

37 choses essentielles

pour mieux gérer ma grossesse

Une grossesse plus sereine commence aujourd'hui

Le guide pratique pour vivre une grossesse plus sereine, plus informée et plus épanouie.



Mental

Gérer mes émotions et réduire le stress



Couple

Préserver notre équilibre et se préparer à deux



Santé

Adopter les bons réflexes et éviter les risques



Alimentation

Bien manger pour moi et mon bébé



Mode de vie

Mieux dormir, bouger et s'organiser



Préparation naissance

Savoir à quoi m'attendre et me sentir prête



EN BONUS

- ✓ Checklist de suivi de grossesse
- ✓ Test : Suis-je prête pour ma grossesse ?
- ✓ 30 questions à poser à mon partenaire
- ✓ Programme bien-être grossesse
- ✓ Journal de ma grossesse

Dr Nathan Tiomela

MÉDECIN DE FAMILLE

Quels changements sur mon corps ?



Comment va se passer le suivi médical ?



Comment va se passer l'accouchement ?

Vais-je gérer mes émotions ?



Que puis-je manger ? Quels aliments éviter ?



Comment mieux dormir ?



Suis-je vraiment prête pour bébé ?

Et notre couple dans tout ça ?



Puis-je continuer à travailler ?



Puis-je faire du sport ?



La sexualité pendant la grossesse ?



Comment gérer les nausées et vomissements ?



Comment gérer les dépenses ?



Et les douleurs du dos ?



Comment gérer les conseils de l'entourage ?



Combien vais-je prendre de poids ?



Que faut-il préparer pour la maternité ?



Et si je fais une fausse couche ?



Quels sont les signes d'alerte auxquels je dois faire attention ?



Comment réduire mon stress et me sentir plus sereine ?



Comment me préparer à l'arrivée de bébé ?



Quand devrais-je contacter la maternité ?



37 CHOSES ESSENTIELLES

pour mieux gérer ma grossesse

Le guide pratique pour vivre une grossesse plus sereine, mieux comprendre les changements de son corps, prendre soin de son bien-être et se préparer à l'arrivée de bébé.

Dr Nathan Tiomela

Médecin de famille

Contact : easyorientation3@gmail.com

Avertissement et mentions

Ce livre est un outil d'information et d'accompagnement. Il a été conçu pour t'aider à mieux comprendre ta grossesse, à adopter de bonnes habitudes de vie et à te sentir plus actrice de ce qui se joue dans ton corps et ton quotidien.

Il ne remplace en aucun cas le suivi médical personnalisé assuré par ta sage-femme, ton médecin ou ton gynécologue-obstétricien. Chaque grossesse est unique : les informations générales présentées ici doivent toujours être confrontées à ta situation particulière et aux recommandations de l'équipe qui te suit.

Ce guide ne diagnostique aucune pathologie, ne prescrit aucun traitement personnalisé et ne recommande jamais l'arrêt d'un médicament en cours. Il ne garantit pas l'absence de complications ni un accouchement sans problème : aucune ressource, aussi complète soit-elle, ne peut le faire.

IMPORTANT

Si un symptôme t'inquiète ou correspond à l'un des signes d'alerte présentés dans ce livre, contacte rapidement ta sage-femme, ton médecin ou la maternité qui te suit.

En cas de doute, il vaut toujours mieux consulter.

© Dr Nathan Tiomela — Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation de l'auteur.

À toutes les futures mamans,

*À celles qui doutent, qui espèrent, qui s'inquiètent parfois,
et qui méritent d'être accompagnées avec douceur et vérité.*

Ce guide est pour vous.

Dr Nathan Tiomela

Un mot du Dr Nathan Tiomela

En consultation, j'entends souvent les mêmes mots : « Est-ce que c'est normal ? », « J'ai peur de mal faire », « Personne ne m'avait dit que ça pouvait arriver ». La grossesse est un moment extraordinaire, mais c'est aussi une période où le corps change vite, où les émotions sont intenses, et où les conseils — parfois contradictoires — pleuvent de toutes parts : famille, entourage, réseaux sociaux.

