

ma
petite
famille

je prends soin de mon Post-partum

Laura Amar
Illustré par Mrs Masch



FIRST
ÉDITIONS

**ma
petite
famille**

je prends soin de mon post-partum

Laura Amar

Illustré par Mrs Masch

FIRST
ÉDITIONS

OceanofPDF.com

À noter : aucun des conseils distillés dans ce livre n'a vocation à constituer ou remplacer des conseils médicaux de professionnels de la santé. Demandez toujours l'avis de votre pédiatre, médecin généraliste ou sage-femme avant de les appliquer.

© Éditions First, un département d'Édi8, 2023

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

ISBN : 978-2-412-07858-7

ISBN numérique : 978-2-412-08525-7

Direction éditoriale : Marie-Anne Jost-Kotik

Responsable éditoriale : Rose-Marie Di Domenico

Édition : Lucie Drouin et Anne Bazaugour

Relecture : Anne Bazaugour et Véronique Dussidour

Mise en pages : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

Illustrations : Margaux Schmit (mrs.masch)

Éditions First

92, avenue de France, 75013 Paris

Tél. : 01 44 16 09 00

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

OceanofPDF.com

SOMMAIRE

Titre

Copyright

Introduction

Chapitre 1 - Fin de grossesse et préparation à la naissance

Se préparer mentalement, émotionnellement et physiquement

L'alimentation en fin de grossesse

Ma trousse naturo du 9e mois

La valise de maternité

Anticiper son post-partum

Le compte à rebours est lancé !

Chapitre 2 - La naissance et les premiers jours

En salle de naissance

Le déroulé de l'accouchement

Le tsunami émotionnel des premières heures

La trousse naturo du postaccouchement

L'alimentation des premiers jours du post-partum

Chapitre 3 - Du retour à la maison et le mois d'or

Le retour à la maison

Les conseils pour un mois d'or réussi

Une nouvelle mère

Les besoins du bébé

Vous n'êtes pas seule !

Chapitre 4 - Et après le mois d'or ?

Sortir de sa bulle en douceur

Vos rendez-vous médicaux et de remise en forme

Se retrouver en tant que femme

Le contrecoup du post-partum

Être mère pour la vie

Conclusion

Annexe

Remerciements

Dans la même collection

OceanofPDF.com

Attention,
post-partum
en approche !

Prête
à prendre soin
de vous ?



OceanofPDF.com

Introduction

Dans notre société actuelle, le post-partum commence à faire sa place mais le chemin reste long. Votre grossesse est rythmée par les rendez-vous médicaux, vous êtes régulièrement accompagnée par différents professionnels de santé jusqu'à l'accouchement et puis après... C'est en comparaison le désert pour les mamans ! Le parcours de santé français en postaccouchement est concentré sur le nouveau-né comme si vous, en tant que femme, étiez arrivée au point culminant de votre objectif le jour de l'accouchement. Bien au contraire, ce n'est que le début d'une nouvelle vie, et quel chamboulement ! Ce petit être va venir bouleverser tout votre équilibre, il fera sa place gentiment mais sûrement !

Étymologiquement, le post-partum est la période qui suit l'accouchement. C'est une période unique où vos jours seront vos nuits et vos nuits vos jours, où vous serez dans une bulle, hors du temps, où votre famille se construit, où vos émotions et votre état physique doivent être la priorité de tous.

En France, le post-partum a longtemps été un sujet dont on ne parlait pas ; je pense même qu'il n'existait pas aux yeux de beaucoup. Il fallait alors donner l'image d'une mère et d'une femme solide qui se met sur pied dès les premières heures après la naissance, avec un ventre plat et le sourire aux lèvres. Une mère qui sait par évidence ce qu'elle doit faire pour son bébé comme si c'était en elle depuis toujours. Bref, montrer que tout va bien pour

rentrer dans ce moule préfabriqué de la maternité et qui vient confirmer cette image idéaliste que la maternité, c'est facile, inné et toujours rose.

Chaque post-partum est différent, et il nous est impossible de prévoir notre gestion émotionnelle ou notre rétablissement physique. En revanche, vous pouvez faire en sorte de le vivre de la meilleure façon possible en étant entourée et soutenue. Et je vais vous aider à prendre soin de vous !

Tout comme il est important de préparer votre accouchement, je suis persuadée que le post-partum est mieux vécu lorsque l'on a pris le temps de l'organiser. On a tendance à séparer ces deux événements, mais, pour moi, ils font partie d'une même dynamique. Vivre au mieux son accouchement, malgré les imprévus qui surgiront sans doute, c'est aussi commencer son post-partum de manière plus sereine. C'est pour cette raison que je commence ce livre au début du 9^e mois.

J'ai voulu faire de ce guide un petit grimoire dans lequel vous viendrez piocher les réponses à vos questions, un remède pour soulager les petits désagréments du post-partum ou pour trouver une aide, du réconfort et un appui émotionnel fort. Bien que docteur en pharmacie, c'est mon côté naturo qui prime sur mes conseils. J'ai rédigé cet ouvrage comme le livre que j'aurais rêvé avoir à la naissance de chacun de mes enfants.

Je vous propose donc des protocoles associant le meilleur des plantes et de la micronutrition, à retrouver dans les troussees naturo. Évidemment, cela ne remplace pas une consultation médicale.

Sentez-vous libre de piocher ce qui vous intéresse parmi mes protocoles car il est parfois difficile de pouvoir tout appliquer.

Le post-partum, on sait quand il commence, on ne sait pas quand il finit, alors ménagez-vous.

Belle lecture !

Chapitre 1



Fin de grossesse et préparation à la naissance

Vous voilà à la fin de cette incroyable aventure remplie de montagnes russes, j'ai nommé la grossesse. Vos émotions sont à leur paroxysme et vos hormones aussi. La fatigue se fait sentir, votre dos vous fait souffrir, manger peut être compliqué, et marcher devient un marathon.

Vous entrez dans votre 37^e semaine d'aménorrhée (depuis vos dernières règles). Bonne nouvelle, votre bébé n'est désormais plus considéré comme un prématuré. Ses organes ont fini d'être formés, il est temps pour lui de prendre un peu de poids, de laisser pousser ses ongles et ses cheveux davantage et de perdre son *vernix*, cette deuxième peau qui le

protégeait du liquide amniotique dans votre ventre. Vous l'aurez compris, il se fait une beauté pour votre rencontre.

Tandis que pour vous, future maman, c'est l'activation maximale : organisation pour l'arrivée du bébé, préparation psychologique et physique... Un programme bien chargé qui, fait en amont, vous permettra d'accueillir plus sereinement votre enfant et de mieux vivre votre post-partum.

OceanofPDF.com

Se préparer mentalement, émotionnellement et physiquement

Il est impossible de prévoir en amont le déroulement de votre accouchement. Vous vous projetez et vous l'imaginez avec peut-être un peu d'appréhension. Chaque femme l'aborde d'une façon qui lui est propre. Je dirais même que cela change d'une grossesse à une autre. Ce qui peut être commun à toutes, c'est cette peur de l'inconnu lorsqu'il s'agit de la première naissance, la peur de ne pas y arriver ou, parfois, la peur de vivre à nouveau un deuxième accouchement si le premier a été quelque peu difficile.

Chaque accouchement est unique, comme chaque bébé qui vient au monde. Il est nécessaire de se renseigner sur le déroulé de l'accouchement et ses différentes étapes. Il est aussi indispensable de poser les mots sur vos doutes et vos angoisses afin d'aborder cet accouchement en toute sérénité et profiter de ces moments à venir avec joie et bonheur. Est-il normal d'avoir peur ? Oui ! Est-ce que vos peurs peuvent être apaisées ? Oui ! Voici quelques pistes intéressantes.



Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité

Au moment où vous lisez ces lignes, peut-être êtes-vous déjà à fond dans vos séances de « préparation à la naissance et à la parentalité » (c'est leur nom officiel). Si vous n'avez pas pris le temps de le faire, je vais vous présenter brièvement les méthodes qui existent. Même si c'est au dernier moment que vous vous y prenez, un peu de préparation vaut mieux que rien du tout !

C'est l'étape indispensable, le point de départ, les fameux cours d'accouchement qui sont dispensés par une sage-femme, en libéral ou à la maternité. Vous pouvez les réaliser seule ou en petit groupe sous forme d'ateliers constitués de futures mamans ayant quasiment le même terme que vous. Vous y abordez des thèmes fondamentaux, entre autres quand partir à la maternité, les différentes étapes du travail, la péridurale, la gestion de la douleur, les positions d'accouchement, l'allaitement, le post-partum. 7 séances sont prévues et prises en charge par la Sécurité sociale. Généralement, le ou la conjoint(e) peut assister à ces ateliers.

Selon la manière dont sont construites ces séances, cela reste parfois très théorique et il est parfois intéressant, voire indispensable pour certaines futures mamans, d'aller plus loin. Ces autres formes de préparation peuvent leur permettre de se projeter davantage, de communiquer et de tisser un

lien sacré avec son bébé. Elles vous aideront aussi à préparer votre corps pour le jour J par des respirations et des projections positives.



Certaines sages-femmes peuvent vous proposer des méthodes plus spécifiques telles que l'hypnose, la sophrologie, l'acupuncture, etc. Ces séances peuvent faire l'objet d'une prise en charge partielle par la Sécurité sociale car elles rentrent dans le cadre de la préparation à l'accouchement faite par votre sage-femme.

Pour trouver une sage-femme dans votre région, vous pouvez vous rendre sur le site www.ordre-sages-femmes.fr/annuaireflib/ ou demander à votre médecin traitant.

La sophrologie

Cette méthode allie relaxation et projection. Les séances peuvent être réalisées tout au long de la grossesse. Le 2^e et principalement le dernier trimestre seront consacrés à la visualisation des différentes étapes de l'accouchement. Lors de ces séances, le sophrologue va vous transmettre des techniques de respiration et de relaxation qui pourront vous être très utiles dans la gestion de la douleur des contractions. Le but est de vous préparer à l'accouchement, aux différents stress associés mais aussi à l'après afin de vous sentir en confiance pour ces différentes étapes.



L'haptonomie

Cet accompagnement permet de tisser un lien émotionnel et affectif puissant entre vous, votre bébé et votre conjoint(e). Les séances se font par étapes progressives et permettent de communiquer avec votre bébé dans le but de créer ou de renforcer une relation affective forte. Il en résulte un environnement sécuritaire et rempli de douceur pour l'enfant. Lors de ces échanges, votre bébé perçoit tous ces sentiments et ces différentes sensations qui lui procurent une certaine confiance et l'aident à s'épanouir et à se développer en toute sérénité. Au-delà de ce lien, l'haptonomie permet au couple d'aborder ces différentes étapes avec plus d'apaisement et de sérénité. Cette méthode est recommandée à tous les futurs papas qui souhaitent s'investir davantage dans la grossesse de leur compagne, et à trouver une place dans cette belle aventure. L'intérêt est d'autant plus grand pour les grossesses compliquées ou les césariennes qui nécessitent un besoin de proximité avec son bébé.

Il est conseillé de commencer l'haptonomie le plus tôt possible et de le poursuivre en postnatal.

L'hypnose prénatale

Tout au long de la grossesse, l'hypnose prénatale ou l'HypnoNatal® permet d'apaiser certains maux, d'apporter de la relaxation et bien sûr de préparer l'esprit à l'accouchement, tout en créant un lien entre la maman et son bébé. Cette méthode est d'autant plus intéressante si vous avez le souhait d'accoucher sans péridurale. L'hypnose vous permet de vous préparer à la gestion de la douleur et à la récupération entre les contractions. Le thérapeute modifie votre état de conscience grâce à la respiration lente et profonde, et projette des visualisations positives concernant la naissance et votre vie en post-partum.

Le chant prénatal

Voici une merveilleuse approche pour préparer son accouchement, créer un lien avec son bébé et extérioriser son stress, ce qui vous sera très utile le jour J ! Je vois deux intérêts majeurs au chant prénatal. Le premier, en préparation de l'accouchement, afin de créer un environnement de bien-être que ressentira votre bébé. Le deuxième, et non des moindres, vous accompagnera lors de votre accouchement, et plus particulièrement dans la gestion de la douleur lors des contractions. En effet, émettre des sons graves permet de libérer le diaphragme, provoque une détente musculaire et donc une meilleure respiration qui est indispensable. Il ne s'agit pas d'une préparation conventionnée, mais elle peut être un plus dans votre préparation.

Le yoga prénatal

Plus physique que la sophrologie, il associe préparation physique et psychique à l'accouchement. C'est une harmonie entre le corps et l'esprit. Le yoga prénatal peut se pratiquer tout au long de la grossesse sauf contre-indications de votre médecin ou de votre sage-femme. Il permet de prendre pleinement conscience de son corps et de la mobilité de son bassin, de son périnée, le tout rythmé par des respirations lentes et profondes qui

suscitent apaisement et bien-être pour vous et votre bébé. Les enchaînements de postures vous aident à apaiser certains maux liés à la grossesse et de se préparer au jour J. Les cours peuvent être dispensés par un spécialiste de yoga prénatal ou par votre sage-femme, et peuvent faire partie des 7 cours de préparation à l'accouchement pris en charge par la Sécurité sociale.

La préparation en piscine

Elle présente de nombreux avantages. Lorsque vous rentrez dans l'eau, vous sentez immédiatement un apaisement et surtout un soulagement du poids de votre ventre. Vous entrez dans une eau chauffée, et vous allez pouvoir réaliser des mouvements qui auront pour but de tonifier et d'assouplir vos muscles en vue de l'accouchement, le tout rythmé sur votre respiration lente et profonde. Cela permet une vraie symbiose avec votre bébé. Cette préparation peut être proposée à toutes les futures mamans à partir du 4^e mois de grossesse et nécessite un certificat médical.

La préparation à la naissance en vidéo

Les vidéos d'accompagnement à la naissance ne remplacent pas les séances de préparation à l'accouchement réalisées par la sage-femme mais elles permettent d'apporter un complément d'informations intéressant d'autant plus si vous souhaitez avoir un accouchement physiologique sans péridurale.

Certaines accompagnantes à la naissance, comme @amandine_naissance, proposent en plus des « teams », quatre rendez-vous en visio avec un groupe de futures mamans du même terme de grossesse. C'est très intéressant et l'avantage, c'est que les mamans créent des liens, gardent contact et par la suite s'entraident et se soutiennent.

Préparer son corps à l'accouchement

Votre corps est puissant, et vous le mesurerez certainement le jour J. Il existe différentes préparations du corps, que vous pouvez réaliser en plus des préparations proposées par la sage-femme si vous en ressentez le besoin.

L'ostéopathie

Afin de préparer le corps à l'accouchement, l'ostéopathe effectue des mouvements qui permettront à votre corps de libérer plus particulièrement les blocages au niveau du bassin afin de faciliter la descente du bébé.

L'acupuncture

Issue de la médecine chinoise, cette méthode permet de rééquilibrer les énergies dans le corps. À l'aide de fines aiguilles, la sage-femme ou votre médecin acupuncteur ciblera des zones spécifiques qui permettront d'apaiser certains maux de la grossesse ou l'anxiété. Moins connue pour son aide à la préparation à l'accouchement, elle est une vraie alliée pour préparer le périnée et assouplir le col.

Le point de vue de l'ostéopathe, Leah Mallet (@leahmalletosteopathe)



L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui vise à redonner de la mobilité aux différentes structures du corps (articulations, muscles, organes, crâne, fluides). L'objectif est que votre corps soit mobile dans sa qualité et dans sa quantité de mouvement, et que tous vos systèmes soient bien irrigués.

Durant la grossesse, votre corps est soumis à de nombreuses contraintes, hormonales, ligamentaires, votre respiration se modifie et votre centre de gravité se projette en avant avec le poids de votre ventre. Selon la taille de votre bassin, la position du bébé, vos antécédents, votre prise de poids, etc., des contraintes vont s'exercer sur votre bassin et vos lombaires, acteurs principaux lors de votre accouchement.

