement de mes doutes, de ce que cela changera pour ma carrière, comment le fait de rester sans enfant nous faciliterait la vie...

Après une séance d'enchantement particulièrement réussie le mardi matin, je reste allongée à regarder, l'air alangui, le ventilateur de plafond, avec le sentiment que c'est *exactement* ce genre de comportement qui peut rendre une femme enceinte, si toutefois elle est capable de le devenir. Pensée qui, bien sûr, provoque la décision de reprendre la pilule dès le retour à la maison et de repousser tout projet de maternité.

« Tout va bien, Philomène, affirme Christophe le Bienheureux, nous avons tout le temps, c'est toi qui décides. »

Puis il a tenu un discours terriblement sensé : ce n'est jamais le bon moment d'avoir un enfant à moins d'être du genre à ne rien faire toute la journée, d'être riche à millions et d'avoir un ours en peluche de rechange. Aucun de nous deux n'appartient à cette catégorie. Nous travaillons tous les deux, nous avons une maison et une voiture et ni l'un ni l'autre ne sommes condamnés pour coups et blessures. Et même si la vie n'allait pas aussi bien, tout finirait par s'arranger. Néanmoins, il vaut peut-être mieux attendre de voir si j'obtiens ma promotion avant de dépenser davantage d'énergie à me balancer toute nue au lustre en faisant des remarques amusantes sur les éventuels jours d'ovulation. Christophe parle beaucoup par métaphores.

info

Alimentation et compléments alimentaires

Lorsque vous êtes enceinte, vos besoins en glucides, en protéines, en vitamines et en minéraux sont supérieurs à la normale ; en général, votre alimentation quotidienne répond à la quasi-totalité de vos besoins (non, un médecin ne vous empêchera pas de consommer une tarte meringuée aux fruits tous les jours).

En principe, vous devez surveiller votre alimentation dans son ensemble pour assurer le bon développement de votre bébé et ne pas oublier la nécessité de vivre votre grossesse sans vous évanouir à chaque instant ni être trop maigre ou trop épuisée.

Vos besoins en calories dépendent de votre âge, de votre stature, de votre corpulence, de votre poids au moment de la conception, de votre régime alimentaire actuel et votre activité physique (si vous êtes une téléphage mollassonne ou non). N'oubliez pas que pour presque toutes les femmes, il est important de prendre du poids au cours de la grossesse. Ce n'est pas le moment de faire un régime amaigrissant ni un jeûne qui pourraient tous deux être très dangereux pour votre bébé et vous-même.

Bien que certaines femmes n'aient pas besoin d'accroître leurs apports énergétiques, les médecins recommandent d'augmenter les calories absorbées quotidiennement de 700 kilojoules.





Mon bébé, mon utérus et moi

Kaz Cooke

Plus d'infos sur ce livre paru
aux éditions Leduc.s