J'ai voulu écrire ce livre comme j'aurais aimé pouvoir m'asseoir avec chacune de mes patientes, prendre le temps, et répondre honnêtement à leurs questions les plus fréquentes — sans jargon, sans minimiser, sans dramatiser non plus.

Ce guide n'a pas la prétention de tout dire. Il a l'ambition d'être un compagnon fiable, que tu peux consulter à n'importe quel moment de ta grossesse, cocher, annoter, relire. Un outil concret, pensé pour t'aider à agir, à comprendre, et surtout à te sentir moins seule.

Prends soin de toi. Tu fais déjà, chaque jour, un travail extraordinaire.

— *Dr Nathan Tiomela*

Comment utiliser ce guide

Ce livre est construit autour de 37 conseils essentiels, organisés en 8 grandes parties qui suivent le fil de ta grossesse : comprendre ton corps, prendre soin de toi, gérer les petits maux, apaiser ton mental, avancer avec ton couple et ton entourage, préparer l'arrivée de bébé, te préparer à l'accouchement, et savoir reconnaître les signes qui doivent alerter.

Chaque conseil commence par une explication simple, « À comprendre », sans jargon médical. Il est ensuite accompagné de plusieurs encadrés visuels, toujours construits sur le même modèle pour que tu t'y retrouves facilement d'un chapitre à l'autre.

Les encadrés que tu rencontreras

À RETENIR

L'essentiel du chapitre en quelques lignes. Idéal pour réviser.

EXERCICE PRATIQUE

Une mise en pratique à faire avec un stylo ou directement sur le PDF.

ASTUCE

Un conseil pratique pour faciliter l'application au quotidien.

ATTENTION

Un point de vigilance ou une limite à connaître.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un éclairage scientifique pour comprendre le « pourquoi ».

Tu trouveras aussi, au fil des pages :

- ✓ **Des checklists ;**
- ✓ **Des tableaux à remplir ;**
- ✓ **Des exercices d'auto-évaluation ;**
- ✓ **Des trackers.**

Prends un stylo : ce livre est fait pour être rempli, annoté, personnalisé. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le lire — suis-le dans l'ordre, ou pioche directement le conseil qui répond à ta question du moment.

Sommaire

<i>Avertissement et mentions</i>	4
<i>Un mot du Dr Nathan Tiomela</i>	6
<i>Comment utiliser ce guide</i>	7
Les encadrés que tu rencontreras	7
<i>Sommaire</i>	9
<i>PARTIE 1 — Comprendre sa grossesse</i>	11
Ce qui est généralement attendu selon le trimestre	15
<i>PARTIE 2 — Prendre soin de toi au quotidien</i>	19
Recommandations générales d'activité physique (OMS).....	24
<i>PARTIE 3 — Gérer les petits maux du quotidien</i>	27
Tableau récapitulatif — mes petits maux du moment	32
<i>PARTIE 4 — Prendre soin de ton bien-être psychologique</i>	33
<i>PARTIE 5 — Couple et entourage</i>	40
10 conversations à avoir avec ton partenaire avant l'arrivée de bébé :	43
<i>PARTIE 6 — Préparer l'arrivée de bébé</i>	44
Matériel essentiel pour bébé — check-list	46
Questions à poser à ton professionnel de santé avant l'accouchement	48
<i>PARTIE 7 — Se préparer à l'accouchement</i>	49
<i>PARTIE 8 — Les situations qui doivent alerter</i>	52
 <i>MES BONUS</i>	54
Bonus 1 — Checklist complète du suivi de grossesse	54
Bonus 2 — Test : comment je me sens actuellement pendant ma grossesse ?	54
Bonus 3 — 30 questions à poser à mon professionnel de santé	55

Bonus 4 — Programme bien-être grossesse sur 30 jours.....	56
Bonus 5 — Journal de ma grossesse	56
Bonus 6 — Checklist de préparation de la maternité.....	57
Mes trackers.....	58
Tracker sommeil.....	58
Tracker bien-être	58
Tracker habitudes quotidiennes.....	59
Sources et références.....	60
Conclusion — Tu es déjà une bonne mère	61
À propos de l'auteur	63

PARTIE 1 — Comprendre sa grossesse

Avant de parler d'alimentation, de sommeil ou de préparation à l'accouchement, il est essentiel de comprendre ce qui se passe réellement dans ton corps et dans ta tête. Cette première partie pose les bases : les grands changements physiques, les bouleversements émotionnels, et les repères pour savoir ce qui est généralement attendu à chaque étape.