L'ostéopathie est là pour soulager vos douleurs de fin de grossesse (la fameuse sciatique notamment), mais également pour vous aider à avoir un accouchement le plus agréable et le plus facile possible. Une bonne mobilité lombaire et des ligaments utéro-sacrés ainsi qu'une bonne ouverture du bassin facilitent le passage de bébé. Le

praticien veillera donc à ce qu'aucune structure n'entrave la progression de celui-ci.

Le massage du périnée

Le périnée est un muscle qui a un rôle essentiel de soutien des muscles du bassin : vessie, utérus, rectum. Il est mis à rude épreuve entre le poids du bébé tout au long de la grossesse et l'accouchement. Autant vous dire qu'il faut en prendre grand soin. Attention à la descente d'organe, ça ne concerne pas que notre petite mamie !

Il faut donc le préparer en amont et le rééduquer en postaccouchement. L'objectif de cette préparation est d'éviter le risque de déchirure et d'épisiotomie. Il est prouvé que le massage régulier du périnée avant l'accouchement, à partir du 8^e mois, diminue le risque d'épisiotomie. Cela lui procure de l'élasticité, mais crée aussi une prise de conscience sur son intérêt et sa localisation.

Il est possible de réaliser le massage par vous-même à l'aide d'une huile spéciale périnée. Une huile de coco fera très bien l'affaire. Afin de le réaliser dans les meilleures conditions, vous devez être détendue. Choisissez une pièce où vous vous sentez à l'aise et créez-vous un vrai moment de relaxation. Si vous êtes perdue, demandez à votre sage-femme de vous expliquer le bon geste.



Elle consiste à préparer le périnée à l'aide d'une petite balle que l'on installe dans le vagin et que l'on fait gonfler doucement. Cette méthode est pratiquée par un spécialiste et aurait pour intérêt de générer une certaine élasticité dans le but d'éviter la fameuse déchirure du périnée ou encore l'épisiotomie.

L'avis des professionnels sur le réel intérêt est assez mitigé. En effet, il en ressort surtout un côté psychologique pour la future mère car l'idée d'avoir un périnée plus relâché l'aiderait à lever ses inhibitions lors de la poussée.

Que disent les mamans de cette méthode ? Près de 2 000 mamans m'ont fait part de leur expérience de la méthode EPI-NO via un sondage que j'ai réalisé sur Instagram. Les retours sont vraiment très positifs et aucune d'entre elles ne regrette de l'avoir fait. La plupart sont même convaincues que c'est grâce à cet appareil qu'elles n'ont pas eu d'épisiotomie.

Le projet de naissance

Le projet de naissance est unique, il vous appartient. Il me semble essentiel afin de vous aider à vous projeter, à visualiser et à aborder l'accouchement sereinement. Il peut être réalisé à tout moment pendant la grossesse et se construit au fur et à mesure de vos questionnements, seule ou avec votre conjoint(e).

Qu'on soit bien d'accord, il n'est pas question ici de dicter aux professionnels de santé comment faire leur job ! Considérez votre projet comme une enquête personnelle qui vous mènera vers différentes questions : est-ce que j'envisage mon accouchement avec ou sans péridurale ? Est-ce que je souhaite allaiter ou non ? Ou donner le biberon mais proposer la tétée de bienvenue ? (Oui, c'est possible !) Dans quelle position aimerais-je accoucher ? Ai-je envie de réaliser une partie du travail dans l'eau ? Etc.



Conseils

S'informer sur l'allaitement

Allaiter ou non ? C'est une question qui est tout à fait légitime de se poser, même si, pour beaucoup, le sujet est assez tranché.

Peut-être souhaitez-vous allaiter mais vous n'êtes pas sûre d'aimer ça... Il est tout à fait normal de se poser la question. Si vous hésitez, ne vous mettez aucune pression, dites-vous juste que vous essaieriez la tétée de bienvenue, et vous verrez si vous vous sentez à l'aise avec l'allaitement et tout ce que cela engendre.

Quoi qu'il en soit, si l'idée vous plaît et que vous souhaitez tenter l'aventure lactée, je vous conseille fortement de vous y intéresser avant la naissance. Ainsi vous mettrez toutes les chances de votre côté pour un allaitement serein, et cela peu importe la durée que vous souhaitez lui accorder.

Prenez le temps de réfléchir à toutes ces questions en amont, et de vous informer sur les différents sujets. Par exemple, si vous souhaitez un accouchement naturel dans l'eau, il faudra choisir une maternité qui possède une salle nature. En cas de doute, n'hésitez pas à interroger les maternités sur leurs pratiques.

Le projet de naissance est un lien entre vous et l'équipe médicale qui vous accompagnera dans cette magnifique aventure pour que ce jour soit le plus conforme à vos souhaits. Il est souvent très bien accueilli par les professionnels de santé qui sont soucieux de le suivre, tant que votre état et celui de votre bébé le permettent.



Via les réseaux sociaux, j'ai demandé aux mamans si elles avaient réalisé un projet de naissance. Sur 1 454 réponses, seules 35 % d'entre elles en avaient fait un. Pour la grande majorité, il avait été très bien accueilli et respecté par l'équipe médicale.

Ce que l'on oublie parfois, c'est de préciser ses demandes si l'on est amenée à accoucher par césarienne. Qu'elle soit programmée ou non, vous avez le droit d'y mettre vos attentes, notamment :

- ▶ Présence du conjoint si possible
- ▶ Participer à la naissance en poussant
- ▶ Juste avant l'arrivée du bébé, baisser le champ afin de voir votre enfant naître
- ▶ Des agrafes ou un fil résorbable pour votre cicatrice
- ▶ Être placée dans une chambre de naissance par la suite afin de retrouver son bébé le plus tôt possible
- ▶ Faire du peau à peau
- ▶ Proposer la tétée de bienvenue

Grâce à toutes vos recherches, vous découvrirez alors qu'il n'existe pas qu'une seule façon de donner la vie. À vous d'écrire votre histoire !



Se préparer à une césarienne

Je me revois à la veille de ma première césarienne. Elle était programmée et j'étais dans le flou total. Je ne savais pas à quoi m'attendre et pourtant j'avais fait toutes mes séances de préparation à l'accouchement. Ça fait mal ? Ça dure combien de temps ? Est-ce qu'on sent tout ? Je peux voir mon bébé après ?

Je pense que le sujet de la césarienne est trop peu abordé en préparation. C'est normal, me direz-vous, car cela doit rester un acte d'urgence. Certes, mais la naissance par voie haute est si survolée que les femmes n'envisagent pas de donner naissance autrement que par voie basse. Le choc est alors d'autant plus violent pour la maman qui se retrouve au bloc opératoire en l'espace d'un instant. En réalité, l'accouchement par voie haute représente 20 % des naissances.

Statistiquement, parmi vous, 1 lectrice sur 5 est concernée. Il me semble donc fondamental de partager avec vous ces informations trop souvent passées sous silence afin que vous puissiez être prête, au cas où. Je vous

parle ici des situations requérant une césarienne, et je vous détaillerai son déroulé dans le chapitre 2 lorsque nous évoquerons le déroulé de l'accouchement.

Quelle que soit la voie que prendra votre bébé, je vous souhaite un accouchement plein de magie.

La césarienne d'urgence

Comme pour l'accouchement par voie basse, chaque césarienne est unique. À l'origine, cette opération était pratiquée comme alternative à la voie basse lorsque celle-ci n'était pas réalisable. Il s'agissait d'un acte réalisé uniquement en urgence.

La décision de faire une césarienne d'urgence laisse peu de temps aux parents de s'y préparer psychologiquement, dans un contexte d'arrivée imminente de leur bébé. C'est une urgence, et comme toute urgence, il faut absolument sortir le bébé au plus vite pour son bien-être à lui et peut-être aussi celui de la maman. Les causes d'une césarienne d'urgence sont multiples, notamment une stagnation de travail, une détresse respiratoire, le cœur du bébé qui ralentit.

C'est radical, et la gestion émotionnelle d'une telle épreuve est souvent difficile à vivre. On bascule en quelques instants de la salle de travail au bloc opératoire.

Une autre possibilité, la césarienne n'est pas programmée mais n'est pas une urgence immédiate. Malgré des heures de travail, l'injection de produits pour favoriser la dilatation et toutes les aides possibles, le col ne s'ouvre pas, le travail est bloqué. L'équipe médicale décide alors de réaliser une césarienne. Ce n'est pas une urgence car bébé va bien et maman aussi (même si elle bien épuisée par la situation).

Dernière option, la césarienne par anesthésie générale. Elle est en dernier recours lorsqu'il faut agir vite car l'anesthésie est rapide et permet une action plus rapide pour sortir le bébé.

La césarienne programmée

La césarienne programmée sera proposée à la future maman lorsque l'on sait par avance que l'accouchement ne peut se réaliser par voie naturelle ou qu'il y a un risque pour le bébé ou la maman. Les causes sont multiples : certaines pathologies, une mauvaise position du bébé (attention, les bébés en siège ne naissent pas tous par césarienne), un bébé trop gros, des antécédents de césariennes, un bassin trop étroit, etc. Vous avez alors plusieurs jours pour préparer votre corps et votre mental à la naissance de votre bébé, même si programmer la date de naissance de votre enfant perd quelque peu de son naturel.



Il est possible que la décision provoque chez vous du stress, de l'anxiété ou encore des insomnies (même si les nuits sont de toute manière quasi inexistantes en fin de grossesse !). Plusieurs alternatives naturelles pourront vous aider à mieux vivre cette période d'attente. À vous de vous orienter vers les aidants qui seront les plus appropriés selon vos envies et vos besoins. Vous retrouverez tout cela dans la partie [Ma trousse naturo du 9^e mois](#).

Préparer son corps à une césarienne programmée

- ▶ Protéochoc : Il est fait à partir de *Porphyra umbilicalis*, une algue qui permet le soutien des protéines de la réparation. Il aide donc le corps en prévention d'une intervention ou en curatif d'un traumatisme, d'une chirurgie, d'une entorse ou d'un choc important. Il est à débiter la veille de la césarienne en suivant le schéma suivant : 4 gélules à J-1, le jour J et à J+1.
- ▶ EPS* artichaut/radis : Une prise par jour les 4 jours avant la césarienne afin de préparer votre corps à éliminer les produits anesthésiants.
- ▶ *Arnica montana* 9 CH.

*EPS : extrait de plantes standardisées

La césarienne de confort, aussi appelée césarienne de convenance, peut être demandée par la maman qui ne souhaite pas accoucher par voie basse soit par peur, soit pour des raisons plus personnelles qu'elle pourra exprimer à son gynécologue.

Vous tentez un AVAC ?

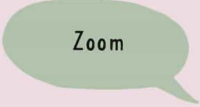
Le terme AVAC signifie « accouchement vaginal après césarienne ». Il peut vous être proposé assez naturellement si vous n'avez vécu qu'une seule

césarienne et pour des raisons qui sont propres à cette première grossesse (bébé en siège, placenta prævia par exemple). Toutefois, des témoignages montrent que toutes les maternités ne le proposent pas encore en première intention, même s'il commence à se démocratiser. Cette réticence est due à son risque principal, une déchirure de l'utérus. Même si le nombre de cas est faible (environ 0,5 %), il existe et peut être potentiellement très grave.

L'AVAC est un espoir pour certaines femmes souhaitant accoucher par voie basse, à qui le choix de la césarienne a été imposé. Cependant, il doit nécessiter une certaine préparation émotionnelle, être entourée de personnes de confiance est une nécessité, par exemple votre sage-femme et/ou votre doula (voir [encadré](#)). Il vous faut choisir une maternité qui le pratique et qui est en accord avec ce procédé, qui vous accompagnera à chaque étape pour mener à bien votre projet d'accouchement.

Sachez que pour être éligible à l'AVAC vous devez remplir certains critères qui sont essentiels et non négociables :

- ▶ une grossesse qui ne présente pas de pathologies ni pour bébé ni pour la maman,
- ▶ un bébé bien positionné,
- ▶ un poids de bébé correct,
- ▶ une bonne cicatrisation interne de l'utérus,
- ▶ un bassin favorable,
- ▶ un travail qui débute et se poursuit naturellement, sans l'aide d'hormones pour aider au déclenchement et à l'avancée du travail.

Zoom

^ Être accompagnée par une doula

La doula offre à la future maman et/ou au couple un accompagnement vers la naissance et au cours du post-partum. Cet accompagnement est, contrairement à la sage-femme, non médicalisé. Les séances sont guidées par vos besoins et les différentes émotions que vous êtes en droit de ressentir, vos craintes ou encore vos doutes... La doula recueille vos mots, les entend et vous amène à la réflexion dans des temps de paroles, le tout sans jugement et avec une immense bienveillance. Une doula, c'est cette béquille qui vous porte et vous soutient, vous les futures mamans.

Sage-femme ou doula ? L'une ne remplace pas l'autre et leurs compétences et leurs approches sont complémentaires.

Vous souhaitez accoucher chez vous ?

De plus en plus demandé, l'accouchement accompagné (ou assisté) à domicile (AAD) reste encore isolé. Oui, vous avez le droit d'accoucher à domicile à condition que votre grossesse se déroule normalement et qu'elle soit sans facteur de risque. Cela nécessite une préparation en amont et surtout faire appel très tôt à une sage-femme qui vous accompagnera dans cette aventure. Autant vous prévenir que la liste est courte (moins de 90 sages-femmes sur toute la France), les coûts d'assurance étant prohibitifs. Les médecins sont encore frileux quant à cette pratique et pourtant ! On dit que pour se détendre et favoriser l'ocytocine qui génère les contractions, il faut créer une bulle dans la salle de travail pour se sentir

chez soi. Quoi de mieux que d'accoucher chez vous, dans votre cocon et pourquoi pas dans une piscine en plein milieu de votre salon ? La future maman recherche alors un accouchement dit non médicalisé pour vivre ces instants en pleine conscience. Une sage-femme sera présente, elle pourra vous masser le col ou le bas du dos, vous soutenir, vous encourager mais elle pourra aussi rester en retrait si vous le souhaitez.

Il ne faut pas confondre l'AAD avec l'accouchement non assisté (ANA) où aucune aide médicale n'est présente.

Les origines de l'accouchement à domicile

L'idée d'accoucher à domicile paraît inconcevable et très dangereux pour de nombreuses personnes. Pour autant, pendant des siècles c'était la meilleure des options. L'hôpital était réservé aux pauvres ou aux personnes n'ayant pas de chez soi correct pour accoucher, c'était un endroit froid où y régnait la mort plus que la vie. L'accouchement à domicile était donc la meilleure alternative.

L'équipe d'accoucheurs était constituée exclusivement de femmes dans un premier temps. Elles étaient formées par leurs aînées, avant que des études dédiées soient mises en place. Ce sont les premières sages-femmes.

L'accouchement se passait dans une pièce tamisée, éclairée et chauffée par un feu de bois. La future maman était dans un environnement familial, un petit cocon de chaleur, entourée de femmes pour prendre soin d'elle.

Par la suite, des hommes médecins accoucheurs gagnent la confiance des femmes en raison de leur savoir et de leurs études et elles souhaitent être accouchées par eux. Ce sont les prémices d'un accouchement beaucoup plus médicalisé, surtout avec des positions imposées.

La peur de l'inconnu

La peur de l'inconnu est totalement justifiée en ce qui concerne la naissance. Depuis la nuit des temps, les femmes se gardent bien de

divulguer leur récit d'accouchement, ce qui, avec le temps, a créé une sorte de secret mystique autour de celui-ci.

