

PRÉCIEUX CONSEILS AUX MAMANS

FUTURES, NOUVELLES ET JEUNES MAMANS

Audrey Kabla



A toutes les mamans et futures mamans, ce guide est pour vous.

A l'ange qui a libéré mon cœur,
Gabriel



Credits : Marleen Serne
@marleenserne

SOMMAIRE

6 INTRODUCTION

7 LA GROSSESSE

Les remèdes pour éviter les vergetures

Les remèdes pour éviter et réduire les masques de grossesse

Les remèdes pour améliorer la circulation de sang

Les remèdes pour améliorer le transit et la digestion

A l'entrée au 7ème mois, effets indésirables possible tels que

Les conseils pour se détendre et vivre bien sa grossesse

Les conseils pour éveiller bébé

9 LA PREPARATION DE LA VENUE DE BEBE

Les exercices pour préparer l'accouchement

Les remèdes rapprocher l'accouchement (ou pas)

Quand savoir qu'il est l'heure de te rendre à l'hôpital ?

Les Astuces pour être prête pour l'accouchement

Comment faire passer les contractions ?

Combien de temps as-tu pour décider du nom du bébé ?

11 LA VALISETTE POUR LA SALLE DE NAISSANCE

Liste pour maman

Liste pour bébé

Penser à prendre de quoi se déshydrater

12 LA VALISE POUR LA MATERNITE

Liste pour bébé

Liste pour maman

13 MES RECOMMANDATIONS

Mes produits préférés

Mes services préférés

Conseils précieux

14 SE REMETTRE SUR PIED APRES LA GROSSESSE

Les remèdes pour la montée de lait

Les remèdes pour retrouver son soi

Les remèdes santé

15 LES PREMIERS JOURS AVEC BEBE

Les premières heures avec bébé

Souvent un nourrisson qui pleure

Les remèdes contre les coliques

Precieux conseils pour le bonheur de bébé

16 LES TEMPS FORTS DE 0 À 2 ans

La diversification et la poussée des dents

Bébé

Bébé marche

Mes derniers conseils

17 CONCLUSION

INTRODUCTION

J'espère très bientôt offrir le bonheur à mon fils de jouer avec ses sœurs et ses frères. Ce n'est qu'une question de temps, de rencontres, d'amour, de providence et de patience.

Dans l'attente de vivre à nouveau cette grande joie que de donner la vie, je partage avec toutes les futures, fraîchement nouvelles et jeunes mamans les conseils qui m'ont beaucoup aidé.

Les mamans expertes, les sages-femmes, les docteurs, les grands-mères, les pharmaciennes, les professionnelles de la crèche de mon fils, la yoga teacher de Santa Monica, la masseuse du Radisson Blu à Djerba ou encore la boulangère de la rue de Caulaincourt à Montmartre ont partagé ces trésors avec moi. Je les ai soigneusement collectés puis gardés au chaud dans ma liste de notes sur mon téléphone en me promettant de les partager à mon tour. Le temps est venu.

Ce petit feuillet va droit au but. On est en mode bullet point à gogo, parce que bon... c'est tellement plus rapide et efficace ! Tout est testé et recommandé. Je me suis aussi permise d'y glisser la liste de mes produits et services préférés pour les mamans qui vivent leur grossesse et leur parentalité en France.

Dernier point et pas des moindres, je parle des mamans mais j'ai bien en tête et dans le cœur tous les papas qui prennent soin de leur nourrisson une fois sorti du ventre de maman.

Lorsqu'on le peut, c'est un travail d'équipe. Et même à deux, je sais que cela peut-être épuisant si l'on ne se prépare pas à une longue et belle course de fond !

J'espère que cela vous plaira !

Belle lecture et que la vie vous offre tout le bonheur du monde,

Audrey



Premier shooting photo de mon fils pour ses 2 mois.

