

Guide offert · Grossesse

Le Guide essentiel de la grossesse

Les repères indispensables pour vivre ces
neuf mois plus sereinement.

- ☐ Un aperçu clair de chaque trimestre
- ☐ Des repères d'alimentation simples
- ☐ Les examens à ne pas manquer
- ☐ Une check-list avant la naissance

La grossesse marque le début d'une aventure unique.

Pendant plusieurs mois, votre corps va évoluer, votre quotidien va changer et de nombreuses émotions vont se mêler. Entre la joie, l'excitation, les doutes et parfois les inquiétudes, il est normal de ne pas toujours savoir où trouver des réponses fiables.

Internet regorge d'informations, mais elles sont souvent contradictoires, incomplètes ou culpabilisantes. Chez Momelya, nous avons imaginé ce guide comme celui que nous aurions aimé recevoir dès les premiers jours de grossesse.

Un guide clair

Un guide rassurant

Sans jugement

Sans alarmisme

Notre objectif : vous accompagner tout au long de ces neuf mois, pour que vous puissiez mieux comprendre ce qui se passe dans votre corps, suivre le développement de votre bébé et préparer sereinement son arrivée.

Nous espérons qu'il deviendra un compagnon que vous aurez plaisir à consulter au fil des semaines.

L'équipe Momelya

Chaque grossesse est différente.

Les informations présentées dans ce guide sont destinées à vous informer et à vous accompagner au quotidien. Elles ne remplacent jamais le suivi assuré par votre sage-femme, votre médecin ou votre gynécologue.

Si un symptôme vous inquiète, si vous ressentez une douleur inhabituelle ou si quelque chose vous semble anormal, prenez toujours contact avec le professionnel qui suit votre grossesse.

Vous n'avez rien à prouver. Vous n'avez pas besoin de vivre une grossesse parfaite. Votre grossesse sera la vôtre – et c'est déjà largement suffisant.

Sommaire

- 01 Comprendre sa grossesse p. 05
- 02 Les trois trimestres p. 10
- 03 Le suivi médical p. 15
- 04 Bien manger pendant la grossesse p. 20
- 05 Les petits maux fréquents p. 25
- 06 Préparer l'accouchement p. 28
- 07 Quand consulter rapidement p. 32
- 08 Les check-lists Momelya p. 34
- 09 Conclusion & ressources p. 37

CHAPITRE 01

Comprendre sa grossesse

Une aventure qui commence bien avant le ventre rond.

SA ou SG ?

Comprendre enfin la différence entre les deux façons de compter.

Neuf mois ?

Ce que veut vraiment dire la date prévue d'accouchement.

Trois trimestres

Les grandes étapes, résumées simplement.

Tout commence bien avant que cela ne se voie

Lorsque le test de grossesse devient positif, une nouvelle étape de votre vie commence. Pourtant, au cours des premières semaines, il est fréquent de ne rien voir de particulier dans le miroir. À l'intérieur, en revanche, tout s'accélère.

En quelques jours seulement, l'embryon commence à se développer, tandis que votre organisme se transforme pour créer le meilleur environnement possible pour votre futur bébé.

Les hormones

Elles augmentent très rapidement.

Le volume sanguin

Il évolue progressivement.

L'utérus

Il se prépare doucement.

Le placenta

Il se met en place.

C'est pour cette raison que beaucoup de femmes ressentent une fatigue très importante dès les premières semaines. Accordez-vous le droit de ralentir.

Cette fatigue n'est pas un signe de faiblesse. Elle est le reflet du travail incroyable réalisé par votre organisme.

SA ou SG ?

Vous entendrez rapidement parler de deux façons de compter la grossesse : les semaines d'aménorrhée (SA) et les semaines de grossesse (SG). Cette différence semble compliquée au début, mais elle est en réalité très simple.

Les professionnels de santé comptent généralement à partir du premier jour des dernières règles : ce sont les semaines d'aménorrhée. La grossesse elle-même débute environ deux semaines plus tard, au moment de la fécondation.

$$SG = SA - 2$$

Par exemple : **12 SA ≈ 10 SG**. C'est ce qui explique que votre application, votre sage-femme ou certains livres n'affichent pas toujours les mêmes chiffres. Suivez le calendrier utilisé par l'équipe qui vous accompagne.