Ces dernières années, les femmes ressentent le besoin de raconter leur expérience. Ce sont parfois des mamans ayant eu un accouchement compliqué et qui ont besoin de l'extérioriser. Les tabous sont levés, et c'est une bonne chose. Mais est-il intéressant, pour une future maman, de lire les différents récits d'accouchement de femmes qu'elles ne connaissent pas, notamment à travers les réseaux sociaux ?

Ma réponse est partagée. Je pense sincèrement qu'il faut s'intéresser aux récits d'accouchement comme une transmission de nos mères. Il est intéressant, voire indispensable pour la future maman d'avoir accès à ces différents récits afin de se projeter sur le déroulement réel d'une naissance. L'inconnu ne l'est alors plus vraiment même si chaque accouchement est différent et surtout imprévisible. En revanche, il est important d'en filtrer la source. Prenons l'exemple d'un livre rédigé par une sage-femme ou une doula qui partagera différents témoignages. Le livre sera équilibré et nuancé par des récits qui seront choisis pour illustrer une situation et vous aider. En revanche, ce que l'on trouve sur les réseaux sociaux n'a rien de contrôlé, par nature. Vous pouvez ainsi tomber sur des récits parfois traumatisants et déclencher un stress ou une angoisse qui n'étaient alors pas présents auparavant.

Mon conseil : apprenez, découvrez, lisez, documentez-vous mais, surtout, préservez-vous.



[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

L'alimentation en fin de grossesse

Les dernières semaines de grossesse sont intenses, il se peut que se nourrir convenablement devienne un vrai combat entre bébé qui joue du tam-tam avec votre estomac et les remontées acides... Et pourtant, votre bébé prend entre 250 et 300 g par semaine, ses besoins n'ont jamais été aussi importants. Il va pomper toutes vos réserves, il est donc essentiel de manger en quantité suffisante et des aliments de qualité qui répondront à vos besoins nutritionnels respectifs.

Les règles fondamentales

Manger en pleine conscience

Peut-être en avez-vous déjà entendu parler, cela consiste à être à l'écoute de votre corps et de vos besoins. C'est ainsi que vous ressentez parfois l'envie intense de vous hydrater ou le besoin d'avoir une alimentation équilibrée. La pleine conscience, c'est aussi prendre le temps de savourer ce que vous mangez, de bien mastiquer, de vous concentrer sur les goûts et les odeurs. Cela suppose de vous accorder une parenthèse pour préparer votre repas, de vous asseoir au calme pour le déguster et d'écarter ce qui détourne votre attention de votre repas (les écrans, par exemple). Impossible, me direz-vous, si vous êtes déjà maman ou si vous travaillez jusqu'au bout du bout... ou les deux ! C'est à vous de décider d'instaurer ce moment. Vous verrez, votre digestion sera meilleure et votre corps vous remerciera.



L'alimentation hypotoxique

Comme son nom l'indique, l'alimentation « hypo » « toxique » implique que vous apportez à votre organisme et donc à votre bébé des aliments de qualité qui ne contiennent pas ou peu de toxiques. Autant que possible, votre choix doit se porter vers les aliments issus de l'agriculture biologique qui présentent un avantage, et non des moindres, celui d'être pauvres en pesticides. Ces derniers sont considérés pour certains comme des perturbateurs endocriniens, d'autres comme des cancérigènes. D'une manière générale, cela n'apporte rien de bon pour vous et encore moins pour votre bébé qui est en développement. Les perturbateurs et autres agents pathogènes peuvent passer la barrière placentaire et atteindre votre bébé.

Mode de cuisson des aliments

Optez pour une cuisson douce à la vapeur afin de préserver tous les bienfaits des produits que vous avez soigneusement sélectionnés. Il serait dommage d'avoir choisi des aliments de qualité pour ne pas profiter de leurs bons nutriments. Les fruits et légumes crus peuvent être difficiles à digérer pour une future maman et, pourtant, c'est sous cette forme que vous pouvez bénéficier à 100 % de leurs bienfaits.

Vous pouvez aussi faire des jus de légumes et de fruits, sans ajout de sucre, et savourer pleinement leur goût.



« Un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances, qui altère les fonctions du système endocrinien et, de ce fait, induit des effets néfastes dans un organisme intact, chez sa progéniture ou au sein de (sous)-populations. » OMS 2002

Les perturbateurs endocriniens vont perturber le système hormonal en bloquant ou en mimant les effets des hormones, ayant des conséquences sur votre santé et la santé future de votre bébé. Il nous est impossible de ne pas être en contact avec des perturbateurs endocriniens mais nous pouvons en éviter un bon nombre (cosmétiques, alimentation, produits ménagers, etc.).

On oublie la malbouffe

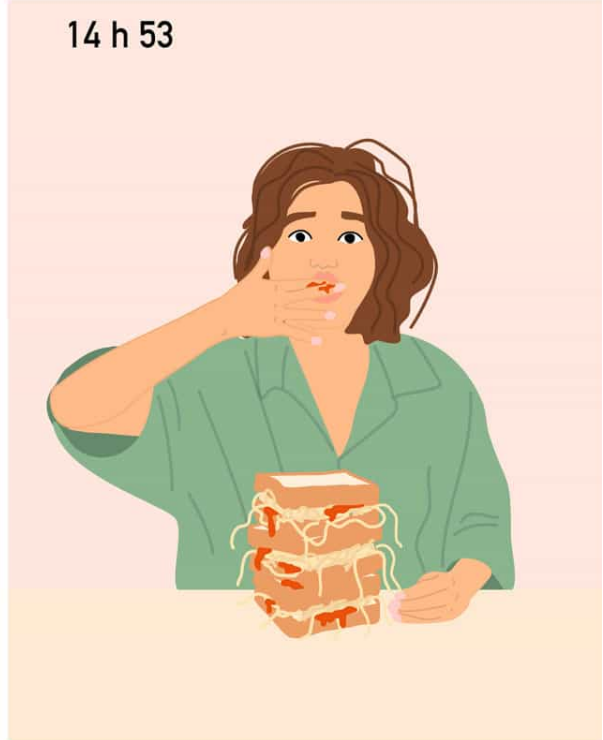
Ah ! ces envies de femmes enceintes, comment y résister ? Bizarrement, c'est souvent vers le chocolat que nos envies se portent, bien que certaines aient pu tester des mélanges qu'elles n'avaient jamais envisagés avant leur grossesse. Je suis pour que l'on s'écoute et oui, parfois, on a besoin de réconfort, tant que cela reste occasionnel.

Les sucres en excès et les produits ultra-transformés font peut-être du bien au moral mais c'est tout. Ils n'ont aucun intérêt nutritionnel. Si possible, faites-vous plaisir avec des alternatives plus soft et surtout fait maison ! Mon petit conseil : ayez toujours avec vous des petits fruits secs, des amandes ou des noix pour vos encas.

8 h 31



14 h 53



16 h 12



18 h 34

Chérie ?
tu as vu les
raviolis de ma
mère pour le dîner
de ce soir ?



Si vous êtes à la maison, il est possible de préparer du granola maison ou encore des energy balls (voir [encadré](#)). À base de dattes, elles vous donneront de l'énergie naturellement. Il n'existe pas une seule recette, vous pouvez adapter les ingrédients et les quantités selon vos goûts.



Pas de détox !

Mesdames, la détox n'est pas faite pour une femme enceinte, ni même allaitante d'ailleurs. J'imagine que si vous avez du mal à digérer ou si vous vous sentez lourde, vous en ressentez le besoin ou l'envie. Même douce, elle est fortement déconseillée pour la simple et bonne raison que les toxines de votre corps vont se retrouver en circulation dans votre organisme. Vous devinez alors qui va pouvoir en profiter : votre bébé.

La détox est à privilégier en projet grossesse (bon à savoir si vous souhaitez remettre le couvert) ou plusieurs mois après l'accouchement. Il va de soi que ceci est tout aussi valable pour les régimes, les jeûnes et toutes sortes de méthodes ayant pour but de détoxifier le corps ou favoriser la perte de poids. Vivez et profitez de vos grossesses, vous aurez le temps de perdre vos kilos dans un second temps !

Pour 15 à 20 energy balls

- ▶ 15 dattes bien crémeuses, bio de préférence
- ▶ 2 à 3 cuillerées à soupe de cacao pur en poudre
- ▶ 3 cuillerées à soupe de poudre d'amandes ou 100 g d'amandes entières
- ▶ Huile de coco
- ▶ Coco râpée

Selon vos goûts, il est possible d'y ajouter :

- ▶ Oléagineux (noix, noix de cajou ou noisettes)
- ▶ Graines de chia ou graines de lin
- ▶ Flocons d'avoine

Dénoyer les dattes.

Mixer les amandes si elles sont entières, les graines et les oléagineux jusqu'à obtenir une sorte de farine.

Ajouter la poudre d'amandes (si ce n'était pas encore le cas), les dattes et le cacao pur puis mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte assez collante. Au besoin, ajouter un filet d'huile de coco ou 1 ou 2 cuillerées à café d'eau selon le résultat souhaité.

Former des boules dans le creux de vos mains.

Mettre la coco râpée dans une assiette et rouler vos boules dedans jusqu'à les recouvrir totalement.

Placer les boules sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
Laisser refroidir 2 heures au réfrigérateur avant de déguster.
Elles se conservent 2 semaines au réfrigérateur dans une boîte hermétique ou 3 mois dans le congélateur.

Les apports nutritionnels

Le 9^e mois est assez particulier car votre bébé, maintenant bien formé, a des besoins en nutriments qui sont accrus et sollicitent davantage vos réserves. Soyez-en sûre, votre bébé pompera tout ce qu'il trouvera pour assouvir ses besoins et celle qui sera carencée, ce sera maman ! Et qui dit carence dit fatigue et tout ce qui va avec (anémie, stress, sommeil difficile, etc.).

Dans cette dernière ligne droite, vous devez au contraire vous ressourcer et faire le plein de force pour ces jolis moments à venir. Plus que jamais, soyez à l'écoute de vos besoins.

Des études estiment que les apports nutritionnels sont supérieurs, au dernier trimestre, d'environ 400 kcal/jour par rapport à une femme non enceinte (environ 2 000 kcal/jour). Ne soyez donc pas étonnée d'avoir un petit peu plus faim. Vous comprenez aussi que la fameuse expression qui dit qu'il faut « manger deux fois plus » pendant la grossesse est bel et bien fausse.



Dans les pages suivantes, je vais vous présenter les principaux oligoéléments et vitamines indispensables pendant la grossesse et le post-partum. Je vous l'accorde, ce n'est pas la partie la plus amusante à lire mais elle n'en reste pas moins importante pour votre santé et celle de votre bébé. Comprendre l'intérêt et le rôle de chacun vous permettra aussi de porter une attention plus particulière à la composition de votre assiette.



Attention ! Je déconseille fortement l'automédication. Toute prise de complément (fer, iode, vitamine D notamment) doit être justifiée par une analyse sanguine qui met en évidence une carence. En effet, un surdosage peut entraîner des complications.

Le fer

Le fer est indispensable pour de nombreuses actions de l'organisme : dans le transport de l'oxygène jusqu'à vos organes et par conséquent jusqu'à votre bébé, dans la synthèse des neuromédiateurs, dans le métabolisme des hormones thyroïdiennes et l'immunité.

Les besoins en fer sont quasiment doublés dans le dernier trimestre, principalement dans le dernier mois. C'est la raison pour laquelle votre sage-femme ou votre gynécologue porte une attention particulière à vos analyses sanguines, et notamment aux taux de ferritine et d'hémoglobine. Une carence se manifeste par de l'essoufflement au moindre effort, des vertiges, de la fatigue, une perte de cheveux, de la pâleur. Si vos résultats sanguins révèlent une anémie, on vous prescrira une supplémentation en fer en vue de rétablir les taux avant l'accouchement, moment où les pertes de sang risquent de l'accentuer.

L'alimentation est la première source d'apport en fer. Il n'est pas rare de voir apparaître une carence surtout en fin de grossesse où le bébé en consomme davantage. On en trouve dans les protéines animales (il s'agit de fer

héminique, qui s'assimile le plus facilement) et dans les céréales, les fruits et les légumes (fer non héminique, dont l'absorption n'est que de 1 à 10 %).



Les troubles digestifs liés à la prise de ce médicament (fréquemment prescrit et remboursé) incitent souvent la future maman à stopper sa prise. La raison est simple, sa forme ne permet pas une absorption efficace et une grande quantité se retrouve alors au niveau digestif, causant des troubles pouvant aller de la constipation à la diarrhée, des nausées et des douleurs digestives. D'autre part, conséquence directe de sa non-absorption au niveau digestif, il est évacué par les selles, qui sont alors très foncées. Orientez-vous plutôt vers une forme active comme le bisglycinate de fer. Cette formule favorise une meilleure absorption et une diminution des troubles digestifs. Afin d'optimiser son absorption, prenez-le à distance des repas et surtout du thé et du café. (Comme tout complément alimentaire, il n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale.)

Le magnésium

Au 3^e trimestre, on observe un pic de besoins en magnésium. Indispensable pour le bien-être de tous, notre organisme l'utilise au quotidien pour fonctionner. Il intervient ainsi dans plus de 300 réactions enzymatiques : production d'énergie, soutien de l'immunité, diminution de la fatigue,

prévention de l'asthénie, aide à la concentration, prévention de l'hypertension artérielle, apaisement de la nervosité, etc. De plus, il œuvre au bon développement cérébral du bébé et agit sur sa sphère émotionnelle.

Une carence en magnésium existe, mais elle est difficilement mesurable car son taux varie quotidiennement. Elle se manifeste par une immense fatigue, des crampes, un tremblement de la paupière, un mauvais sommeil, une constipation, des acouphènes, des douleurs musculaires, une rétention d'eau. Lorsque nous nous trouvons dans une situation de stress ou que notre rythme journalier est trop soutenu, notre corps consomme plus de magnésium qu'en temps normal. En réalité, il s'agit d'un cercle vicieux : le stress entraîne une fuite de magnésium, créant ainsi une carence qui à son tour vous plongera peu à peu dans un état de stress chronique, à l'origine d'une fuite de magnésium soutenue et constante. Il faut donc briser ce cercle par l'apport de magnésium que l'on peut trouver facilement dans l'alimentation, particulièrement dans le cacao pur, le riz complet, le pain aux céréales, le pain de seigle, les biscottes complètes, les oléagineux, les bananes, l'avocat et les fruits secs. On en trouve aussi dans certaines eaux, notamment Hépar, Contrex, Badoit et Courmayeur.

Si cela ne suffit pas, votre médecin peut vous recommander une supplémentation en magnésium, sur une cure d'au moins un mois. Choisissez un magnésium qui sera couplé à de la vitamine B6 et sous la forme de bis-glycinate de magnésium, de citrate de magnésium ou de taurinate de magnésium.

L'iode

On n'en parle pas assez et, pourtant, lui aussi, a un rôle fondamental. Il maintient le bon fonctionnement des hormones thyroïdiennes et aide à réguler la croissance. Il contribue également au bon développement physique et mental du bébé. Les besoins sont renforcés pendant la

grossesse et par la suite pendant le post-partum et l'allaitement s'il est désiré. Une carence peut se manifester par une hypothyroïdie.

On peut facilement répondre aux besoins en iode grâce à notre alimentation car on en trouve dans le sel de table enrichi en iode, les œufs, les algues et les produits de la mer (poissons, crustacés).



Attention ! Pendant la grossesse, mesurez votre consommation de produits issus des mers, y compris les algues, car ils sont riches en métaux lourds. Ces derniers traversent la barrière placentaire. Ils ont évidemment des conséquences pour la maman mais aussi et principalement pour le bébé : les répercussions peuvent apparaître plusieurs années après la naissance.

En cas de suspicion de carence, votre médecin vous prescrira une mesure de l'iode dans les urines sur 24 heures. En fonction des résultats, il décidera si une supplémentation est pertinente. L'iode en excès peut être très délétère.

