



Etre actrice de ta grossesse

*7 questions
à te poser dès le 1er trimestre*

à travers la Maternité



Félicitations

Tu es enceinte, tu te poses 1001 questions ?

De la peur, de l'appréhension, de l'impatience, tu ne sais pas à quoi t'attendre, ni même si tu seras à la hauteur...

Tu t'apprêtes à vivre une aventure qui pourrait bien transformer ta vie ça c'est sûr !

Pourquoi une prise de conscience est-elle nécessaire dès le début de ta grossesse ?

Dès les premières semaines de grossesse, il est facile de se laisser porter par le flot de RDV médicaux et les conseils extérieurs. Non sans mal parfois pour s'y retrouver...

Pourtant, la période périnatale est une fenêtre unique, à la fois physique et émotionnelle, qui influence non seulement la naissance, mais aussi le lien avec ton/tes bébé/s, le vécu de ta maternité et tant d'autres choses...

Ce guide t'invite à te recentrer sur toi-même, à comprendre ton corps et à faire des choix éclairés, pour vivre une grossesse consciente et sereine.

Mais avant, une petite présentation :)

Enchantée !

Moi c'est Clotilde, je suis Doula, j'ai le privilège d'accompagner les femmes tout au long de leur grossesse, les guidant avec douceur et empathie jusqu'à ce moment extraordinaire de la rencontre avec leur/s bébé/s et de leur naissance en tant que mère.



Qui suis-je ?

Je suis maman de 4 enfants, tous nés différemment, dont les petits derniers, des jumeaux nés naturellement. Je me suis découverte Femme, Mère à travers ces 3 maternités, toutes révélatrices.

Mettre mes enfants au monde par moi-même a été l'expérience la plus extraordinairement banale de notre vie, la meilleure décision pour eux comme pour nous, dans l'amour et la douceur.

Je suis convaincue que respecter la physiologie et la sagesse des corps est la meilleure des choses à faire !

La naissance, une rencontre magique hors du temps qui scelle à jamais un lien puissant et inexplicable et qui se prépare dès le début de la grossesse

Je crois en toi, en ton corps et en ton/tes bébé/s !

J'apprécie créer un environnement apaisant et sécurisant pour toi, emprunt d'amour, de chaleur et d'intimité, afin que tu puisses vivre ta grossesse de manière sereine et confiante.

Il me tient à coeur aujourd'hui de transmettre.

De permettre aux familles de retrouver leur Souveraineté et leur pouvoir de décision sur ce moment si Sacré qu'est la naissance.

Pour vous, futurs parents en devenir.

Pour ton/tes enfant/s à naître.

Que ces bébés arrivent dans ce monde avec tout le respect et la douceur qu'ils méritent !

Clotilde

1. Quelle place veux-tu occuper durant ta grossesse ?

Veux-tu être spectatrice ou actrice de ta grossesse ?

Prendre un rôle actif dans ta grossesse signifie être consciente de l'importance de ce qui se joue pour toi, pour bébé/s et pour le couple durant cette période particulière.

Comprendre aussi que tout ce que tu peux faire, ressentir ou subir aura une incidence sur ta grossesse et ton/tes bébé/s.

L'objectif est de prendre la pleine responsabilité afin d'avoir le pouvoir de décision pour favoriser un bon vécu.

C'est comprendre ce qui se passe sur le plan émotionnel, et dans ton corps, poser des questions et faire des choix qui résonnent avec toi.

Exemples concrets : travailler ta confiance en toi, avoir une hygiène de vie adaptée, choisir le type de suivi médical, travailler la notion de consentement, envisager un projet de naissance personnalisé, identifier ce qui te rassure vraiment, aller explorer ton histoire personnelle, te donner les moyens de vivre cette expérience de la manière la plus positive possible en ayant le choix.

2. Connais-tu réellement ta physiologie et celle de la naissance ?

Sais-tu que ton corps est naturellement conçu pour concevoir, porter et donner la vie ?

Avant de parler de ton corps qui porte la vie, connais-tu ton corps et son fonctionnement ? Es-tu connectée à lui ? A ta nature cyclique ?

Sais-tu comment il est fait ?

Ce qui est bon pour lui ?

Comment maintenir sa santé optimale ?

Comprendre le processus naturel de la grossesse, de la naissance, permet de mieux appréhender ta transformation physique et psychologique. Mais également de mieux gérer l'intensité du travail le jour J, de faire confiance à ton corps et ainsi d'éloigner la probabilité de certaines interventions.

Exemples concrets : prendre soin de ton corps avec une activité physique adaptée, une alimentation saine, connaître tes besoins physiologiques, les changements qui ont lieu durant la grossesse, connaître les besoins de la femme qui enfante, le rôle des hormones (ocytocine, endorphines), la gestion du travail, les positions physiologiques.

3. As-tu réfléchi à ce qui pourrait influencer le déroulé de ta grossesse et ton accouchement ?

Environnement, relations, ambiance, soutien, communication avec les soignants, interventions médicales...

Le stress, sous toutes ses formes, est à fuir car il aura un impact néfaste sur le bon déroulé de la grossesse, sur celui de la naissance et donc également sur ton post-partum.

Une chose fondamentale que tout le monde oublie :
si toi tu vas bien, physiquement, émotionnellement, ça maximise les chances que ça aille bien pour ton/tes bébé/s.

L'environnement joue également un rôle clé dans la libération des hormones en fin de grossesse et lors de l'accouchement. Elles sont nécessaires au bon déroulé du processus, rien ne peut les remplacer.

Exemples concrets : entourage soutenant, relaxation, savoir poser tes limites, prendre du temps pour toi.