Combien de temps dure une grossesse ?

On dit souvent neuf mois. En réalité, il s'agit d'une moyenne : une grossesse est généralement estimée à environ quarante semaines d'aménorrhée. Certaines femmes accouchent un peu avant, d'autres un peu après.

La date prévue d'accouchement est une **estimation**. Peu de bébés naissent exactement ce jour-là : voyez-la comme un repère pour organiser les rendez-vous médicaux et préparer progressivement l'arrivée du bébé.

Trois trimestres, trois ambiances

1

Premier trimestre

Les principaux organes du bébé commencent à se former. C'est la période où les changements hormonaux sont les plus importants : fatigue, nausées, sensibilité des seins, émotions plus intenses. Ces symptômes sont très fréquents.

2

Deuxième trimestre

Pour beaucoup de futures mamans, la période la plus agréable. L'énergie revient progressivement, le ventre s'arrondit, les premiers mouvements du bébé peuvent être ressentis. La grossesse devient plus concrète.

3

Troisième trimestre

Le bébé poursuit sa croissance et votre corps prépare la naissance. Le sommeil devient parfois plus difficile, les déplacements demandent davantage d'efforts, les contractions de préparation peuvent apparaître.

Chaque journée vous rapproche un peu plus de la rencontre avec votre enfant.

Le conseil Momelya

N'essayez pas de comparer votre grossesse à celle des autres. Certaines femmes continuent à courir pendant plusieurs mois, d'autres ont besoin de beaucoup de repos dès le premier trimestre. Certaines ressentent très peu de symptômes, d'autres vivent des nausées importantes.

Toutes ces situations sont normales.

Le saviez-vous ?

Votre volume sanguin augmentera progressivement au cours de la grossesse afin de répondre aux besoins de votre bébé et de votre placenta. Cette adaptation explique notamment pourquoi certaines femmes ressentent davantage de fatigue ou d'essoufflement.

À retenir

- ☐ Une grossesse est généralement suivie en semaines d'aménorrhée.
- ☐ La date prévue d'accouchement est une estimation.
- ☐ Les symptômes varient énormément d'une femme à l'autre.
- ☐ La fatigue est fréquente et normale, surtout au premier trimestre.
- ☐ Écoutez votre corps avant d'écouter les comparaisons.

CHAPITRE 02

Les trois trimestres

Ce qui change dans votre corps, mois après mois.

Les symptômes

Nausées, fatigue, seins sensibles : ce qui est fréquent.

Premiers mouvements

Bulles, frôlements, puis de vrais coups.

Les contractions

Distinguer préparation et vrai travail.

Les premières semaines qui changent tout

Certaines femmes découvrent leur grossesse presque immédiatement, d'autres ne s'en rendent compte qu'après plusieurs semaines. Votre bébé mesure seulement quelques millimètres, mais son développement est déjà extraordinaire : son cœur commence à battre très tôt, son cerveau se développe rapidement et les premiers organes apparaissent progressivement.

Pendant ce temps, votre organisme mobilise une quantité importante d'énergie. Vous pouvez avoir besoin de dormir davantage, avoir moins d'appétit ou au contraire ressentir certaines envies alimentaires. Il est inutile de lutter : lorsque cela est possible, reposez-vous.

Ce qu'on vous dira... et la réalité

On vous dira « Tu dois manger pour deux. »

On vous dira « Tu ne dois plus faire de sport. »

En vrai Votre quotidien dépend de votre santé, de votre activité et des conseils du professionnel qui vous suit.

Prendre soin de vous, c'est déjà prendre soin de votre bébé.

Les symptômes les plus fréquents

Les nausées

Souvent présentes dès les premières semaines, le matin comme le reste de la journée.

- fractionner les repas
- manger avant d'avoir très faim
- boire régulièrement
- éviter les aliments déclencheurs

La fatigue

Créer un être humain demande énormément d'énergie. Votre corps travaille même lorsque vous êtes allongée. Accordez-vous des pauses, dormez plus tôt si nécessaire, acceptez de ralentir.

Les seins sensibles

Ils deviennent souvent plus sensibles et peuvent sembler plus lourds. Les aréoles peuvent s'assombrir progressivement : ces changements préparent votre corps à l'allaitement.