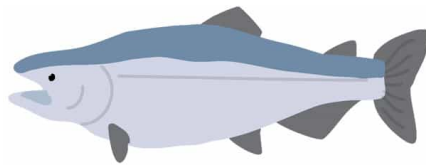
La vitamine D

Elle aide à l'absorption du calcium et du phosphore au niveau intestinal et à leur fixation sur les os, soutient le système immunitaire anti-inflammatoire, les fonctions cognitives, notamment la sérotonine qui a une action sur l'humeur. Les besoins en vitamine D sont importants tout au long de la grossesse et en post-partum. Elle contribue à la prévention de la pré-éclampsie et de l'accouchement prématuré. En effet, une carence maternelle en vitamine D entraîne une diminution de poids du fœtus et une minéralisation osseuse insuffisante.

Surnommée la vitamine du soleil, elle est majoritairement synthétisée lors d'une exposition aux rayons UV pendant 20 minutes sans protection. Pendant la grossesse les besoins sont plus importants et on est souvent amenée à fuir le soleil pour éviter la formation de taches notamment. Bonne nouvelle, on la trouve aussi dans certains aliments, particulièrement

les poissons gras (truite, saumon, thon, hareng, sardine, maquereau) et le jaune de l'œuf.

Pour s'assurer d'une absence de carence, vous pouvez effectuer un dosage rapide et précis via une prise de sang. Elle est non remboursée et ne nécessite pas forcément de prescription médicale. Si la supplémentation s'avère nécessaire, vous aurez alors deux possibilités : soit prendre une ampoule à renouveler selon le besoin, soit une prise quotidienne. L'avantage de cette dernière utilisation, c'est qu'elle apporte chaque jour la dose désirée et ne surcharge pas le foie. Cependant, il faut pouvoir y penser tous les jours, c'est un choix très personnel.



Le calcium

En plus de son rôle le plus connu dans la minéralisation du squelette, le calcium sert à la formation des dents, à la prévention de l'éclampsie. Il diminue le risque de contractions utérines donc d'accouchement prématuré ainsi que le risque de dépression du post-partum.

Le calcium est stocké lors du 1^{er} et du 2^e trimestre. C'est au dernier trimestre que le bébé va venir pomper tous les stocks. Le calcium et la vitamine D vont de pair. En effet, le calcium a besoin de vitamine D pour être capté et se fixer, il ne peut agir si ce dernier est en carence, ce qui entraînera par la suite une carence en calcium, qui est indispensable pour le bon développement du fœtus.

On sait tous qu'on trouve du calcium dans les produits laitiers, mais il y en a aussi dans les amandes, le lait d'amandes, les noix, le cresson, les haricots

blancs et les haricots verts, sans oublier certaines eaux comme la Courmayeur.



Les graisses

Qui a dit que toutes les graisses étaient mauvaises pour la santé ? Les bonnes graisses existent et elles sont indispensables au bon fonctionnement de votre organisme mais aussi au bon développement du cerveau et des yeux de votre bébé. Elles ont une action cardiovasculaire, nourrissent le cerveau, la peau et jouent sur l'humeur.

Ces bonnes graisses sont en réalité des acides gras mono-insaturés et polyinsaturés. On les retrouve dans les huiles alimentaires telles que l'huile de colza, l'huile de noix, l'huile d'olive mais aussi dans les poissons gras ou l'avocat pour ne citer qu'eux. Ce sont les fameux oméga dont vous avez certainement entendu parler.





Toutes les huiles ne sont pas faites pour cuisiner et deviennent néfastes à haute température. L'huile d'olive supporte des cuissons à haute température (170 °C) contrairement à l'huile de colza qui sera préférée pour des assaisonnements ou des cuissons à basse température.

Les acides gras de type oméga 3 DHA ne se synthétisent que très faiblement par l'organisme, il est donc nécessaire de les apporter par l'alimentation. Intégrez à votre routine alimentaire des poissons gras deux fois par semaine tels que le maquereau, les sardines, le hareng, la morue ou encore le saumon (mais pas plus souvent en raison des métaux lourds, voir [ici](#)).

Une supplémentation pendant la grossesse, et par la suite lors de votre allaitement si vous le souhaitez, est fortement conseillée. C'est au dernier trimestre et durant les premières années que les oméga 3, et plus particulièrement le DHA, sont indispensables car ils interviennent sur le développement du cerveau.



En effet, il existe des compléments alimentaires multivitaminés destinés à la femme enceinte. Je ne les conseille pas en première intention car je pense qu'il est préférable de se supplémenter uniquement selon nos besoins personnels et si l'alimentation ne suffit pas.

Si votre médecin vous en prescrit, je vous conseille de choisir un complément qui ne contient pas d'excipients qui pourraient être néfastes pour la santé.

L'hydratation

Tout au long de votre grossesse, et d'autant plus les dernières semaines, votre corps travaille pour deux. Vos reins doivent filtrer pour vous et pour bébé, notamment son liquide amniotique qui se renouvelle chaque jour. Le volume sanguin augmente, surtout en fin de grossesse, afin d'assurer l'oxygénation de vous deux.

L'hydratation est donc indispensable. Il est fortement conseillé de boire entre 1,5 L et 2 L par jour à répartir tout au long de la journée entre de l'eau, des infusions, des jus de légumes ou de fruits fraîchement pressés. Si vous êtes amatrice de café et/ou de thé, il est préférable de ne pas dépasser 2 tasses par jour, idéalement juste après le repas.



Cela dépendra de votre alimentation. En effet, si celle-ci est équilibrée avec un bon apport en calcium et en magnésium, vous pouvez choisir l'eau qu'il

vous plaira. Si vous pensez être carencée en magnésium, que vous souffrez de constipation ou encore de crampes, alors optez pour une eau plus riche en magnésium comme la Courmayeur.

Enfin, boire de manière régulière et en quantité suffisante permet d'éviter l'apparition d'infections urinaires qui sont malheureusement fréquentes pendant la grossesse.

OceanofPDF.com

Ma trousse naturo du 9^e mois

Le dernier mois, votre corps est dans l'attente de ce qui va arriver. Vous êtes concentrée sur les signaux qu'il peut vous envoyer. Que celle qui n'a jamais compté les jours jusqu'à son terme lève la main ! On le sait, la fin est longue, remplie de fatigue, d'excitation et d'impatience. C'est le moment de se concentrer sur vous et votre corps, d'écouter vos besoins afin de réaliser les préparations qui vous semblent intéressantes et qui vous procureront un apaisement le jour J.

Quelques règles de base

Je vous ai listé quasiment tous les meilleurs remèdes naturels que vous pouvez trouver selon votre besoin. Vous êtes donc en droit de vous demander : comment choisir parmi toutes ces solutions ?

Voici mes recommandations qui seront valables pour toutes les « trousse naturo » que je vous proposerai :

- ▶ Si vous cherchez à travailler sur l'émotionnel, optez pour les fleurs de Bach que vous pouvez coupler à l'inhalation ou à l'application d'une huile essentielle.
- ▶ Pour une action cutanée, l'utilisation des huiles essentielles et des huiles végétales sera parfaite (attention, jamais d'huile essentielle pure).
- ▶ Vous avez besoin de détente, de nuits paisibles ou encore d'alléger les jambes lourdes : une infusion vous fera le plus grand bien.

- Ne cumulez pas plus de 3 aidants naturels.
- Les huiles essentielles étant l'utilisation la plus puissante des plantes, je vous invite à les tester seules puis à les associer si besoin (par exemple : bain aromatique + infusion).



Je vous propose ici différentes alternatives naturelles. Je vous invite à toujours demander conseil à un professionnel de santé avant l'utilisation de ces produits car naturel ne veut pas dire sans danger.

Les fleurs de Bach

À l'approche de l'accouchement, il se peut que vous ressentiez un mélange d'émotions complexes et intenses qui est propre à chacune. Il est fréquent d'être partagée entre la joie, l'impatience, la peur, l'appréhension et les doutes. Accueillir ses émotions et les identifier permet de mieux les vivre. Les remèdes naturels sont une bonne base pour vous aider à traverser cette période.

Les fleurs de Bach sont les fleurs des émotions. Selon ce que vous souhaitez apaiser, il est possible de créer une belle synergie en associant plusieurs fleurs. L'objectif consiste à transformer votre émotion négative en une vision positive. N'oubliez pas que l'accouchement est facilité par un mental libéré.

Les fleurs de Bach peuvent être prises ponctuellement ou sur du long terme selon le besoin. La prise quotidienne ne dépassera pas 3 semaines. Elles sont aussi très intéressantes pendant l'accouchement et les premiers jours. Je vous conseille donc de bien prévoir l'utilisation de ces fleurs afin de les utiliser aux moments les plus propices.

Ma synergie du 9^e mois



- ▶ White Chestnut : apaise l'esprit. Elle est un appel au calme et à la tranquillité, elle favorise des pensées positives.
- ▶ Sweet Chestnut : pour aider à contrôler ses émotions, redonne force de caractère.
- ▶ Minulus : préconisée pour faire face aux différentes peurs et difficultés.
- ▶ Rock Rose : donne du courage en cette dernière ligne droite, apaise les terreurs et la panique.
- ▶ Gorse : permet de trouver la force morale pour surmonter toutes les difficultés.

Mettre 3 ou 4 gouttes du mélange (avec base sans alcool) sur la langue, à renouveler 4 fois par jour maximum. Commencer à l'approche de l'accouchement.

Nouvelle compétence validée :
✓ Super Chimiste



OceanofPDF.com

Les huiles essentielles

J'imagine déjà les plus curieuses se rendre directement à cette page, se demandant s'il est possible d'utiliser les huiles essentielles en étant enceinte. La faute à toutes ces rumeurs et ces précautions prises de façons trop strictes et parfois sans réel fondement.

On sait aujourd'hui qu'il existe une trentaine d'huiles essentielles qui, maniées dans le respect des conseils d'utilisation, peuvent être de véritables alliées tout au long de votre grossesse à partir du 4^e mois de grossesse, dans l'accompagnement de la naissance et dans votre post-partum.

Naturelles et puissantes, les huiles essentielles peuvent répondre à un panel de problématiques aussi bien physiques que psychiques. Une même huile pourra répondre à différents besoins.

Précautions d'usage

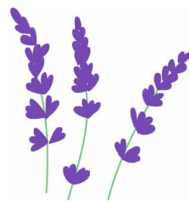
Un point s'impose avant de vous proposer des petits protocoles qui vous seront très utiles, à n'en pas douter.

- ▶ L'huile essentielle est la forme d'utilisation des plantes la plus concentrée. Elle peut être dangereuse, voire toxique si vous n'utilisez pas les bonnes huiles ou au mauvais dosage. Il faut donc respecter les posologies et les précautions d'emploi.
- ▶ Je suis partisane d'utiliser les huiles essentielles pendant la grossesse uniquement en cas d'un vrai besoin, sur une courte durée et jamais par voie orale (certains l'autoriseront, je préfère être très vigilante).
- ▶ Je déconseille l'application d'huile essentielle au niveau du ventre (sauf peut-être en fin de grossesse ou au moment de l'accouchement pour la gestion de la douleur) et de la poitrine.

- Les traitements ne doivent pas dépasser 5 jours. Dans de rares cas, une dizaine de jours.
- Toutes les huiles essentielles sont déconseillées avant 3 mois de grossesse.
- On ne remplace pas une huile essentielle par une autre (par exemple lavande vraie et lavande aspic).
- On n'invente pas ses propres remèdes. Demandez conseil auprès d'un professionnel de santé formé en aromathérapie.
- Si vous utilisez une huile essentielle pour la première fois, il faudra la tester d'abord : déposez une goutte pure au niveau du pli du coude et observez. Si, dans l'heure qui suit, des rougeurs ou des démangeaisons apparaissent, alors il est vivement déconseillé de l'utiliser. Il est impossible de prévoir à l'avance si nous serons allergiques ou non à une huile, d'autant plus pendant la grossesse.

Les huiles essentielles du 9^e mois

Voici les indications dans le cadre de la grossesse et de la fatigue.



Lavande vraie

Anti-infectieuse, analgésique, cicatrisante cutanée, antidémangeaison, anti-inflammatoire, apaise le stress, l'anxiété et favorise un sommeil naturel et de qualité.

En cas de trouble du sommeil, insomnie, stress, nervosité, migraine, problèmes cutanés.



Petit grain bigarade

Antistress, troubles digestifs liés au stress, calmante, apaisante, aide au sommeil.

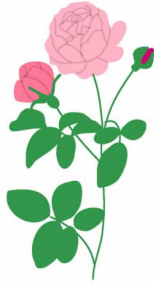
En cas de fatigue mentale, insomnie, stress, anxiété, appréhension.



Camomille noble

Calmante et apaisante, relaxante, antispasmodique, antidémangeaison, analgésique.

En cas d'insomnie, stress, anxiété, troubles digestifs (reflux, aérophagie, nausées...), problèmes cutanés.



Rose de Damas

Équilibrante, donne confiance en soi.

Comment créer une synergie

Choisissez au maximum 3 huiles essentielles qui seront toujours diluées avec une ou des huiles végétales ou des beurres.



Ma synergie contre le stress et l'anxiété

Mélanger les éléments suivants en respectant attentivement les quantités :

- ▶ Lavande vraie : 90 gouttes (ou 3 ml*)
- ▶ Petit grain bigarade : 30 gouttes (ou 1 ml)
- ▶ Camomille noble : 30 gouttes (ou 1 ml)
- ▶ Huile végétale de noisette QSP** : 50 ml

Déposer 1 goutte sur votre doigt et l'appliquer au niveau du plexus solaire et de la face interne des poignets. Vous pouvez le faire ponctuellement ou 3 fois par jour sur une période ne dépassant pas 5 jours.

Autre utilisation : Prendre une inspiration profonde à même le flacon quand vous ressentez stress et angoisses plusieurs fois par jour. Si le stress est persistant, parlez-en à votre médecin.

*1 ml d'huile essentielle varie entre 25 et 40 gouttes selon la marque, c'est d'ailleurs indiqué sur le packaging. On tranchera ici pour 30 gouttes.

**QSP signifie « quantité suffisante pour », c'est-à-dire la quantité qu'il reste à ajouter pour combler le flacon de 50 ml.

Le bain aromatique

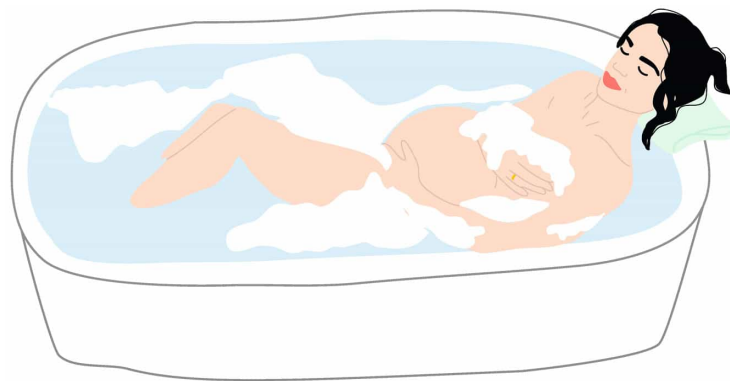
Le bain aromatique est une merveilleuse façon d'utiliser les huiles essentielles quand le but recherché est l'apaisement. Vous avez la double action des huiles et du bain qui est par lui-même un moment de détente.

Un bain aromatique n'est pas un bain de toilette, on ne se lave pas. Il dure environ 15 minutes. Profitez à fond de ce moment en créant autour de vous un univers chaleureux : bougies, lumière tamisée, musique douce. Pour réaliser votre bain aromatique, il faudra toujours diluer votre huile essentielle dans des sels de bain, du gel douche, un shampoing car la goutte d'huile ne se mélange pas à l'eau.