Merci @marleenserne - Crédits : Marleen Serne

LA GROSSESSE

Les remèdes pour éviter les vergetures

Se masser tous les jours les seins, le ventre, les hanches, les jambes entières, les fesses, le dos avec de :

- L'huile de coco
- L'huile d'amande douce
- L'huile Tonic de Clarins

Les remèdes pour éviter et réduire les masques de grossesse

- Éviter le soleil
- S'alimenter sainement avec 10 légumes et fruits par jour
- Prendre un citron que l'on chauffe très légèrement sur une poêle ou au micro-onde. Saupoudrer un peu de sucre dessus, presser pour avoir le jus et l'appliquer comme un masque sur le visage, chaque matin. Rincer à eau claire au bout de 5 minutes ou plus.

Les remèdes pour améliorer la circulation de sang

- Bas ou collant de contention
- Truc pour les chaussures - semelles orthographe classiques
- Jet d'eau froide sur jambes et surtout sur les pieds
- Bassin eau chaude avec gros sel, verre de thé à huile d'olive et citron
- Gros coussin cales sous les jambes pour réduire la cambrure du dos et favoriser la circulation de sang.
- Herbe digestion et circulation

Les remèdes pour améliorer le transit et la digestion

- Toujours avoir des crackers sur la table de chevet à côté de son lit. En cas de nausées matinales récurrentes, en manger un doucement avant de se lever le matin
- Avoir sur soi et à côté de son chevet de l'homéopathie qui calment les nausées
- Penser à l'infusion de fenouil pour éviter les gaz à la maman et au bébé

A l'entrée au 7ème mois, effets indésirables possible

- Insomnie
- Prise de poids accéléré
- Grignotage la nuit (à éviter le plus possible)
- Privilégier l'activité physique, la respiration, les repas sains et ayez des produits sains que vous aimez pour les grignotages éventuels (et rares)
- Les tisanes qui calment et relaxent aussi

Les conseils pour se détendre et vivre bien sa grossesse

- Massage prénatal chez QEE
- Des rendez-vous chez l'ostéopathe
- Bassin d'eau pour les jambes
- Jets d'eau froide sur les jambes
- Massage de corps avec Huile de coco
- Demander une cure chez un kinésithérapeute
- Si problème de poids, contacter une coach diététicienne pour vous aider
- Yoga prénatal – même à la maison avec des vidéos de 5 minutes sur YouTube
- Respiration
- Méditation
- Marche
- Natation
- Affirmations positives
- Calme
- Sieste
- Au lit avant 22h
- Massage du périnée et des seins
- Parler au bébé
- Mettre de la musique pour bébé et pour soi
- Tenir un journal de grossesse
- Apprendre et récupérer les informations qui nous intéressent sur l'accouchement et la parentalité

Les conseils pour éveiller bébé

- Aller à la piscine, ça le berce
- Faire du yoga prénatal, la position du chat ou celle de la vache lui plairont
- Privilégier de dormir sur le dos ou le côté gauche
- A la fin de la grossesse, passer souvent de la musique qui développe le cerveau comme la musique classique
- Écouter de la musique de relaxation, les vibrations plaisent à bébé
- Parler à bébé et si possible en plusieurs langues
- Dire bonjour à bébé en appuyant avec douceur sur le ventre pour qu'il réponde
- Le chocolat noir éveille beaucoup bébé

LA PREPARATION DE LA VENUE DE BEBE

Les exercices pour préparer l'accouchement et donc le périnée

- La respiration périnéale – comme au yoga ou aux Pilates
- Ballon assise sans bouger puis grands tours de hanche
- Ballon sautiller et lever hanches
- Ballon balancement des pieds sur le ballon de droite à gauche pour les hanches
- Élastique pieds dedans et on lève et on tire
- Debout mains sur les hanches et on bascule le haut du corps vers l'arrière

Les remèdes pour rapprocher l'accouchement (ou pas)

- Sexe, orgasme et éjaculation
- Infusion de feuilles de framboisier
- Manger piquant
- La marche
- Le yoga prénatal avec des positions à répéter plusieurs fois par jour sur le ballon
- Natation
- Pilates
- Méditation
- Respiration
- Massage seins et périnée
- Acupuncture
- Ostéopathe

Quand savoir qu'il est l'heure de se rendre à l'hôpital ?