Les envies d'uriner

L'utérus exerce déjà une pression sur la vessie. Continuez malgré tout à bien vous hydrater : réduire votre consommation d'eau n'est pas une solution.

Consultez rapidement si les vomissements deviennent importants ou vous empêchent de vous alimenter correctement.

Ne pas avoir de nausées ne signifie pas que quelque chose ne va pas. Et beaucoup de symptômes ne veut pas dire grossesse plus difficile. Chaque organisme réagit différemment.

Le trimestre du renouveau

Pour beaucoup de femmes, cette période est plus agréable. Les nausées diminuent souvent, l'énergie revient progressivement, le ventre devient visible et la grossesse devient réelle aux yeux de l'entourage.

C'est aussi le moment où beaucoup de futurs parents préparent concrètement l'arrivée du bébé : la chambre, les vêtements, le choix de la maternité, les premiers achats, la liste de naissance. L'enthousiasme s'accompagne souvent de nouvelles questions — elles sont parfaitement normales.

Les premiers mouvements de bébé

Certaines femmes décrivent des bulles, d'autres de petits battements d'ailes ou de légers frôlements. Au début, il est parfois difficile de les distinguer des mouvements digestifs ; progressivement, de véritables coups apparaissent. Il n'existe pas de semaine précise : cela dépend notamment

de la position du placenta

de votre sensibilité

de votre morphologie

d'une première grossesse ou non

Le conseil Momelya

Prenez quelques minutes chaque jour pour vous installer au calme. Posez vos mains sur votre ventre, respirez profondément. Même si vous ne sentez pas encore votre bébé bouger, ce moment peut devenir un vrai rendez-vous quotidien avec lui.

Le compte à rebours commence

Votre ventre prend de plus en plus de place et vos mouvements deviennent parfois plus lents. Vous pouvez ressentir davantage d'essoufflement, des douleurs dans le bas du dos, des réveils nocturnes, des remontées acides ou une sensation de jambes lourdes.

Ces inconforts sont fréquents : ils s'expliquent par la croissance du bébé et les adaptations de votre organisme. Même si vous êtes impatiente, prenez encore le temps de profiter de ces dernières semaines.

Préparation ou vrai travail ?

Braxton Hicks

- irrégulières
- espacées
- peu douloureuses
- soulagées par le repos

Contractions du travail

- régulières
- plus longues
- plus rapprochées
- plus intenses

Si vous avez un doute, n'hésitez jamais à contacter votre maternité. Mieux vaut poser une question que rester avec une inquiétude.

Chaque jour qui passe rapproche un peu plus votre bébé de vos bras.

CHAPITRE 03

Le suivi médical

Votre meilleur allié pendant la grossesse.

Les consultations

Pourquoi autant de rendez-vous, et ce qu'on y vérifie.

Les échographies

Ce que le professionnel observe à chaque étape.

Projet de naissance

Exprimer vos souhaits sans vous mettre la pression.

Pourquoi autant de rendez-vous ?

Chaque consultation est avant tout un moment privilégié pour faire le point sur votre santé, celle de votre bébé, et répondre aux questions qui apparaissent au fil des semaines. Votre grossesse vous appartient : les professionnels de santé sont là pour vous accompagner, pas pour vous juger.

Ces rendez-vous permettent de suivre l'évolution normale de la grossesse et de repérer tôt les situations qui demanderaient une surveillance particulière. Au fil des mois, on vérifiera notamment :

votre tension artérielle

votre poids et son évolution

la croissance de votre bébé

les battements de son cœur

la hauteur de votre utérus

vos analyses biologiques

Le conseil Momelya

Avant chaque consultation, notez vos questions dans votre téléphone ou un carnet. Une fois face au professionnel, on oublie souvent les interrogations qu'on s'était pourtant promis de poser.

Les trois échographies

Ce sont souvent les rendez-vous les plus attendus. Elles permettent de voir grandir votre bébé, mais leur objectif principal reste médical.

1

La première échographie

Confirmer que la grossesse évolue dans l'utérus, la dater avec précision, vérifier le nombre de bébés et observer les premiers éléments du développement.

C'est souvent là que les futurs parents entendent le cœur de leur bébé pour la première fois.