À la fin de votre bain, il suffit de sortir sans se rincer. Il est intéressant de le réaliser juste avant de se coucher.

Vous pouvez réaliser un bain aromatique par jour et le renouveler sur 2 ou 3 jours.

Attention : le bain ne doit pas être contre-indiqué par votre médecin et ne doit pas être trop chaud. Peut-être avez-vous déjà acheté le thermomètre de bain qui servira pour le bain de bébé. C'est le moment de l'utiliser ! Votre bain ne doit pas excéder la température de 37 °C.



Pour une synergie apaisante

- ▶ 1 cuillerée à soupe de sel de bain
- ▶ 3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- ▶ 3 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade

Mettre les sels de bain dans le creux de votre main. Ajouter les huiles essentielles et mélanger le tout afin qu'elles se diluent bien. Verser le mélange au niveau du filet d'eau.

Les plantes du 9^e mois

La phytothérapie est l'art d'utiliser les plantes pour apaiser et/ou soigner différents maux, ce qui peut être très utile pendant une grossesse. Elles sont aussi intéressantes dans la préparation du corps en vue de l'accouchement.

Rien de mieux qu'une bonne infusion avant de se coucher. Prendre du temps pour couper de sa journée et se ressourcer avec une infusion que vous apportera de la détente et du bien-être, et peut être une douce et belle nuit, sait-on jamais ?



Les plantes citées ici sont à prendre avec accord de votre médecin et ne remplacent pas une consultation médicale. De même, bien qu'étant naturelles, les plantes ne sont pas pour autant inoffensives : demandez l'avis d'un professionnel en phytothérapie.



Les feuilles de framboisier

Le framboisier est très certainement la plante la plus connue et la plus conseillée. Ses feuilles sont riches en calcium, en magnésium et sont un très bon tonique utérin. Cela signifie qu'elles tonifient le muscle de l'utérus, permettant de meilleures contractions et une meilleure récupération utérine en postaccouchement.

Conseils d'utilisation

- ▶ À prendre à partir de la 37^e SA (soit J-30 jours).
- ▶ Faites infuser 1 cuillerée à soupe dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 min.
- ▶ 2 tasses par jour maximum.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les feuilles de framboisier n'ont pas le goût de framboises car ce n'est pas le fruit mais bien la feuille qui est utilisée. Si vous n'aimez pas ce goût, il vous est possible d'associer cette plante avec d'autres telles que la camomille ou la verveine officinale.



L'ortie piquante

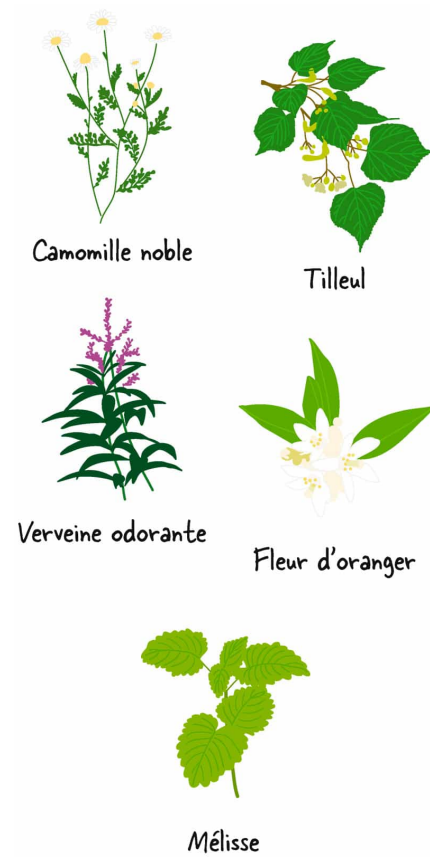
On utilise ici la feuille d'ortie piquante qui est reminéralisante. Elle peut être utilisée par tous, à tout âge et pour cause, elle redonne de l'énergie. Riche en fer et en silice, elle permet de lutter contre l'anémie et la fatigue qui sont toutes deux assez caractéristiques de ce dernier mois de grossesse. D'autre part, la silice est un réel soutien pour la peau en prévention des vergetures.

Conseils d'utilisation

- ▶ Peut se prendre tout au long de la grossesse.
- ▶ Une cuillerée à café de plantes pour 250 ml d'eau bouillante et laissez infuser 10 min.
- ▶ À boire tout au long de la journée à raison de 2 ou 3 tasses par jour maximum.

Pour aider la digestion et l'endormissement

En fin de grossesse, la digestion et les difficultés d'endormissement sont souvent les maux de grossesse les plus fréquents (avec les jambes lourdes et le mal de dos). Voici quelques plantes qui peuvent vous aider et que je trouve très efficaces :



La gemmothérapie

La gemmothérapie est une méthode de plus en plus utilisée pour ses nombreuses vertus. Elle consiste à prendre les tissus embryonnaires de la plante qui contient son ADN. Ainsi vous avez en un même produit les bienfaits de la fleur, de la feuille, de la tige et du fruit qui ont chacun des propriétés différentes. On obtient alors un macérât de bourgeon. Attention néanmoins, ils sont généralement macérés dans de l'alcool, même si certaines marques en proposent sans alcool.

La gemmothérapie est une utilisation des plantes différentes de la phytothérapie classique. Elle permet un soutien du terrain et effectue un travail holistique, c'est-à-dire sur l'ensemble de la personne, son état physique et émotionnel. Son utilisation est simple, il suffit de verser le

nombre de gouttes conseillé dans un verre d'eau une à trois fois par jour mais il se peut que quelques prises suffisent.

Il est conseillé de procéder par étapes avec des posologies croissantes : pour un macérât concentré, il faudra débiter par 5 gouttes par prise puis augmenter progressivement pour atteindre les 15 gouttes par prise.



Le tilleul

Rééquilibrant nerveux, il apaise le stress et l'anxiété avec une activité sédative qui favorise un meilleur sommeil. Il aide aussi à la digestion et apaise les inflammations digestives.



Le figuier

Il aide à renouer avec ses émotions, son moi, se concentrer sur soi. Il permet la régulation des neurotransmetteurs qui sont indispensables au bon fonctionnement de notre système nerveux. Il est aussi très connu pour ses propriétés digestives : il draine l'estomac et diminue l'acidité gastrique.



Le cassis

Adaptogène, il va permettre une meilleure gestion du stress et sera très utile en cas de surmenage notamment dû à un vécu émotionnel fort.

Les souches homéopathiques

Connus pour soulager les maux de la grossesse, les petits granules d'homéopathie peuvent aussi servir à se préparer pour le travail et l'accouchement (par voie basse ou par césarienne).

Avant de débiter ce protocole, demandez l'avis du professionnel de santé qui vous suit.

À prendre en dehors des repas et directement du tube à la bouche.

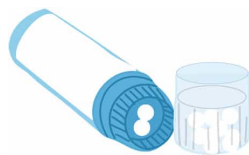
Caulophyllum thalictroides 5 CH

Il prépare le col en le rendant plus souple, évite les fausses contractions et, pour autant, il est très utile pour stimuler les vraies contractions. 3 granules une fois par jour. À commencer 3 semaines avant la date du terme.

Actæa racemosa 9 CH

Il apaise les douleurs utérines et les spasmes du col de l'utérus. Il vous aidera aussi à lutter contre l'appréhension de l'accouchement ou celle d'être mère par exemple. Il se prend à raison de 10 granules deux fois par semaine

(le lundi et le jeudi par exemple). À commencer 3 semaines avant la date du terme.



Gelsemium sempervirens 9 CH

Il vous aidera à réduire les tremblements provoqués par la peur et à atténuer le stress. À prendre avant de partir à la maternité.

Arnica montana 9 CH

Tel un antidouleur, il aide à préparer le corps au travail, renforce les muscles et notamment l'utérus et prévient les hémorragies. Il peut se prendre en prévention à raison de 10 granules deux fois par semaine (par exemple le mardi et le vendredi). Vous pouvez le débiter deux semaines avant la date du terme.

Des probiotiques pour votre flore bactérienne

Pendant longtemps, nous avons pensé que le système digestif de l'enfant était complètement stérile à la naissance. Des études récentes remettent en cause cette hypothèse et mettent en avant la possibilité d'un microbiote prénatal issu du milieu intra-utérin.

Lorsque votre bébé vient au monde, sa flore commence à se diversifier dès les premiers instants de vie, dans un premier temps par le contact avec votre flore vaginale puis par tous les contacts avec l'environnement qui l'entoure. Même si, par la suite, il est amené à se diversifier, votre flore lui donnera une base pour la suite. Il vous faut donc la soigner.



On anticipe un peu, mais en cas d'accouchement par césarienne, votre bébé, né dans un bloc aseptisé, n'aura pas été en contact avec votre flore vaginale. Il sera alors intéressant de lui proposer des probiotiques dans les premiers mois de vie afin de combler et de booster son microbiote.

Le microbiote se diversifie dans les deux, voire les trois premières années de vie de l'enfant. Plus il sera diversifié et plus il aura un système digestif et immunitaire fort pour affronter les différents virus et microbes.

On parle ici de votre flore intestinale et vaginale. Les deux ont un rôle important dans le microbiote de votre enfant. Une alimentation saine et une prise de probiotiques adaptés sont donc indispensables pour prendre soin de votre microbiote.

Un point tout aussi intéressant, la prise de probiotiques pendant la grossesse permettrait de réduire le risque d'allergie alimentaire (notamment aux protéines de lait de vache) et d'eczéma. D'autant plus si vous coupez le tout avec des suppléments en oméga 3.



Votre médecin ou sage-femme vous prescrira le dépistage du streptocoque B. Ce test consiste à faire un prélèvement vaginal, il est simple, sans douleur

et sera à réaliser en laboratoire. Lors d'une naissance par voie basse, votre bébé est directement en contact avec votre flore vaginale. Entre 15 à 40 % des femmes enceintes sont porteuses du streptocoque B. Rassurez-vous, la plupart des bébés ne sont pas atteints par cette bactérie grâce à la mise en place précoce d'une antibiothérapie pendant la grossesse et lors de l'accouchement.

OceanofPDF.com

La valise de maternité

Faire sa valise de maternité a une implication émotionnelle forte. Cela sonne comme la fin de cette belle aventure où tout va devenir concret. Parfois, la valise mettra des jours à se faire car lorsqu'elle sera prête, vous devrez l'être tout autant. Il n'est pas rare de repousser ce moment ou, bien au contraire, vouloir qu'il arrive vite car vous êtes pressée que bébé sorte.

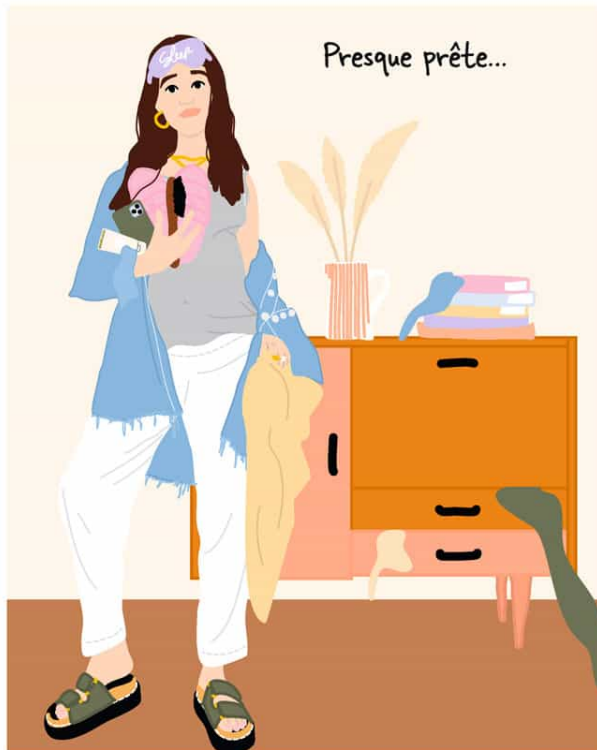
Vous pouvez la commencer lorsque vous en avez envie mais, généralement, il est conseillé de la débiter vers le 9^e mois car bébé peut arriver à n'importe quel moment. Il faut que vous soyez prête à l'accueillir.

De nombreuses mamans m'ont confié qu'au moment de fermer leur valise désormais complète, elles se sont dit : « c'est bon, maintenant je peux accoucher ». Eh oui, l'accouchement, c'est tout aussi mental que physique ! Finir sa valise de maternité, c'est indirectement se dire que les feux sont au vert pour accoucher et, généralement, c'est ce qu'il se passe quelques jours plus tard.

Des listes de valises de maternité, il en existe des centaines, mais chaque femme a ses propres besoins. C'est le moment de vous projeter car rien n'est aussi important que de se sentir chez soi en cette période. Alors si vous ressentez le besoin de prendre votre oreiller adoré, votre petit plaid tout chaud ou encore vos superchaussons en moumoute, écoutez-vous car le post-partum, c'est avant tout du réconfort, de la chaleur et du bien-être.

Le séjour en maternité dépasse rarement 3 jours pour un accouchement par voie basse et 5 jours pour une césarienne, aussi prévoyez en fonction. N'oubliez pas que dans les maternités, il fait souvent chaud afin d'apporter la chaleur dont un nouveau-né a besoin. Avec la chute hormonale et la rétention d'eau que vous avez pu avoir pendant la grossesse, vous pouvez être confrontée à une transpiration excessive les nuits qui suivent l'accouchement.

OceanofPDF.com



La valise de salle de travail

Prévoyez un petit sac à part qui comportera ce dont vous avez besoin à ce moment-là ainsi que la tenue de bébé.

Pour bébé : sa première tenue

- ▶ Un body
- ▶ Un pyjama
- ▶ Une paire de chaussettes
- ▶ Un gilet
- ▶ Une paire de gants (s'il se griffe)
- ▶ Un bonnet
- ▶ Une gigoteuse
- ▶ Une couverture uniquement pour faire du peau à peau

Pour maman

- ▶ Un T-shirt large
- ▶ Des chaussettes
- ▶ Un coussin d'allaitement
- ▶ Un paréo (garder un peu d'intimité)
- ▶ Un maillot et une serviette si la maternité dispose d'une salle nature avec baignoire

Vos indispensables en salle de travail

Voici ce que les mamans de ma communauté Instagram vous conseillent de prendre avec vous en salle de naissance :

- ▶ Le chargeur de téléphone
- ▶ Un brumisateur (souvent les lèvres et la bouche sont sèches car il est souvent interdit de boire à partir du moment où vous êtes en travail, à l'hôpital)
- ▶ Une bouillote électrique (très utile pour la gestion de la douleur)
- ▶ Un élastique pour cheveux
- ▶ Un peigne afin de détourner la douleur (voir [encadré](#))
- ▶ Un stick à lèvres

Afin de rendre votre séjour plus cocooning, pensez à apporter un peu de chez vous afin de s'y sentir le plus à l'aise.

- ▶ Un oreiller ou le coussin d'allaitement
- ▶ Un plaid
- ▶ Un thermos
- ▶ Une veilleuse

Le dossier médical

Pensez à glisser votre dossier complet comprenant :

- ▶ Toutes vos analyses et comptes-rendus médicaux
- ▶ Vos bilans sanguins pour l'anesthésiste
- ▶ Votre carte vitale ou attestation
- ▶ Votre carte de mutuelle
- ▶ Votre carte d'identité
- ▶ Votre carte de groupe sanguin
- ▶ Votre projet de naissance

La technique du peigne par Amandine (@amandine_naissance), accompagnante à la naissance



Inspirée de l'acupuncture, la technique du peigne est basée sur le principe de diversion de la douleur : notre cerveau ne pouvant pas être concentré à 100 % sur 2 zones douloureuses en même temps, créer une autre douleur (en serrant un peigne fort dans la paume de main) permet de soulager l'intensité des contractions.