Pour le jour J : la lumière tamisée, la sécurité émotionnelle, la mobilité, le confort, la présence du bon soutien (partenaire, doula).

4. As-tu confiance en tes ressentis physiques ?

Es-tu connectée à ton corps ou te fies-tu uniquement aux avis/conseils extérieurs ?

Te connecter à ton corps dès le début de ta grossesse te sera d'une grande aide pour le jour J.

Et c'est là, la plus grande difficulté, car dès le début de la grossesse on met en avant la nécessité de nombreux examens médicaux pour valider "ton ressenti" ou "ton bon état de santé". Malheureusement ça te détourne souvent profondément de la connexion à ton corps.

Apprendre à écouter ton corps dès le début de ta grossesse, sentir les transformations qui s'opèrent en toi, différencier les sensations normales des signes d'alerte et surtout te faire confiance sur tes ressentis, sur ton intuition, est primordial.

Exemples concrets : sentir quand tu es en forme, quand tu dois te reposer, te questionner sur la pertinence de chaque examen qui te sera proposé, te connecter à ton corps à travers une activité adaptée comme le Yoga prénatal, identifier une contraction de Braxton-Hicks, reconnaître un début de travail.

5. As-tu réfléchi au soutien dont tu as besoin ?

**Qui veux-tu avoir à tes côtés ?
Quelle place veux-tu donner au partenaire ?
Une sage-femme, une doula ?**

La grossesse, l'accouchement sont des étapes de transformation émotionnelle très intense, tu seras dans un état plus vulnérable et auras certainement besoin d'être entendue, protégée, entourée, choyée, soutenue, valorisée.

T'entourer des bonnes personnes favorise un climat de sécurité et de confiance. Cela réduit ton stress et donc maximise les chances d'une belle grossesse et d'un accouchement fluide.

Peut-être même auras-tu besoin de vivre certaines choses seule ? Ou à l'inverse d'être accompagnée par une personne extérieure à ton cercle personnel.

Exemples concrets : choisir ton entourage, choisir ce que tu dis ou non à tes proches, choisir une sage-femme respectueuse de tes choix, définir le rôle du partenaire durant la grossesse, pendant l'accouchement et en post-partum, verbaliser tes besoins à chaque étape, dire ce que tu ressens.

6. As-tu envisagé l'imprévu ?

Comment réagir si un imprévu survient ?

On a beau avoir tout fait pour que cela se passe bien, parfois il y a des événements que l'on n'avait pas envisagé du tout.

La grossesse, l'accouchement, le post-partum, sont des étapes transformationnelles incroyables, intenses, parfois déroutantes et parfois à mille lieux de ce que l'on avait imaginé. Comment faire alors pour vivre avec ça et continuer à s'épanouir ?

Te préparer mentalement et émotionnellement à toutes les éventualités, tout en cultivant un esprit positif et confiant, permet de mieux vivre ta grossesse, de mieux gérer le jour J et d'éloigner un maximum la fameuse dépression du post-partum. Et pour cela, rien de mieux que d'être accompagnée par des professionnels qui savent de quoi ils parlent ou en mesure de te réorienter si ce n'est pas le cas.

Exemples concrets : une fatigue importante ou des difficultés physiques durant la grossesse, une mise en travail prématurée, un travail long, une péridurale non prévue ou à l'inverse qui ne pourra pas être posée, un bébé au besoin intense.

Tout cela tu peux l'aborder en amont avec ta doula.

7. As-tu déjà pensé à ton post-partum ?

Ton post-partum s'anticipe durant ta grossesse et commence dès la naissance...

Il sera grandement influencé par la fin de ta grossesse et par le bon déroulé de la naissance ou non.

Comment veux-tu le vivre ?

Sais-tu ce qui se joue pour toi et ton/tes bébé/s durant cette période si spéciale ?

As-tu déjà entendu parlé de l'heure d'or et de son importance sur la délivrance du placenta, sur l'allaitement et l'attachement ?

Anticiper la période postnatale, savoir ce qui t'attend, avoir prévu le soutien adapté, te permettra une meilleure récupération physique et émotionnelle. Ainsi d'être en mesure de t'occuper pleinement de ton/tes bébé/s. Et mettre à distance la fameuse dépression post-partum. La meilleure prévention ce sera une grossesse et un accouchement bien vécu.

Exemples concrets : savoir ce qui t'attend pour toi et pour bébé/s, savoir quoi faire pour favoriser une bonne récupération, organiser du soutien logistique, prévoir des repas faciles à préparer, mettre en place un "village de soutien", connaître les besoins du nourrisson, avoir appris à te faire confiance.



En conclusion

Questionne-toi !

Et prends le pouvoir sur ta grossesse !

Personne ne te connaît mieux au monde que “toi-m’ aime” !

Ce guide est une invitation à ralentir, à écouter ton corps et à faire des choix en conscience, alignés avec qui tu es.

En te posant ces questions essentielles, tu prends le pouvoir sur ta grossesse et ton accouchement, ton post-partum, ta vie entière. Etre accompagnée par la bonne personne améliore considérablement ton vécu, te permettra de gagner du temps en ayant toutes les infos, de profiter de chaque étape et ainsi d’être parfaitement sereine.

Tu garderas en mémoire ta grossesse et ton accouchement toute ta vie !
Comment veux-tu les vivre ?

TU SOUHAITES ALLER PLUS LOIN ?



[@atraverslamaternite](https://www.instagram.com/atraverslamaternite)

JE CHOISIS D'ÊTRE ACCOMPAGNÉE

Document à usage personnel.
Ne peut être vendu, donné ou partagé.