- Contractions régulières toutes les 5 minutes pendant 2 heures et col ouvert à 3/4 cm
- Perte blanche ou poche des eaux ouverte
- Sang

Les astuces pour être prête pour l'accouchement

- Faire sa valisette de salle de naissance et sa valise de maternité bien en avance
- Préparer la poussette et le cosy – s'organiser pour leur venue à l'hôpital
- Préparer une liste des choses indispensables à faire avant d'aller accoucher : cela peut être douche, vernis, épilation, méditation, prière ou autres

Les astuces pour faire passer les contractions

- Respiration
- Position avec ballon ou accroupie corbeau etc.
- Le chant, ne pas hésiter à chanter, susurrer ou crier – pour que les vibrations apaisent la douleur
- Le bain d'eau chaude
- La marche
- Le soutien et l'aide de ton compagnon
- Les massages (par exemple : appui et massage du plexus)
- Les étirements

Combien de temps as-tu pour décider du nom du bébé ?

- 5 jours pour décider prénom et nom
- Déclaration de la maman à l'hôpital
- Et le papa doit inscrire son enfant à la mairie (pour le déclarer aussi - ensuite)



LA VALISETTE POUR LA SALLE DE NAISSANCE

La salle de naissance : (le lieu où se déroule l'accouchement)

Liste pour maman

- Tenue large qui s'ouvre si possible de devant pour le « peau à peau » à la naissance
- Chaussette
- Plaid ou gilet ou peignoir ou paréo
- Serviette de bain
- Huile massage
- Boisson (pas gardeuse pas de solide ou pulpe ou lait)
- Grignotage post accouchement
- Ventilateur
- Kindle, livres, magazines, carnet d'écriture, de coloriage ou autres
- Livres à lire au bébé ou musique à jouer
- Thermomètre
- Enceinte musique ou casque
- Playlist de musique pour l'attente, l'accouchement etc.
- Brumisateurs
- Chargeur de téléphone

Liste pour bébé

- Body
- Pyjama bébé
- Gilet
- Bonnet
- Chaussettes ou chaussons
- Drap pour le lit du bébé !
- Couverture ou gigoteuse

Penser à prendre de quoi se déshydrater

- Beaucoup d'eau
- Des jus (sans sucres ajoutées) – pommes, multi fruit, ananas, des jus frais si possible
- Grignotage post accouchement (exemple crackers complet, pomme etc.)

LA VALISE POUR LA MATERNITE

Liste pour bébé

- 3 changes de draps
- 7 bodys
- 7 pyjamas
- 7 bavoirs
- 7 paires de chaussettes/chaussons (en fonction du temps)
- 2 bonnets
- 2 gilets
- 1 doudou
- 1 tétine
- 1 tenue de sortie complète (en fonction du temps) :
- Body, pyjama, bavoir, bonnet, gilet, manteau/gigoteuse d'extérieure

Liste pour maman

- 2 Nuisettes ou grand tee-shirts – habits confortables
- 7 culottes noires larges et confortables
- Ou culottes jetables
- Serviettes absorbantes
- Trousse de toilette : shampoing, après-shampoing, lait de douche, savon etc.
- Trousse à maquillage (optionnel)
- Lait corporel, huile pour le corps
- Brosse à dent, dentifrice
- Poche de glace et argile (si montée de lait et pas d'allaitement)
- Ventilateur
- Les documents de la grossesse (échographie, résultats analyses de sang etc.)
- Sac complet (carte vitale et autres papiers nécessaires)
- Kindle, livre, magazine
- Journal de naissance
- Livre de prières, cristaux ou autre porte-bonheur
- Coussin de maternité

P.S: Penser à la poussette et le cosy bien réglés aussi pour le jour de la sortie.