Grâce à cette technique, certaines femmes peuvent tenir en attendant la péridurale (à utiliser aussi pendant la pose), retarder au maximum celle-ci, voire accoucher sans. Ce n'est évidemment pas miraculeux, mais ça vaut le coup d'essayer. Pensez à prendre un peigne avec des dents solides !

La valise de bébé

Avant de vous projeter dans la valise de votre bébé, renseignez-vous auprès de votre maternité afin de savoir ce qu'elle fournit ou non et si vous pouvez apporter vos produits. Voici ce que je vous conseille de prendre en plus de ce que vous avez déjà mis dans la valise de salle de travail :

- ▶ 5 bodies
- ▶ 5 pyjamas
- ▶ 1 gilet
- ▶ 2 paires de chaussettes
- ▶ 3 bavoirs
- ▶ Des langes (dont un grand afin de l'emballoter)
- ▶ 1 cape de bain
- ▶ Un peigne (pour les plus chanceux !)
- ▶ Une tétine (si vous hésitez sur l'utilisation de la tétine, cela peut être pratique d'en prévoir une au cas où)

Si la maternité n'en fournit pas :

- ▶ Des couches
- ▶ Des carrés de coton (certifié bio si possible)
- ▶ Du liniment (certifié bio)
- ▶ Du sérum physiologique
- ▶ Du gel lavant doux pour nouveau-né



N'appliquez aucune crème ni parfum les deux premiers mois de vie de bébé. Sa peau peut peler, c'est normal.

Évitez les lingettes qui peuvent être très irritantes pour la peau si fragile du nouveau-né.



La valise de maman

Elle doit vous ressembler pour que vous soyez la plus à l'aise possible. Emportez des affaires amples et faciles à enfiler. Si vous avez envie de tenter l'aventure lactée, pensez vos affaires en fonction. Nul besoin dans un premier temps d'investir dans des vêtements dédiés à l'allaitement sauf peut-être des soutiens-gorge d'allaitement.

- ▶ 3 pyjamas ou chemises de nuit
- ▶ 1 paire de chaussons
- ▶ 3 tenues faciles à porter : robes larges, T-shirts larges, leggings
- ▶ Des culottes menstruelles pour flux abondants
- ▶ 1 ou 2 culottes ou shortys postaccouchement (qui remplacent les filets de protection)
- ▶ 2 serviettes de bain (une grande et une petite)
- ▶ Un gilet
- ▶ N'oubliez pas votre trousse naturo !

Trousse de toilette

Cette trousse de toilette doit vous ressembler. Je partage ici quelques idées, n'y voyez pas une quelconque obligation. Personnellement, je ne me suis pas maquillée parce que je n'en ressentais pas le besoin. Cependant, cela peut

être important pour certaines mamans de se voir avec un bon teint. Sentez-vous libre de prendre ou de ne pas prendre ce qu'il vous plaît. À vous !

- ▶ Brosse à dents
- ▶ Dentifrice
- ▶ Gel douche
- ▶ Soin d'hygiène intime (attention à ce qu'il soit adapté). Au-delà du soin intime, il faut surtout choisir un produit qui soit extrêmement doux et respectueux de la peau.
- ▶ Déodorant
- ▶ Maquillage et démaquillant (hydrolat de géranium pour démaquiller, nettoyer le visage ou juste sentir bon !) si vous le souhaitez.
- ▶ Brosse à cheveux
- ▶ Crème visage et corps
- ▶ Sèche-cheveux (en fonction de vos habitudes)



Choisissez des produits dont les senteurs sont douces, voire sans parfum pour que ça ne soit pas trop agressif pour votre bébé.

Si vous souhaitez allaiter

Sans investir un énorme budget, je vous conseille de prendre dans votre valise de maternité des affaires pratiques d'utilisation en prévision de l'allaitement, et des petits coups de pouce :

- ▶ Une brassière d'allaitement. Pour la choisir, je vous conseille de prendre à votre taille de fin de grossesse, voire une taille au-dessus en comptant la montée de lait.

- Une crème protège-mamelon à base de lanoline animale ou végétale.
- Des petits encas riches en vitamines et oligoéléments, qui contiennent aussi des plantes galactogènes pour vous aider à soutenir votre lactation. Ayez toujours avec vous des amandes et des noix de cajou, en se limitant à 4 ou 5 amandes.
- Les bouts de seins en silicone ne sont pas une obligation. Ils seront à prévoir dans certains cas, notamment si vous avez les mamelons ombiliqués, c'est-à-dire rentrés, cela facilitera la prise au sein de bébé.
- Un coussin d'allaitement. Beaucoup le considèrent comme un indispensable. Je pense surtout que cela dépend de vous ! Certaines ne feront pas sans et d'autres trouveront que ça les encombre beaucoup trop. À vous de voir et surtout de trouver comment bien le positionner.



Le saviez-vous ? Il existe plusieurs formes et différentes tailles de bout de sein. Il est important de bien les choisir selon la taille de votre téton. Une taille mal adaptée peut entraîner des crevasses. Demandez conseil auprès d'une conseillère en lactation.

Anticiper son post-partum

Tout comme l'accouchement, le post-partum se prépare bien avant la rencontre avec bébé. Je suis persuadée qu'un post-partum préparé est un post-partum mieux vécu, même s'il est impossible de tout prévoir, qu'on soit bien d'accord !

Je vous propose ici de vous projeter dans cet après qui vous est peut-être encore totalement inconnu, où vous avez pour seule référence le post-partum d'une proche ou d'une inconnue sur les réseaux sociaux.

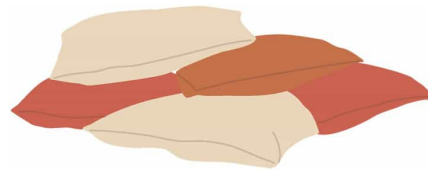
Gardez en tête que les premiers jours et les premières semaines de votre post-partum doivent être à l'image d'une bulle de douceur et de chaleur dans laquelle vous, le co-parent et votre bébé vous vivez en harmonie, coupés du temps. Cela paraît irréel, mais essayez de vous approcher de cet idéal, votre post-partum en sera d'autant plus agréable et paisible.

S'aménager un nid douillet

Choisissez une pièce dans laquelle vous vous sentez bien et apportez-y tout le confort nécessaire pour y vivre avec votre bébé. Une pièce où le calme et la chaleur règnent, la lumière pouvant être douce et tamisée. Voici quelques petits éléments qui me paraissent indispensables :

- ▶ Un lit confortable pour vous avec plein de coussins et des plaids bien chauds
- ▶ Un lit pour votre bébé selon ce que vous choisirez (lit de cododo, petit berceau ou lit à barreaux)

- Une table et une lampe de chevet
- Un coussin d'allaitement
- Tout le nécessaire pour le change et le soin du bébé
- Un point d'eau à proximité



Cuisiner de bons petits plats

L'alimentation vous apportera du réconfort, des forces pour affronter les journées (et les nuits !) et renforcera votre mental.

Vous avez plusieurs possibilités. Avant votre accouchement, vous pouvez cuisiner des petits plats sains et les congeler. Croyez-moi, il n'y a rien de pire que se préoccuper de ce que l'on va manger matin, midi et soir, d'autant plus si vous avez déjà d'autres enfants ! Deuxième possibilité, vous remplissez vos placards de bons aliments qui vous seront bénéfiques et qui

vous apporteront des bienfaits nutritionnels : du riz semi-complet ou complet, du quinoa, des amandes, des fruits secs, des graines...

Faire un plan de post-partum

Quand vous réfléchissez quelque peu à l'après, il y a forcément des questions qui vous viennent sur l'organisation, la gestion de la maison, des courses, des enfants... mais aussi des visites. Il faut bien se l'avouer, la Covid aura eu pour seul point positif de stopper toutes ces visites à la maternité qui brisaient votre bulle et qui demandaient à la maman de montrer un visage jovial, heureux (même maquillé pour camoufler les cernes) et forcément épanoui. Prenez le temps qu'il vous faudra pour faire la rencontre avec papi, mamie et les amis.

D'autres sujets peuvent être abordés avec votre conjoint(e) :

- ▶ Souhaitez-vous prendre un congé parental ?
- ▶ Comment répartir les soins et les nuits du bébé entre vous et votre conjoint(e) ?
- ▶ Faites la liste de personnes bienveillantes qui pourront vous soutenir, notamment en cas d'absence de votre conjoint(e).
- ▶ Vous souhaitez allaiter ? Le soutien de votre conjoint(e) aura un rôle important. Est-il (elle) informé(e) sur l'allaitement ? N'hésitez pas à échanger sur le sujet.
- ▶ Comment répartir les tâches de la maison (courses, ménages, repas) après la naissance ? Votre corps aura fourni un effort considérable et les émotions seront probablement intenses. Vous aurez besoin de récupérer et de vous reposer.
- ▶ Avez-vous déjà réfléchi ou prévu un mode de garde pour la fin du congé maternité ? (Crèche, aide à domicile, assistante maternelle ?)

Ce ne sont que quelques pistes qui vous amèneront à vos propres questions selon votre situation.



Pensez aussi à prendre contact dès à présent avec une sage-femme libérale afin de vous assurer de sa disponibilité autour de la date de votre terme pour les visites postnatales. Certaines peuvent d'ailleurs venir à domicile les premiers jours. N'hésitez pas à vous renseigner.



Le compte à rebours est lancé !

Les jours passent et vous rapprochent un peu plus de ce moment tant attendu. Les derniers jours peuvent être longs pour une maman en fin de grossesse. Vous faites le ménage, montez et descendez les escaliers et faites chaque jour votre petit marathon dans l'espoir que ça soit le jour J. Patience, votre bébé viendra lorsqu'il sera prêt... Et s'il décide de rester au chaud, vous trouverez un petit coup de pouce naturel !

Quand bébé se fait attendre

Il n'est pas rare que bébé souhaite rester le plus longtemps possible au creux de sa maman alors que pour vous, les derniers jours sont vraiment épuisants. Il existe des petits conseils qui peuvent vous aider à faire venir bébé plus vite, rien de prouvé scientifiquement mais ils ont le mérite d'exister !

Il faut bouger, mais pas de là à s'épuiser. Je ne vous parle pas de faire un marathon car entre le poids et l'essoufflement, vous n'irez pas bien loin. Optez pour une activité douce comme la marche ou la piscine. Certains vous conseilleront de laver les carreaux de votre maison ou de monter les escaliers. Il y en a pour tous les goûts. L'objectif est surtout de travailler sur le col.

Certains aliments aident à la dilatation du col. Manger 6 dattes par jour permettrait de préparer le col et de sécréter de l'ocytocine, l'hormone indispensable au déclenchement et au bon déroulement de l'accouchement. Je mets une petite réserve sur la quantité car bien que la datte soit pleine de

bons nutriments, elle reste riche en glucides. L'ananas libère des enzymes spécifiques qui participeront à la dilatation du col de l'utérus et donc au déclenchement du travail.



La sauge officinale en cas de terme dépassé



Cette plante est totalement contre-indiquée pendant la grossesse. Étant riche en œstrogènes, elle peut être à l'origine de contractions. À n'utiliser qu'en cas de dépassement de terme.

- ▶ Mettre une cuillerée à café de sauge officinale et une cuillerée à café de feuilles de framboisier dans 250 ml d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes.
- ▶ À boire tout au long de la journée à raison d'une à deux tasses par jour.

Contre-indication : en raison des phytoœstrogènes qu'elle contient, la consommation de sauge est déconseillée en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant (sein, ovaire, utérus...), pendant la grossesse et l'allaitement (elle stoppe l'allaitement).

Attention ! Pour les infusions, la sauge officinale ne doit pas être remplacée par la sauge sclarée qui est beaucoup plus toxique.

Le travail commence...

Vous vous sentez différente, vous avez des douleurs qui sont supportables, qui reviennent tout au long de la journée. Avant de vous rendre à la maternité, prenez soin de compter le temps qui sépare chaque contraction. Elles doivent être régulières et espacées de 5 minutes. Cela permet, entre autres, de différencier le vrai du faux travail.

Il est conseillé de prendre un bon bain, sauf si la poche des eaux est rompue, dans lequel vous pouvez y ajouter quelques gouttes du mélange de fleurs de Bach Rescue. S'il ne vous est pas possible de prendre un bain, une bonne douche chaude est alors conseillée.

Avant de vous rendre à la maternité, restaurez-vous, un repas pas trop riche ni trop gras, avec des aliments qui vous apporteront vitalité et force, par exemple un plat de pâtes ou encore des fruits secs. Selon les maternités, en salle de travail, il vous sera peut-être interdit de manger et/ou de boire. Les raisons de cette interdiction remontent à plusieurs dizaines d'années et sont en précaution d'une anesthésie générale. Cela reste extrêmement rare. Il est parfois difficile de ne pas boire pendant le travail. Je vous conseille de vous préparer une infusion avec des plantes qui vous aideront lors du travail (voir [encadré](#)).

Quand partir à la maternité

- ▶ Vous avez des contractions régulières toutes les 5 minutes, non apaisées par des antispasmodiques et un bain chaud.
- ▶ Vous avez fissuré ou percé la poche, avec ou sans contraction : vous avez deux heures pour vous rendre à la maternité.
- ▶ Vous ne sentez plus votre bébé bouger.
- ▶ Vous avez de fortes douleurs et/ou pertes de sang.

L'infusion hydratante du début de travail

Avant de partir à la maternité, je vous propose de vous préparer votre petite infusion maison qui vous permettra de vous hydrater en début de travail et tout le long si la maternité l'autorise.

Pour une infusion de 500 ml d'eau :

- ▶ 1 cuillerée à café de feuille de framboisier : pour travailler sur le col
- ▶ 1 cuillerée à café de feuille de mélisse : pour l'apaisement émotionnel et des contractions
- ▶ 1 cuillerée à café de sauge : pour activer les contractions
- ▶ Citron pressé : pour apaiser les nausées
- ▶ 2 ou 3 gouttes de fleurs de Bach Rescue® Remedy pour diminuer le stress et pour une meilleure gestion émotionnelle
- ▶ Du sucre de coco : il possède un index glycémique bas, il vous apporte donc de l'énergie de façon durable.

Chapitre 2



La naissance et les premiers jours

C'est le jour J ! Que bébé décide de venir par lui-même ou avec un peu d'aide, les heures qui suivent seront d'une intensité rare. Vous avez pris votre valise, vos documents sans oublier votre projet de naissance et vous venez d'arriver à la maternité. Accrochez-vous bien, l'aventure qui va suivre est unique, elle demande une énergie et une concentration à toute épreuve.

Faites-vous confiance, votre corps saura faire.

En salle de naissance

Vous entrez dans cet inconnu qui vous faisait peur auparavant, vous êtes en train d'écrire votre propre histoire et je souhaite de tout cœur qu'elle soit au plus près de votre projet. Vous trouverez ici quelques conseils pour vous aider à vivre cette naissance.

L'environnement

L'objectif est de se mettre dans une bulle avec votre bébé et la personne qui vous accompagne. C'est à ce moment-là que votre préparation à l'accouchement va vous être utile. Votre installation en salle de naissance (ou salle de travail, c'est la même chose !) est le bon moment pour partager avec l'équipe médicale votre projet de naissance. Idéalement, n'attendez pas le dernier moment pour parler des sujets qui vous tiennent à cœur et évoquez vos souhaits.

Tout ce qui vous aidera à vous sentir à l'aise et en confiance sera utile pour l'avancée du travail. Vous pouvez ainsi vous approprier la salle dans laquelle on vous a installée : osez mettre de la musique, une playlist douce que vous aurez préalablement préparée, demandez à réduire l'intensité lumineuse, enveloppez-vous d'une bulle de chaleur. Cela peut sembler loin de l'image que l'on a de l'accouchement et, pourtant, c'est toute cette intimité et cette douceur qui favoriseront la sécrétion de l'ocytocine, l'hormone qui active les contractions.