2

La deuxième échographie

Dite « morphologique » : la tête, le cerveau, le visage, le cœur, les reins, les membres et la colonne vertébrale sont examinés en détail, ainsi que le placenta, le liquide amniotique et la croissance.

C'est souvent à cette période que le sexe devient visible. Garder la surprise est un choix tout aussi valable.

3

La troisième échographie

Vérifier que la croissance se poursuit correctement : position, poids estimé, mouvements, quantité de liquide amniotique et placenta. Ces informations aident à préparer la fin de grossesse et l'accouchement.

Les analyses, et le rendez-vous qui parle de vous

Plusieurs prises de sang pourront vous être prescrites : groupe sanguin, taux de fer, glycémie lorsque cela est indiqué, certaines infections et différents paramètres utiles au suivi. Il n'est pas nécessaire de tout connaître en détail — votre professionnel vous expliquera les résultats qui demandent une attention particulière.

À presque chaque consultation, un échantillon d'urine vous sera demandé. Même répétitives, ces analyses jouent un rôle important dans le suivi.

L'entretien prénatal

Un moment entièrement consacré à vous : vos inquiétudes, votre fatigue, votre organisation, votre projet de naissance, votre entourage, vos besoins.

C'est aussi l'occasion d'évoquer la peur d'accoucher, les changements dans votre couple, vos précédentes grossesses ou une anxiété. Vous n'avez pas besoin d'attendre d'aller mal pour demander de l'aide.

Votre projet de naissance

- bouger librement pendant le travail ?
- essayer des méthodes naturelles pour soulager la douleur ?
- une ambiance calme ?
- votre partenaire coupe-t-il le cordon ?
- un peau à peau immédiat si la situation le permet ?

Il ne s'agit pas d'un contrat : votre sécurité et celle de votre bébé restent prioritaires. Mais ce document facilite les échanges avec l'équipe médicale.

La préparation à la naissance

Les cours

- comprendre le déroulement de l'accouchement
- reconnaître le début du travail
- gérer la douleur
- préparer le retour à la maison
- découvrir les premiers soins du bébé

Le deuxième parent

- assister aux consultations
- participer aux cours de préparation
- préparer la chambre
- accompagner les démarches
- soutenir émotionnellement

À retenir

- ☐ Les consultations suivent l'évolution de votre grossesse.
- ☐ Les échographies sont avant tout des examens médicaux.
- ☐ Notez vos questions avant chaque rendez-vous.
- ☐ Vous n'êtes jamais obligée de tout savoir.

« La meilleure grossesse n'est pas celle où tout est parfait, mais celle où vous vous sentez écoutée et en confiance. »

CHAPITRE 04

Bien manger pendant la grossesse

Nourrir son bébé commence par prendre soin de soi.

Manger pour deux ?

Pourquoi la qualité compte plus que la quantité.

Ce qu'on évite

Et surtout, tout ce qui reste permis.

Une journée type

Des repères concrets, sans se compliquer la vie.

Faut-il vraiment manger pour deux ?

La réponse est non. Votre bébé est encore très petit pendant une grande partie de la grossesse et ses besoins énergétiques restent modestes. En revanche, vos besoins en certains nutriments augmentent :

Protéines

Calcium

Fer

Iode

Acide folique

Oméga-3

Vitamine D

La qualité de votre alimentation compte bien plus que la quantité.

Le conseil Momelya

Ne culpabilisez pas si certains jours vous mangez moins bien. Une alimentation équilibrée se construit sur plusieurs jours, pas sur un seul repas.

Certains compléments peuvent être prescrits par votre professionnel de santé. N'en prenez jamais de votre propre initiative : les besoins varient d'une femme à l'autre.

Ce qu'on évite, ce qu'on garde

À éviter

- viandes crues ou peu cuites
- poissons crus (sushis, carpaccios)
- coquillages crus
- œufs crus ou peu cuits
- mayonnaise, mousse, tiramisu maison
- produits au lait cru non adaptés
- graines germées crues

Parfaitement compatibles

- légumes cuits ou bien lavés
- fruits soigneusement lavés
- viandes et poissons bien cuits
- produits laitiers pasteurisés
- œufs bien cuits
- céréales complètes, légumineuses
- fruits à coque (sans allergie)

Lavez soigneusement fruits, légumes et herbes aromatiques, et respectez les dates de conservation ainsi que la chaîne du froid. Aucun aliment ne possède à lui seul toutes les qualités nutritionnelles : variez.