MES RECOMMANDATIONS

Mes produits préférés

- Huile Tonic Clarins
- Huile de coco pour maman et pour bébé
- Le coussin maternité Red Castle
- Le matelas Cocoonababy
- Écharpe de portage Babycare
- Le porte-bébé BabyBjorn
- Le lit évolutif Ikea
- La poussette Yoyo et le cosy Babyzen
- Transat musical Costway
- Veilleuse enfant LED Ikalula
- Serviette de bain bébé fibre de bambou Ecommum
- Lingettes Waterwipes
- Lait Gallia
- Calmozine - homéopathie pour les coliques
- Camilia - homéopathie pour la poussée des dents
- Lait de douche Cadum
- Gel douche Mustella

Mes services préférés

- Massage prénatal chez Qee
- Coach de diététique – contacter via Instagram @Chronodiete de ma part
- Une séance d'ostéopathie – aller voir Dorothée Dumont de ma part (Paris)
- Une séance photo dans l'intimité - aller voir @marleenserne de ma part

Conseils précieux

- Faire une liste de pré-naissance ou naissance et ne pas hésiter à la partager avec ses proches. Ils veulent gâter parents et enfant et souvent ne savent pas quoi choisir !
- Les sites de ventes comme Vinted ou le Bon Coin offrent beaucoup de produits de seconde vie à prix super doux.

SE REMETTRE SUR PIED APRES LA GROSSESSE

Les remèdes pour la montée de lait

- Des poches de glace
- De l'argile et dessus de la glace

Les remèdes pour retrouver son soi

- Savoir qu'il existe le 4ème trimestre de grossesse – les hormones nous jouent des tours – prendre soin de soi, s'écouter, ne pas culpabiliser
- Lire les informations sur le babyblues et la dépression post-partum en prévention – ne pas hésiter à aller demander conseil
- Dormir quand bébé dort – encore et toujours se reposer.
- Se faire aider pour ne pas s'épuiser – c'est une course de fond
- Reprendre contact avec son corps, lui dire qu'on l'aime, se faire masser
- Reprendre une activité physique douce comme de la marche
- Ne pas oublier la rééducation périnéale
- S'offrir un spa, hammam ou sauna régulièrement
- Contrôler son poids et si ça stagne se faire aider en gardant le moral
- Se faire confiance et s'écouter
- Adopter de bons gestes alimentaires avec des repas réguliers et équilibrés
- Se faire dorloter par les gens qu'on aime – dîner, bain, fleurs etc.
- Ne pas hésiter à consulter une aide psychologique si on en ressent le besoin
- Passer du temps devant le miroir et s'apprécier
- Reconnecter avec l'être aimé

Les remèdes santé pour repartir du bon pied

- Si pas d'intolérance au lactose, consommer beaucoup de yaourt
- Penser à manger 10 fruits et légumes par jour
- Faire une cure de jus et de potages sur 3 à 5 jours pour booster votre corps
- Ne pas boire d'eau pendant les repas – toujours avant ou après
- Éviter les produits que vous enflamment l'estomac (piquant ou pain blanc)
- Ne pas tarder pour la rééducation abdominale et périnéale
- Être patiente avec soi. Tout dépend de son humeur, de ses hormones, de son corps

LES PREMIERS JOURS AVEC BEBE

Les premières heures avec bébé

- Privilégier le calme
- Ne pas hésiter à prendre bébé dans ses bras pour établir le contact
- Lui parler et lui répéter qu'on l'aime
- Faire connaissance
- Lui donner à manger à sa faim, chaque nourrisson est différent

Les raisons principales des pleurs du nourrisson

- A faim
- A la couche sale
- Cherche à trouver le sommeil
- A besoin d'être rassuré
- A mal au ventre