Le rôle de votre accompagnant

Il est essentiel d'être accompagnée par une personne en qui vous avez confiance et qui sera à l'écoute de vos besoins : le papa, votre sœur, une amie, une doula... Elle sera votre pilier physique et émotionnel et devancera vos besoins. Peut-être ressentirez-vous finalement le besoin de vous mettre dans une bulle pour vous concentrer et mettre en place les méthodes apprises pendant vos préparations (respiration, autohypnose, sons graves, mouvements, etc.).

Si vous pensez avoir besoin du soutien de votre conjoint(e), alors je vous invite à le faire participer aux séances de préparation à l'accouchement. Au-delà des cours, il est aussi important d'échanger avec lui afin de lui exprimer vos doutes, vos peurs et vos attentes.

La gestion de la douleur

La douleur est très redoutée par les futures mamans. Son intensité, sa durée, comment gérer ? Vais-je supporter ? Toutes ces questions sont tout à fait légitimes, et je crois que toutes les mamans se les posent à un moment ou à un autre.

Comment faciliter l'accouchement par Amandine Luquet (@amandine_naissance), accompagnante en naissance



On ne le sait pas forcément, mais l'environnement autour de la femme en travail joue un rôle sur le déroulement de son accouchement. Ce qui explique souvent qu'un premier accouchement est long (hors complication ou pathologie), c'est que certains facteurs viennent perturber la physiologie de l'accouchement, notamment la sécrétion de l'ocytocine (l'hormone des contractions). En effet, le bruit, la lumière, le manque d'intimité, la sensation de faim et de soif peuvent ralentir, voire stopper le processus de l'accouchement car la femme sécrète de l'adrénaline (qui inhibe l'ocytocine). L'équipe médicale doit donc intervenir pour « relancer » l'accouchement grâce à de l'ocytocine de synthèse.

Que vous souhaitiez accoucher avec ou sans péridurale, il est important que vous ayez connaissance de ce qui facilite ou ralentit

l'accouchement pour créer autour de vous un environnement favorable et vous mettre dans votre bulle.

Tout au long de mes préparations, j'ai compris que la douleur n'est pas quelque chose de mauvais que l'on doit redouter. Je ne devais pas la contrer mais l'accepter et même l'accueillir avec toute sa puissance. Ouvrez votre corps à cette intensité qui vous envahit et qui vous rapproche à chaque fois un peu plus de cette magnifique rencontre. Dansez sur les vagues !

Les différentes préparations vont vous permettre de mettre en place des aides pour soulager la douleur, l'accepter et mieux la vivre. Cela passe par de bonnes respirations, mais aussi une visualisation positive.

Votre accompagnant peut jouer un rôle important dans votre gestion de la douleur, par exemple en vous massant le bas du dos avec un mélange d'huiles essentielles que vous aurez préparé en amont. Si vous optez pour un accouchement sans péridurale ou que vous êtes dans l'attente de celle-ci, votre partenaire peut vous aider à vous mettre dans différentes positions que votre corps vous dicte ou vous pouvez simplement respirer ensemble.

Avec ou sans péridurale ?

C'est un choix très personnel. La péridurale est une méthode d'anesthésie qui s'effectue au niveau du dos dans le but d'apaiser les douleurs des contractions. Elle est demandée par la majorité des futures mamans et doit être réalisée par un anesthésiste en milieu hospitalier. Elle n'est donc pas disponible en maison de naissance ou lors d'un accouchement accompagné à domicile.

La péridurale présente ses avantages et ses inconvénients, comme tout acte médical. Certaines futures mamans la demandent car elles redoutent les douleurs des contractions et de l'accouchement en lui-même. Elles pensent ne pas en être capables, cela les rassure. D'autres ne font pas appel à la

péridurale car elles souhaitent maîtriser leur accouchement, être à l'écoute de leur corps tout au long du travail. Cependant, si la douleur devient difficilement supportable, il vous est toujours possible de la demander.

La péridurale soulageant les contractions, vous pourrez avoir un moment de récupération avant la phase de poussée. Il faut cependant s'assurer que la péridurale ne soit pas trop dosée afin que les poussées soient efficaces.

Que vous soyez dans la team « Pourquoi souffrir alors que la péridurale existe ? » ou dans celle « Je veux ressentir et gérer mon accouchement ! », l'essentiel c'est que vous soyez en accord avec vous-même, et que vous y soyez préparée.



Dans certaines maternités, trop rares malheureusement, il est possible de demander une péridurale dite déambulatoire. Alors qu'en temps normal on ne peut plus poser pied à terre une fois qu'elle est posée, ici la dose injectée est moins forte. Elle apaise la douleur, la rend supportable tout en vous laissant libre de vos mouvements. Or, on le sait, l'un des facteurs indispensables à l'avancée du travail est la mobilité. Cela vous permet aussi de pouvoir choisir la position la plus adaptée pour la phase de poussée. Vous pouvez demander à votre maternité s'ils pratiquent cette méthode et la proposer sur votre projet de naissance.

La trousse naturo de l'accouchement

Vos huiles essentielles de l'accouchement

Les huiles essentielles destinées à procurer un apaisement émotionnel sont à utiliser en olfactif, à respirer à même le flacon, ou en cutané :

- ▶ Laurier noble : stimule la force mentale, donne confiance en soi.
- ▶ Camomille romaine : la plus apaisante pour le système nerveux.
- ▶ Petit grain bigarade : tempère les pics de stress, rééquilibre la nervosité, relaxe.

Les huiles qui permettent de faire avancer le travail et gérer les douleurs sont plus intéressantes en massage sur le bas du dos :

- ▶ Clou de girofle : apaise les douleurs de contractions, aide au travail, à la dilatation du col et à l'expulsion du bébé.
- ▶ Palmarosa : stimule l'utérus.

Il existe des préparations déjà faites que vous pouvez vous procurer avant l'accouchement afin de les glisser dans votre valise de salle de travail. Elles seront à appliquer dans le bas du dos, la face interne des poignets ou à respirer à même le flacon.

Les fleurs de Bach

Si vous avez préparé votre petite synergie pendant votre grossesse, alors je vous encourage à l'embarquer avec vous pour le jour J. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous procurer assez facilement en pharmacie et parapharmacie les fleurs de Bach Rescue[®], une synergie dédiée aux périodes d'urgence et aux émotions intenses.

L'homéopathie

Dans votre sac spécial pour la salle de travail, n'oubliez pas de prendre avec vous les souches homéopathiques qui pourront vous être d'une grande aide pendant l'accouchement :

- ▶ *Actaea racemosa* : pour la peur de l'accouchement et les crampes
- ▶ *Arnica montana* : pour lutter contre la fatigue physique pendant l'accouchement
- ▶ *Caulophyllum* : si le travail stagne
- ▶ *Chamomilla vulgaris* : si les douleurs sont insupportables
- ▶ *Gelsemium* : stress, si l'utérus ne se contracte pas

- ▶ *Kalium* : douleurs lombaires pendant l'accouchement
- ▶ *Nux vomica* : contractions inefficaces, douleurs dans les reins
- ▶ *Cantharis* : pour faciliter l'expulsion du placenta

OceanofPDF.com

Le déroulé de l'accouchement

Vous y êtes, c'est votre moment, le moment que vous avez tant imaginé ou redouté pour certaines. Vous allez appliquer tous les conseils que vous aurez pu découvrir tout au long de vos préparations. Faites-vous confiance, dans quelques heures vous aurez votre bébé dans vos bras, vous pourrez être fière de ce que vous avez accompli, et cela peu importe que vous ayez accouché par voie basse ou par voie haute.

L'accouchement par voie basse

Voici un petit récap' des étapes de l'accouchement afin de comprendre comment celui-ci se déroule.

La dilatation

Si le travail débute naturellement, vous ressentez des douleurs similaires aux règles qui vont et viennent, souvent associées à l'image de vagues. L'intensité des contractions monte progressivement atteignant un pic pour ensuite redescendre. Ces périodes d'accalmie sont nécessaires à la récupération.

Il n'y a pas de règle précise dans le travail, chaque femme est différente et le col se dilate à une vitesse qui lui est propre. Il est difficile de prévoir la durée car la dilatation peut durer des heures, stagner puis, d'un coup, devenir complète en quelques minutes. C'est la magie de l'accouchement. Le corps fait bien les choses, faites-lui confiance !

Plus le travail avance, plus les contractions sont longues, intenses et les périodes de récupération courtes. La dilatation est complète lorsque le col est ouvert à 10 cm. Il faut alors attendre que bébé descende bien dans le bassin avant de passer à l'étape de l'expulsion.

L'expulsion

Vous n'êtes qu'à quelques minutes de rencontrer votre bébé. Il va falloir pousser. Vous ne savez pas comment faire ? Pas de panique, laissez-vous guider par l'équipe médicale. Votre bébé sortira la tête la première, puis les épaules (généralement on les sent passer...). Il se peut que votre bébé se présente en siège ou avec un tour de cordon. L'obstétricien peut alors effectuer des techniques qui facilitent sa sortie. C'est à ce moment que l'obstétricien ou la sage-femme peut être amené à pratiquer une épisiotomie lorsqu'il y a un risque de déchirure du périnée. Cet acte doit être réalisé avec votre accord. Si des complications surviennent en fin d'accouchement, l'obstétricien peut décider d'utiliser des instruments pour faciliter la naissance (forceps, spatules ou ventouse).

Une fois le bébé sorti, il est posé contre votre poitrine pour un temps de peau à peau et c'est parti pour un shoot d'ocytocine.

La délivrance

Une fois votre bébé sorti, vous pensiez que tout était fini. Pas exactement, on se garde bien de vous dire que vous avez une sacrée étape qui vous attend et non des moindres : l'expulsion du placenta, autrement dit la délivrance. 15 à 20 minutes après la naissance, des contractions vont réapparaître dans le but de décoller le placenta de la paroi utérine afin qu'il soit expulsé. Immédiatement après sa sortie, la sage-femme vérifie qu'il est bien entier car s'il reste des bouts, cela peut avoir de graves conséquences pour la maman, en premier lieu, un risque immédiat d'hémorragie.



Vous connaissez très certainement l'expression « une bonne délivrance » que nous souhaitons aux futures mamans ? Elle vient de la délivrance non pas du bébé mais du placenta car à l'époque c'était la partie de l'accouchement la plus délicate et risquée.

Mes conseils

Le clampage tardif du cordon

Le cordon relie le placenta à votre bébé *in utero*, il a un rôle essentiel dans les échanges d'oxygène, il permet un apport nutritif et l'élimination des déchets. À l'instant de la naissance, il continue à battre. Le clampage tardif consiste à attendre une à trois minutes avant de couper le cordon jusqu'à la fin des battements, et cela même lors d'une césarienne. Des études montrent de nombreux bienfaits, cela permettrait notamment d'éviter le risque d'anémie chez le nouveau-né.



OceanofPDF.com

La surveillance

Vous serez placée sous surveillance les deux premières heures qui suivent la naissance de votre bébé, principalement pour surveiller votre pouls, votre tension et vos pertes de sang. En effet, lors de ces deux premières heures, il se peut que vous ayez une perte de sang trop importante, c'est ce que l'on appelle l'hémorragie de la délivrance. L'équipe médicale doit donc agir rapidement en trouvant son origine. Elle pourra être prise en charge soit par médicament, soit par un passage au bloc opératoire. Si tout se passe bien, et c'est souvent ainsi dans la grande majorité des cas, vous profiterez de ces deux heures pour faire connaissance avec votre bébé.

L'accouchement par voie haute

La césarienne est un acte chirurgical, réalisé dans un bloc aseptisé, qui consiste à sortir le bébé du ventre de sa mère lorsque cela ne peut se faire de façon naturelle et qui laisse une cicatrice à vie. Voici la définition très médicalisée de la césarienne.



Une ressource précieuse : l'association Césarine et son site cesarine.org. Vous y trouverez des informations précises, des témoignages et des conseils.

Les étapes de la césarienne

Souvent la césarienne fait peur car elle représente l'inconnu. Même si chaque maternité a son règlement et ses protocoles (il y aura peut-être quelques différences si vous y êtes confrontée), voici les grandes lignes.

Avant d'entrer au bloc opératoire, vous devrez vous vêtir d'une blouse, ainsi que votre accompagnant(e), s'il est possible pour lui/elle d'être présent(e). En cas d'urgence ou en fonction de la situation sanitaire, il arrive que la présence de votre accompagnant(e) soit refusée.

Si une péridurale a déjà été posée, l'anesthésiste ajoutera une dose un peu plus forte. Sinon, elle vous sera posée en arrivant au bloc.

Puis vous vous allongez, les bras placés en croix, attachés ou non. L'anesthésiste reste à vos côtés et mesure vos constantes. Un champ est posé sur le haut de votre buste afin de cacher les différentes étapes de la césarienne. Une sonde urinaire est posée. Votre ventre jusqu'à vos cuisses sont badigeonnés d'un produit désinfectant.

Votre accompagnant(e) vous rejoint et se place à vos côtés derrière le champ.

L'obstétricien commence par ouvrir les différentes couches de la peau jusqu'à l'utérus. L'incision se fait très bas, au niveau des poils pubiens, elle se veut très discrète.

Dans certaines maternités, on propose à la future maman de participer à la naissance de son bébé en lui demandant de pousser afin de reproduire au plus près possible la voie naturelle. Le champ est alors baissé et vous pouvez profiter pleinement de ce magnifique moment hors du temps.

En quelques minutes seulement, votre bébé est sorti. Lorsque votre état et celui de votre bébé le permettent, on vous le pose au niveau de votre poitrine, quelques instants seulement (qui sont bien trop courts) car il fait froid dans le bloc. N'oublions pas que bébé baignait tranquillement dans une eau à 37 °C. Par la suite, votre bébé reçoit ses premiers soins, il est pesé et mesuré. Votre accompagnant(e) peut alors le suivre.

De votre côté, l'obstétricien retire votre placenta et il est temps de tout refermer. Cela peut prendre entre 40 min à 1 h. Vous êtes ensuite conduite

en salle de réveil pour une surveillance de 2 h, tout comme pour la voie basse. Selon la maternité, il vous faudra peut-être attendre de sortir de la salle de réveil pour retrouver votre bébé.

Les suites de la césarienne

Elles sont redoutées par toutes les jeunes mamans : la crainte de la douleur, de la cicatrice, de ne pas pouvoir être debout pour s'occuper de son bébé les premiers instants.

Deux heures sont passées, vous allez bien tous les deux, il est temps de remonter en chambre. Les débuts sont souvent un peu compliqués. En effet, dans la très grande majorité des cas, vous garderez la sonde urinaire les premières heures (mais pas plus de 24 h après la césarienne). Vous recevrez peut-être de la morphine qui vous mettra K.-O. Bref vous l'aurez compris, c'est repos pour vous car mine de rien vous avez tout de même vécu une opération. Il va donc vous falloir de l'aide. Il est fréquent que la nurserie de la maternité vous propose de garder votre bébé la première nuit, ce que vous êtes en droit d'accepter ou de refuser. Sachez toutefois qu'accepter ne vous empêchera pas de suivre votre projet d'allaitement.

Dès que la sonde urinaire sera retirée, vous pourrez vous mettre debout. Plus vite vous marcherez, plus vite vous vous rétablirez. La marche permet :

- De favoriser une bonne circulation du sang, ce qui est indispensable en postopératoire. Il vous faudra d'ailleurs des chaussettes ou des bas de contention et l'injection d'un anticoagulant vous sera prescrite.
- D'aider à la reprise des gaz. L'un des critères indispensables pour votre sortie. C'est le signe d'un bon rétablissement.
- De vous rétablir plus vite. Faites des allers-retours dans le couloir, vous serez peut-être courbée au début, mais, très vite, vous marcherez en étant droite.
- De reprendre des forces et de pouvoir s'occuper de son bébé.