N°01 — Écoute les changements de ton corps

À comprendre

Pendant la grossesse, ton corps produit davantage d'hormones (œstrogènes, progestérone, relaxine) qui modifient ton système cardiovasculaire, ta digestion, ta peau et même tes articulations. Ces changements sont normaux et progressifs : ils accompagnent le développement de bébé.

ASTUCE

Note les changements que tu observes (poids, forme du ventre, énergie) sans les comparer à ceux d'autres femmes enceintes : chaque grossesse suit son propre rythme.

EXERCICE PRATIQUE

- ☐ Je pèse mes questions avant de les chercher sur internet et je les note pour ma prochaine consultation
- ☐ J'observe mon corps avec bienveillance, sans le juger
- ☐ Je demande à ma sage-femme ou à mon médecin d'expliquer un changement qui m'inquiète

Quel changement corporel m'a le plus surprise depuis le début de ma grossesse ?

À RETENIR

Il n'existe pas de grossesse « normale type » à laquelle comparer la tienne. Les repères donnés dans ce livre sont des tendances générales, pas des obligations.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le volume sanguin d'une femme enceinte augmente progressivement de 30 à 50 % au cours de la grossesse, afin d'irriguer le placenta et de préparer le corps aux pertes sanguines de l'accouchement.



Les trois trimestres de la grossesse, en un coup d'œil.

N°02 — Apprivoise tes changements émotionnels

À comprendre

Les variations hormonales influencent aussi ton humeur : il est fréquent de passer de la joie à l'inquiétude en une même journée, de pleurer sans raison apparente ou de te sentir plus sensible qu'à l'habitude.

ASTUCE

Une émotivité accrue pendant la grossesse est très fréquente et ne signifie pas que quelque chose ne va pas. Elle devient un sujet d'attention si elle s'accompagne d'une tristesse profonde et durable, qui mérite alors d'en parler à un professionnel.

EXERCICE PRATIQUE

- ☐ J'accepte mes émotions sans culpabiliser
- ☐ Je m'accorde un moment calme chaque jour pour respirer et me recentrer
- ☐ J'en parle à une personne de confiance quand j'en ressens le besoin

Comment mes émotions ont-elles évolué depuis le début de ma grossesse ?

ATTENTION

Si tu ressens une tristesse intense, persistante, ou des pensées qui t'inquiètent, parle-en rapidement à ta sage-femme, ton médecin ou un professionnel de santé mentale.

N°03 — Reconnais les symptômes fréquents

À comprendre

Nausées, fatigue, tiraillements dans le bas-ventre, seins sensibles, envies fréquentes d'uriner : ces symptômes sont très courants, en particulier au premier trimestre, et résultent directement de l'adaptation de ton corps.

ASTUCE

La plupart de ces symptômes s'atténuent avec le temps. Cela ne veut pas dire qu'il faut les subir en silence : plusieurs solutions pratiques existent pour les atténuer (voir la Partie 3 de ce guide).

EXERCICE PRATIQUE

- ☐ Je tiens un petit journal de mes symptômes pour en parler à mon suivi médical
- ☐ Je m'hydrate régulièrement
- ☐ Je fractionne mes repas si les nausées sont fortes

À RETENIR

Un symptôme fréquent n'est pas forcément anodin s'il devient intense ou inhabituel : dans le doute, on en parle toujours à son suivi médical.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

**Pour lire la suite,
procurez-vous le livre complet**

**37 choses essentielles pour mieux gérer ma
grossesse**

Prix : 2 300 FCFA · Format PDF

Mon Médecin en Poche

Paielement par Wave, Orange Money ou MTN MoMo.

Contact : easyorientation3@gmail.com

Facebook : facebook.com/share/19ff4oHYkD

Contenu éducatif : ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © Dr Nathan TIOMELA. Reproduction interdite.