Les remèdes contre les coliques

- Elles peuvent apparaître 2 à 3 semaines après la naissance de bébé
- Faire cuire des graines de fenouil dans de l'eau – laisser refroidir et lui donner à boire froid 15 minutes avant le repas
- Lui donner de la Calmozine par cure de quelques jours pour observer les effets.
- Le bercer dans l'écharpe de portage
- Le rassurer avec du « peau à peau »
- Masser le ventre de bébé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour activer le transit, lui faire des exercices avec les jambes pour masser son ventre
- Essayer la réflexologie plantaire pour venir calmer l'estomac et le système digestif

Précieux conseils pour le bonheur de bébé

- Le toucher et le rassurer avec le peau à peau. Le cooconababy est parfait aussi car il reprend la forme du ventre. La tétine aussi rassure.
- Lui parler, il connaît votre voix. Elle le rassure et le berce.
- Chanter et le bercer ! La musique développe le cerveau
- Lui faire rencontrer du monde. Les contacts humains développent les synapses au niveau du cerveau. Plus il y a de la sociabilité, plus le cerveau grandit et grossit !
- Utiliser des termes positifs, plein de mots d'amour et de compliments pour booster son estime de soi (cela commence très tôt à cet âge)
- Savoir que jusqu'à environ 18 mois il n'y a pas de caprice.
- Enfin, très important : "Dormir quand bébé dort !" C'est la clef pour tenir.

LES TEMPS FORTS DE 0 À 2 ANS

La diversification et la poussée des dents

- Cela va généralement ensemble
- Dès que les premières dents sortent, c'est le moment de diversifier
- Diversifier = donner de la nourriture autre que le lait
- 1 légume et fruit à la fois au début pour les risques d'allergies
- Surtout ne pas salé
- Le chocolat à 6 mois
- Camélia sous forme de cure (ex : 4 à 6 doses par jour sur 1 semaine)
- "Ne pas laisser souffrir bébé" - moi je lui donnais de l'anti-douleur avant de dormir et parfois dans la journée si nécessaire pendant les poussées

Bébé dort seul dans son lit

- Avec la diversification, vient l'heure des nuits complètes normalement
- La méthode "Au dodo les petits" est imparable pour leur donner confiance
- "Bébé doit se réveiller là où il s'est endormi" sinon ça nourrit l'angoisse
- Des heures et une routine strictes - beaucoup de rires et de moments câlins avant le dodo ! Avoir la situation en main pour que bébé soit rassuré.

Bébé marche

- Protéger les prises, les coins de table, les portes et les fenêtres
- Privilégier la marche pieds nus pour un meilleur appui (sans chaussettes)

Mes derniers conseils

- "Plus bébé dort, plus il dort."
- Le coucher de bébé entre 18h30 et 20h - au plus tard 20h30
- Faire écouter et parler plusieurs langues à bébé, il développe son cerveau
- Savoir que la vie n'a pas à changer du tout au tout parce qu'on est parent... Bébé s'adapte au mode de vie des parents, une vie saine et joyeuse.
- Laisser bébé s'autonomiser et se socialiser avec très tôt d'autres personnes que vous qui s'occupent de bébé. C'est pour son bien et le vôtre ! La crèche est incroyable pour cela !
- Les enfants sont des êtres très intelligents et sensibles. Ils sentent tout. Faire preuve d'honnêteté et de transparence avec eux.
- Les "terribles 2" existent vraiment ! Petite fille/ petit garçon s'affirme et découvre sa personnalité. Trouver l'équilibre entre l'autorité pour lui apprendre les limites à ne pas franchir et la liberté d'être.
- Vivre chaque moment bien ancré dans le présent et intensément parce que cela passe tellement vite

CONCLUSION

The End

Vous avez aimé ? N'hésitez pas à partager avec vos amies mamans ! Vous pouvez aussi m'écrire pour me dire ce que vous en avez pensé.

N'hésitez pas à découvrir [The Precious Life](#) et profitez d'offres spéciales et de précieux conseils en vous inscrivant sur la [mailing list](#). Pour cela, rendez-vous sur audreykabila.mykajabi.com