Le café

Pas interdit, mais avec modération. Pensez aussi au thé, au chocolat et aux sodas.

Le fromage

Pasteurisé : généralement oui. Lait cru ou pâte molle : vérifiez l'étiquette.

Le poisson

Bien cuit et varié, pour les oméga-3 et l'iode. Cru : déconseillé.

Une journée type

Petit-déjeuner

- un produit laitier
- un fruit frais
- pain complet ou flocons d'avoine
- une boisson chaude peu caféinée

Déjeuner

- une source de protéines
- des légumes
- un féculent
- un fruit

Collation

- un yaourt
- quelques amandes
- un fruit

Dîner

- une soupe de légumes
- une source de protéines
- riz ou pommes de terre
- un laitage

L'hydratation

Les besoins en eau augmentent : fonctionnement de votre organisme, renouvellement du liquide amniotique, transit, confort général. Buvez régulièrement, même sans ressentir la soif.

Certaines futures mamans développent des envies très marquées, d'autres perdent l'appétit. Si un aliment vous dégoûte quelques semaines, inutile de vous forcer : vous pourrez souvent le réintroduire plus tard.

Les idées reçues

Faux « Je dois manger pour deux. » Mangez surtout de façon équilibrée.

Faux « Fini le restaurant. » Il suffit de choisir des plats adaptés.

Faux « Tous les fromages sont interdits. » Beaucoup restent compatibles.

Faux « Un écart met mon bébé en danger. » C'est l'alimentation globale qui compte.

La liste de courses Momelya

Fruits frais	Légumes	Laitages pasteurisés
Œufs	Pain complet	Riz
Pâtes complètes	Légumineuses	Poissons adaptés
Viandes bien cuites	Fruits secs	Eau

Prendre soin de son alimentation, ce n'est pas rechercher la perfection : c'est offrir à son corps les meilleures conditions.

CHAPITRE 05

Les petits maux de la grossesse

Comprendre son corps pour mieux vivre sa grossesse.

Les plus fréquents

Nausées, fatigue, douleurs ligamentaires, mal de dos.

Le quotidien

Digestion, circulation, sommeil et émotions.

Les bons réflexes

Des gestes simples, et quand demander un avis.

Nausées, fatigue, douleurs

Les nausées

Elles apparaissent souvent entre la 5^e et la 8^e semaine d'aménorrhée et diminuent à partir du deuxième trimestre. Malgré leur nom, les « nausées matinales » peuvent survenir à toute heure.

petites quantités, plus souvent

ne pas attendre d'avoir faim

aliments simples

boire en petites gorgées

La fatigue

Votre organisme fabrique le placenta, augmente votre volume sanguin, nourrit votre bébé et s'adapte aux bouleversements hormonaux. Couchez-vous plus tôt si possible, accordez-vous des pauses, déléguez, et continuez à bouger doucement si votre état le permet.

Les douleurs ligamentaires

L'utérus grandit et les ligaments qui le soutiennent s'étirent : des douleurs parfois vives peuvent apparaître dans le bas-ventre, l'aîne ou les côtés, souvent en se levant rapidement ou en fin de journée. Elles sont généralement sans gravité.

Le mal de dos

Le centre de gravité se modifie et les muscles travaillent davantage. Évitez les charges lourdes, pliez les genoux plutôt que le dos, soignez votre position assise et pratiquez une activité adaptée si elle est autorisée.

Les inconforts du quotidien

Les brûlures d'estomac

Les hormones relâchent certains muscles digestifs et l'utérus comprime l'estomac. Mangez en plus petites quantités, évitez de vous allonger juste après le repas, surélevez légèrement la tête du lit.

La constipation

Le transit ralentit naturellement. Augmentez progressivement les fibres, buvez suffisamment, marchez régulièrement et ne retardez pas l'envie. Évitez l'automédication.

Les jambes lourdes

La circulation veineuse devient moins efficace. Marchez régulièrement, évitez de rester longtemps immobile, surélevez légèrement vos jambes au repos.

Les hémorroïdes

Rarement abordées, elles concernent pourtant beaucoup de femmes enceintes. Des solutions adaptées existent : vous n'avez pas à supporter cette gêne en silence.

