



La 1 ère Echographie:

La scène (le lieu) de la Première échographie :

- A l'hôpital
- Chez le gynécologue

La Date : .. /.. /.... Et l'heure : ..h..

Nombre de semaines / mois de grossesse :

- *Qui m'accompagne :*
 - Accompagnée par le futur papa
 - Je suis toute seule
 - Accompagnée par ma mère, mon père, ma sœur, belle sœur, meilleure amie...

Avant l'échographie, avant ce premier jour où je vais te découvrir et entendre battre ton cœur,

- *je me suis sentie / j'ai ressenti :*
 - Optimiste
 - Sereine
 - En joie
 - En extase
 - Dans l'amour
 - Dans l'acceptation
 - En confiance/ confiante
 - En admiration / admirative
 - De la peur
 - De l'appréhension
 - Craintive
 - Soulagée
 - Dans l'anticipation
 - De la vigilance

Ce que je retiens de ce moment :

- Combien:
 - Un bébé
 - des jumeaux
 - des triplés



- Ton poids :
- Ta taille :
- Ton rythme cardiaque :
- Ta position de bébé :
 - Déjà la Tête en bas
 - En siège
- La croissance ? :
 - Un peu juste
 - Tout va bien
 - Déjà un gros bébé
- La date exacte de conception :/..../.... et la date présumée de l'accouchement:/..../....

J'ai vu / Nous avons vu / entendus :

- *A vous de choisir :*
 - Tes:
 - bras
 - jambes
 - Mains / doigts
 - pieds
 - Ton cœur qui bat
 - Ta clarté nucale :
 - tout va bien
 - il y 'a un doute (dépistage trisomie 21)

Après l'échographie on se demande :

- *A vous de choisir :*
 - Si tu es une fille ou un garçon
 - A qui tu vas ressembler ?
 - Comment on va faire pour attendre la prochaine échographie
 - Comment t'appeler ?

Après l'échographie, je me suis sentie / j'ai ressenti :

- Optimiste
- Sereine
- En joie
- En extase
- Dans l'amour



- Dans l'acceptation
- En confiance/ confiante
- En admiration / admirative
- Épuisée
- De la peur
- De l'appréhension
- Craintive
- Étonnement / Étonnée
- Surprise
- Gênée
- Du chagrin
- Tristesse / triste
- Contrariée
- De la colère
- Soulagée
- Dans l'anticipation
- De l'intérêt
- De la vigilance
- Créative

J'insère ta première
photo

Le ressenti du futur papa après l'échographie :

- A vous de choisir:
 - Optimiste
 - Serein
 - En joie
 - En extase
 - Dans l'amour
 - Dans l'acceptation
 - En confiance/ confiant
 - En admiration / admiratif
 - Épuisé
 - De la peur
 - De l'appréhension
 - Craintif
 - Étonnement / Étonné
 - Surpris
 - Gêné
 - Distrait
 - Du chagrin
 - Tristesse / triste
 - Contrarié
 - De la colère
 - Soulagé
 - Dans l'anticipation
 - De l'intérêt
 - De la vigilance
 - Créative



La Partie Administrative et privée:

C'est le moment de :

- *A vous de choisir :*
 - Garder le secret
 - Notre annonce est uniquement à la famille soit :
 - On l'annonce seulement aux amis
 - On l'annonce à la famille, aux amis..... en bref on le dit à qui nous le demande on le dit à tout le monde
 - Au patron, pas le choix c'est la règle juridique et je suis : anxieuse / confiante / Je redoute pour ma carrière / Je l'ai déjà informé
 - Je peux déclarer ma grossesse à la CAF

Notre façon d'annoncer ma grossesse à notre famille proche :

- *A vous de choisir:*
 - Une photo d'un bébé
 - Un apéro
 - Nous avons déjà tout dit
 - Des couverts gravés avec : tata papi, mamie...
 - Un puzzle
 - Un gratt gratt spécial
 - Une photo de l'échographie
 - Un sms
 - Une publication sur les Réseaux Sociaux

Notre façon de l'annoncer à nos ami(e)s :

- *A vous de choisir :*
 - Une photo d'un bébé
 - Un apéro
 - Nous avons déjà tout dit
 - Un puzzle
 - Un gratt gratt spécial
 - Une photo de l'échographie
 - Un sms



- Une publication sur les Réseaux sociaux :

Ma façon de l'annoncer à mon patron :

- *A vous de choisir :*
 - Un mail
 - Un sms
 - Une photo de l'échographie
 - Les croissants le matin
 - Un entretien
 - Un arrêt maladie pour cause de fatigue et de nausée abondante
 - Une devinette / charade

A votre plume si vous le souhaitez : Une anecdote : récit, date et lieux