Les troubles du sommeil

Envies d'uriner, douleurs, mouvements du bébé, remontées acides, inquiétudes. Créez un rituel du coucher, évitez les écrans, essayez un coussin de grossesse.

Les émotions

Passer de la joie aux larmes en quelques minutes ne fait pas de vous une mauvaise maman. Les hormones jouent un rôle, et votre vie change profondément. Accueillez ces émotions avec bienveillance, et parlez-en.

Le conseil Momelya

Il est inutile de chercher à être forte en permanence. Demander de l'aide est souvent une preuve de confiance, pas de faiblesse.

Le jour J

CHAPITRE 06

Préparer sereinement son accouchement

Un jour que l'on imagine pendant neuf mois.

Les signaux

Reconnaître le début du travail et la perte des eaux.

La valise

Documents, maman, bébé : la liste complète.

Le jour J

Et si tout ne se passait pas comme prévu ?

Reconnaître que ça approche

À l'approche du terme, votre corps se prépare progressivement. Certaines femmes remarquent plusieurs changements, d'autres presque aucun : les deux situations sont normales.

un ventre qui semble descendre

des contractions de préparation plus fréquentes

une pression dans le bassin

des difficultés à dormir

une fatigue plus importante

parfois une perte du bouchon muqueux

La perte des eaux

Bien moins spectaculaire que dans les films : parfois un écoulement abondant, parfois un simple filet continu. Si vous pensez avoir perdu les eaux, contactez votre maternité — même sans contractions.

Quand partir à la maternité ?

- les contractions deviennent régulières et rapprochées
- vous pensez avoir perdu les eaux
- vous observez un saignement important
- les mouvements de bébé diminuent

N'attendez jamais par peur de « venir pour rien ». Les équipes y sont habituées.

Préparer sa valise de maternité

Les documents

carte Vitale
pièce d'identité
carte de mutuelle
dossier de grossesse
derniers examens
projet de naissance

Pour la maman

tenues de nuit
sous-vêtements
confortables
soutien-gorge
d'allaitement
chaussettes
trousse de toilette
vêtements amples

Pour bébé

plusieurs bodies
plusieurs pyjamas
un bonnet
chaussettes
gigoteuse
tenue de sortie

Renseignez-vous auprès de votre maternité : certaines fournissent une partie du matériel, et les habitudes varient d'un établissement à l'autre.

Le rôle du partenaire

- vous encourager
- vous rappeler de boire
- communiquer avec l'équipe
- vous aider à respirer
- masser votre dos
- vivre les premiers instants

Le conseil Momelya

Enregistrez le numéro de votre maternité dans vos favoris. Le jour J, vous n'aurez pas à le chercher.

Et si tout ne se passe pas comme prévu ?

Beaucoup de futures mamans imaginent un accouchement très précis. La réalité est parfois différente : une péridurale peut être nécessaire alors qu'elle n'était pas prévue, une césarienne peut devenir la solution la plus sûre, un déclenchement peut être proposé.

Changer de projet ne signifie pas que votre accouchement est un échec.

Les premières heures

Du bonheur, du soulagement, de la fatigue, des larmes, de l'émerveillement : toutes ces émotions sont normales.

Prenez le temps de rencontrer votre bébé. Personne n'attend de vous que tout soit parfait dès les premières minutes.

À retenir

- ☐ Il n'existe pas deux accouchements identiques.
- ☐ Votre maternité reste votre meilleur interlocuteur en cas de doute.
- ☐ Préparer la valise à l'avance rassure énormément.
- ☐ Vous devenez déjà le parent dont votre bébé a besoin.

CHAPITRE 07

Quand consulter rapidement

Écoutez votre intuition : vous ne dérangez jamais.

Les signes d'alerte

Saignements, perte de liquide, douleur inhabituelle.

Les mouvements

Un changement inhabituel doit toujours être signalé.

Votre ressenti

Un doute vaut toujours mieux qu'un regret.

Contactez votre maternité si...

Des saignements importants

De légers saignements peuvent survenir, mais un saignement abondant nécessite toujours un avis médical. N'attendez pas le lendemain.

Une perte de liquide

Sous-vêtements constamment humides, impression d'avoir perdu les eaux : même sans certitude, appelez votre maternité.

Une douleur inhabituelle

Très intense, persistante, localisée, ou simplement inquiétante. Ne cherchez jamais à établir un diagnostic seule.

Une forte fièvre

Une température élevée doit conduire à demander rapidement un avis. Évitez l'automédication.

Des mouvements de bébé différents

Ce qui compte n'est pas de comparer, mais de repérer un changement inhabituel dans ses habitudes.

Des maux de tête importants

Surtout s'ils s'accompagnent de troubles de la vision ou d'un gonflement du visage ou des mains.

Les équipes médicales préfèrent toujours répondre à une inquiétude qui s'avère rassurante plutôt que de voir une future maman hésiter à consulter.

CHAPITRE 08

Les check-lists Momelya

Les indispensables avant la naissance, sans superflu.

Administratif

Déclaration, congé maternité, mutuelle, mode de garde.

Les achats utiles

L'essentiel pour bébé et pour vous, rien de plus.

Avant 37 semaines

La check-list finale à cocher sereinement.

L'essentiel, et rien de plus

Pour bébé

- ☐ Bodies
- ☐ Pyjamas
- ☐ Gigoteuses
- ☐ Quelques bonnets
- ☐ Siège auto homologué
- ☐ Poussette adaptée
- ☐ Matelas ferme
- ☐ Cape de bain, thermomètre

Pour la maman

- ☐ Coussin de grossesse
- ☐ Soutiens-gorge confortables
- ☐ Culottes adaptées
- ☐ Serviettes post-partum
- ☐ Gourde
- ☐ Baume pour les lèvres
- ☐ Chargeur de téléphone
- ☐ Vêtements confortables

Ce à quoi on ne pense pas toujours

- préparer des repas à congeler
- prévoir une veilleuse
- un petit sac pour le partenaire
- installer le siège auto à l'avance
- noter les numéros utiles
- une playlist relaxante

La check-list finale

- | | |
|--|--|
| ☐ Préparer votre valise | ☐ Installer le siège auto |
| ☐ Enregistrer le numéro de la maternité | ☐ Préparer les documents |
| ☐ Choisir la première tenue de bébé | ☐ Prévoir des repas au congélateur |
| ☐ Installer le coin de change | ☐ Vérifier que le téléphone est chargé |
| ☐ Prévenir qui gardera aînés ou animaux | ☐ Profiter de vos derniers moments de calme |

Ce qui compte vraiment

Votre bébé n'aura besoin ni d'une chambre parfaite, ni de cinquante jouets, ni d'une garde-robe immense.

Ce dont il aura besoin avant tout, c'est de vous. Votre présence, votre chaleur, votre voix, votre regard.

Vous êtes déjà une bonne maman

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, c'est probablement parce que vous souhaitez offrir le meilleur à votre bébé. Cette simple démarche en dit déjà beaucoup.

Vous n'aurez pas réponse à tout. Vous ferez parfois des erreurs. Vous changerez peut-être d'avis. Et c'est parfaitement normal : la maternité ne s'apprend pas en une journée, elle se construit — petit à petit, avec votre bébé, votre histoire et votre famille.

Évitez les comparaisons

Faites-vous confiance

Écoutez les professionnels qui vous suivent

Entourez-vous de personnes bienveillantes

Et surtout, profitez autant que possible de ces quelques mois : ils passent souvent beaucoup plus vite qu'on ne l'imagine.

Toute l'équipe Momelya vous souhaite une grossesse sereine et une magnifique rencontre avec votre bébé.

Gratuit et sans compte

Continuez avec nous, semaine après semaine

Tous les outils et contenus Momelya restent
accessibles librement sur le site.

Calculateur de date d'accouchement

Estimez votre date prévue à partir de vos
dernières règles.

Calculateur SA / SG

Convertissez les semaines et comprenez
la différence.

Check-list valise maternité

Générez et cochez votre liste personnalisée.

Articles semaine par semaine

Guides pratiques, allaitement, post-partum
et bébé.

Retrouvez tout sur momelya.fr

Grossesse · Allaitement · Post-partum · Bébé

momelya.fr



Les contenus de Momelya sont fournis à titre informatif et ne remplacent pas l'avis d'un
professionnel de santé. En cas de doute, consultez votre médecin, votre sage-femme ou une
consultante en lactation.