Attention ! je parle de marche dans la mesure du possible et sans forcer.
Accordez-vous tout de même de longs moments de récupération.

Nous sommes toutes différentes face à la récupération du corps et à la douleur. La technique de césarienne utilisée par l'obstétricien peut aussi exercer une influence sur votre état en postaccouchement.

Comment
allez-vous ?

Une naissance comme une autre ?

On ne se prépare pas à donner la vie par césarienne, sauf si le risque existe pendant la grossesse. Ce n'est pas la voie « naturelle » que l'on transmet à travers les différentes préparations à l'accouchement, majoritairement orientées vers un accouchement par voie basse. De façon totalement inconsciente, il en résulte l'idée que donner naissance par césarienne n'est pas une vraie naissance ou encore que notre corps n'est pas capable de donner la vie. Il n'est pas rare que, par la suite, la jeune mère ait l'impression qu'on lui a volé son accouchement, qu'il s'agissait d'une simple chirurgie à laquelle elle était spectatrice. Ceci peut avoir des conséquences importantes sur son état psychologique. La maman peut avoir du mal à réaliser que son enfant est venu au monde. Elle est passée du statut de femme enceinte à jeune maman en une fraction de seconde. Il se peut que ce blocage soit à l'origine de difficultés dans le lien mère-enfant.

Peut-être n'osez-vous pas prendre la parole de peur que l'on ne vous comprenne pas. N'oubliez pas, chaque émotion mérite d'être écoutée, d'être extériorisée pour que vous soyez libérée et concentrée sur votre nouveau rôle de mère.

Le tsunami émotionnel des premières heures

Je souhaite briser cette image préfabriquée et idéalisée de la maternité et de son propre bébé. Quelles que soient les émotions que vous avez ressenties à la naissance de votre enfant et lors de ces premiers jours, elles sont complètement légitimes !

Les premiers instants de vie peuvent être magiques pour certaines, moins pour d'autres, alors qu'on leur a promis le plus beau moment de leur vie. Et vous savez quoi ? C'est O. K. Alors oui, l'accompagnement sera différent, et indispensable. L'attachement mère-enfant mettra peut-être un peu plus de temps à se créer mais il sera là, rassurez-vous.

Une rencontre riche en ocytocine

La rencontre avec votre bébé, vous l'avez imaginée et tant attendue. C'est le moment de découvrir ce petit être, l'observer, le contempler, le serrer dans vos bras, le nourrir... Vous (re)devenez mère. Chaque bébé venu au monde est une nouvelle naissance pour la maman. Chaque enfant est différent et apporte avec lui son univers et ses besoins que vous allez apprendre à décoder.

Le « shoot d'ocytocine » est une expression que vous avez probablement déjà entendue. Elle définit bien l'explosion hormonale qui se produit au moment même où votre bébé naît. Une sécrétion d'ocytocine tellement puissante qu'aucun autre moment de vie ne l'égale. L'amour régnera, et cela de manière communicative. Ce sera d'une grande aide pour la suite des

événements : la délivrance du placenta, l'allaitement et l'attachement mère-enfant.

Vous l'aurez compris, plus cette hormone sera préservée longtemps et plus ce sera facile. C'est pour cela qu'il est important de créer une bulle qui va favoriser sa sécrétion, votre cocon, en respectant quelques critères qui sont la chaleur, l'intimité, le respect de la maman qui vient d'accoucher, la sécurité et le calme.

Une rencontre retardée

Dans certaines situations (césarienne, soins immédiats nécessaires pour le bébé et/ou la maman), il se peut que vous soyez séparée de votre enfant à la naissance ou que la naissance se réalise en urgence sous anesthésie générale. Cela peut être un réel choc. La parole est libératrice : n'hésitez pas à mettre des mots sur votre vécu, votre ressenti, à prendre un temps pour échanger avec l'équipe médicale, à leur poser des questions si vous en avez besoin.

Dans ces cas, la sécrétion d'ocytocine est interrompue, mais pas définitivement ! Cette hormone est aussi celle des câlins. À vous de la relancer. Essayez autant que possible de faire du peau à peau avec votre bébé et d'entrer en contact avec lui, en lui parlant ou en lui proposant un massage. On met souvent à l'honneur le peau à peau au moment de la naissance, mais il reste tout autant important pour les jours et les semaines qui suivent la naissance, pour lui comme pour vous.

La tétée de bienvenue est aussi un bon moyen de renforcer le lien d'attachement si la situation vous le permet et si vous en ressentez l'envie.

L'amour au premier regard : mythe ou réalité ?

On est conditionné par la société actuelle et ses belles images : on devrait ressentir un amour fou pour son bébé dès les premiers instants et si ce n'est

pas le cas, alors on culpabilise d'être une mauvaise mère. Stop à cette idée reçue ! Il y a tellement de raisons qui peuvent venir entraver cette rencontre idéalisée.

Malgré vos nombreuses préparations et votre projet de naissance, votre accouchement ne s'est peut-être pas déroulé comme vous le souhaitiez. Peu importe les raisons de ce changement de plan, il est impossible de le prévoir, il faudra donc faire le deuil de cet accouchement rêvé. Et comme tout deuil, vous allez ressentir un enchaînement de sentiments allant de la colère à la tristesse en passant peut-être par de la frustration. Ces différents états peuvent générer un sentiment de culpabilité de ne pas être la mère que vous aviez imaginée. Vous l'aurez compris, les émotions négatives entraînent d'autres émotions négatives dans un cercle vicieux qu'il faut briser.

Et on le brise comment ? Tout simplement en osant exprimer son ressenti à une personne en qui vous avez pleinement confiance, qui saura vous écouter et vous répondre avec bienveillance, sans jugement. Cela peut être votre sage-femme, votre médecin de famille, votre doula, votre conjoint(e), un proche, un psychologue spécialisé en périnatalité, etc. Osez poser vos mots sur ce poids qui vous pèse. Vous verrez qu'en réalité, vous n'êtes pas seule et c'est déjà la moitié du chemin.

Il se peut que le lien mette du temps à se créer, nous allons en reparler dans les pages suivantes. Laissez-vous le temps de réaliser ce changement de vie, cet accouchement et la venue de votre bébé.



Le lien d'attachement mère-enfant

Le lien d'attachement peut se développer entre le bébé et n'importe quel adulte qui s'occupe régulièrement de lui, devenant alors sa « figure d'attachement » (ses parents, mais aussi plus tard sa nounou ou le personnel de la crèche par exemple). On ne parle pas ici d'amour, mais d'une connexion qui va permettre à l'enfant de se construire et de se développer dans un environnement sécurisant et apaisant. Au moment de la naissance, c'est donc avec sa maman et le co-parent que ce lien va se développer.

Bébé va exprimer des besoins par des cris ou des pleurs. Ces besoins se manifestent lorsqu'il est dans un état de détresse, qu'il a faim, trop chaud ou trop froid, qu'il est fatigué, que sa couche est pleine, ou pour d'autres raisons que peut ressentir votre bébé dans ce monde immense qu'il découvre. Vous entendez son appel et venez d'y répondre avec des mots doux et des gestes tendres. Tout le bien-être que votre bébé ressent provoque chez lui un apaisement. Il vous associe alors à ce moment rassurant. L'enchaînement de ces moments tisse un lien indéfectible entre vous.

Vous pouvez créer et développer ce lien en multipliant les temps d'observation de votre bébé et surtout de moments de connexion et

d'attention. Par exemple, vous pouvez lui parler (vous pouvez simplement lui décrire ce que vous faites, même les choses les plus simples), faire du peau à peau, du portage, des massages ou encore du cododo. Toutes ces méthodes sont souvent associées à l'expression maternage proximal, qui ne désigne pas pour autant le maternage exclusif. Le co-parent a ici toute sa place.

L'instinct maternel, ce n'est pas inné !

Je définirais l'instinct maternel par la capacité qu'a la maman d'être à l'écoute des besoins de son enfant et de savoir y répondre. C'est cette fameuse voix intérieure qui, instinctivement, sans trop savoir pourquoi, vous aide à décoder le besoin de votre bébé et vous amène assez naturellement à le soulager. À mon sens, cet instinct n'est pas inné, mais il se crée au fil des jours, au contact de son enfant. Vous allez comprendre à différencier les pleurs de faim, de peur, de fatigue ou juste de décharge. Cela prend du temps et c'est normal.

Cette petite voix grandit en vous, mais pour l'entendre et l'accepter, il va vous falloir préserver deux critères essentiels : vous faire confiance et avoir un minimum de repos physique et mental.

En effet, une maman trop fatiguée – ce qui est largement fréquent les premières semaines ou les premiers mois – ne peut avoir le recul nécessaire pour laisser s'exprimer cette petite voix intérieure, elle n'arrive plus à réfléchir ni à être objective. L'épuisement sème le doute en sa capacité à apaiser son bébé et, plus largement, à être une bonne mère. Il s'agit alors d'un cercle vicieux qui va à l'encontre du développement de cet instinct maternel.

D'autre part, on en a toutes fait l'expérience, chacun a son mot à dire et se permet de prodiguer des conseils (Mme Parfaite), voire des injonctions (Tata Micheline). Pourtant, il existe autant de solutions qu'il y a d'enfants !

Sans compter que recevoir des informations différentes, voire opposées, ne vous aidera pas à prendre confiance en vous.

Comment faire ? Préserver votre bulle les premières semaines (nous en reparlerons d'ailleurs dans le prochain chapitre) où vous êtes encore dans une période de vulnérabilité émotionnelle et physique. Demandez conseil auprès d'une ou de deux personnes bienveillantes qui seront toujours les mêmes et qui vous éviteront d'avoir 10 avis différents qui créeront en vous le doute.

Les montagnes russes émotionnelles

Les jours qui suivent la venue au monde de votre enfant, vous allez vivre une chute hormonale assez brutale. Les hormones qui vous ont portée et rendue peut-être plus joyeuse durant votre grossesse vont alors vous quitter. Cela se manifeste par une irritabilité, des pleurs faciles sans forcément de causes évidentes, du stress, des angoisses, une remise en question de votre capacité à être une bonne mère.

C'est ce qu'on appelle le baby-blues. Il touche entre 50 et 70 % des jeunes mamans. Il apparaît entre le 3^e jour et le 5^e jour après la naissance et ne doit pas dépasser une dizaine de jours. Au-delà, il est recommandé de consulter (votre sage-femme, votre gynécologue ou votre médecin traitant par exemple) afin de ne pas vous faire enfermer dans ce mal-être. Non pris en charge, il peut se transformer en dépression du post-partum (nous y reviendrons dans le [chapitre 4](#)).

En plus de la chute d'hormones, le baby-blues peut être accentué ou généré par la fatigue, un accouchement mal vécu, l'incapacité de pouvoir s'occuper de son bébé, ou même la sensation de vide que l'on peut ressentir après la naissance appelée aussi le syndrome du ventre vide. Votre ventre est toujours là mais il est vide de votre bébé et de ses sensations que vous aimiez tant.

Cette phase de transition est normale : on passe alors du mythe de la maternité à la réalité. Vous n'êtes pas différente des autres mamans, c'est juste que personne n'en parle. C'est un sujet tabou. Comment exprimer cette profonde tristesse alors que vous avez la chance d'avoir à vos côtés un bébé en bonne santé ? Vous n'êtes pas seule et c'est bien plus fréquent que vous ne le pensez ! Encore une fois, entourez-vous des bonnes personnes qui ne vous jugeront pas et notamment d'une sage-femme ou d'une doula qui saura trouver les mots pour vous apaiser.



Dans certaines cultures, les jours qui suivent la naissance, c'est tout une équipe de femmes qui se relaient pour être présentes auprès de la jeune mère et de son bébé car elles savent que la gestion émotionnelle et physique de l'après est plus ou moins difficile selon les femmes, mais nécessite pour toutes un soutien. Entourer la jeune mère, l'épargner de l'isolement et des idées négatives évite la perte de confiance en soi. Elle peut se reposer sur des personnes bienveillantes pour récupérer physiquement et moralement afin de développer sa confiance en soi et notamment ce fameux instinct maternel.

« Il faut tout un village pour élever un enfant » : ce proverbe africain rappelle à quel point le soutien de notre entourage est fondamental pour nous emparer de notre rôle de maman.



OceanofPDF.com

La trousse naturo du postaccouchement

Après ces moments riches en émotions, il est temps de faire l'état des lieux de votre corps : épisiotomie ? Déchirure ? Saignements abondants ? Il est possible que vous découvriez certains bobos du post-partum que nos mères se sont bien gardées de nous transmettre.

Mon premier conseil, et certainement le plus important : ne soyez pas trop exigeante envers vous-même. Laissez-vous le temps de récupérer et accordez-vous des moments de repos.

Il existe une multitude de solutions naturelles possibles, je vous propose ici mes petits protocoles que j'ai concoctés spécialement pour vous.

J'attire votre attention sur un point important : ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est sans danger. Je vous encourage à vous entourer d'un spécialiste en phytothérapie, un pharmacien ou un naturopathe. Ces conseils ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Si ça ne va pas, ne restez pas seule avec votre douleur, avoir mal n'est pas une fatalité. Parlez-en aux professionnels de santé à la maternité ou à la sage-femme qui vous suit une fois de retour chez vous.

Les lochies

C'est pour beaucoup une des premières surprises que la jeune maman découvre rapidement en postaccouchement. Ces saignements proviennent de la plaie au niveau de l'utérus causée par le décollement du placenta. Les lochies sont constituées de sang fluide, de caillots de sang et de membranes.

Le flux sera plus ou moins important selon les femmes et tend à s'atténuer dans les 2 à 3 semaines suivant l'accouchement. Si ce n'est pas le cas, consultez votre sage-femme ou votre gynécologue.

Les lochies sont aussi présentes chez une femme ayant accouché par césarienne, bien que moins abondantes. Vous allez donc devoir porter des protections renforcées ! Il y a d'ailleurs un mouvement de rébellion anti-« culotte filet et grosses serviettes hygiéniques » pour laisser place aux shorty et aux culottes menstruelles (je fais partie de cette team !). Les tampons et les coupes menstruelles sont déconseillés.

La perte de sang peut être la cause de la grande fatigue si celle-ci est intense et prolongée et peut accentuer une anémie déjà présente chez de nombreuses jeunes mamans suite à l'accouchement. L'alimentation est votre alliée d'autant plus dans cette période de postaccouchement, en assurant un apport suffisant en fer : viande rouge, volaille, poisson, fruits de mer, noix et graines, lentilles et haricots blancs pour ne citer qu'eux.

En cas de lochies ou de règles abondantes

Homéopathie

- *China Rubra* : lorsque les saignements persistent et/ou ont causé une fatigue importante

Prendre 3 granules 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

+ Aromathérapie

- Hydrolats de ciste et d'ortie : afin de calmer les saignements lorsqu'ils sont très abondants.

Diluer une cuillerée à café de chaque hydrolat dans 1 litre d'eau à boire tout au long de la journée. Durée : 2 ou 3 jours.

Attention, on parle ici d'hydrolat et non d'huile essentielle.



Les tranchées

Deuxième grosse surprise que l'on découvre dans les heures suivant l'accouchement : les tranchées. Peut-être y avez-vous échappé et c'est tant

mieux ! Pour les autres, vous allez ressentir à nouveau des contractions qui peuvent être douloureuses. Elles sont causées par votre utérus qui se contracte dans le but de retrouver sa taille initiale. La probabilité que surviennent des tranchées augmente avec le nombre d'accouchements. De même, lorsque le bébé tète, cela génère de l'ocytocine. Souvenez-vous, c'est l'hormone indispensable à l'accouchement, qui permet à l'utérus de se contracter. Le même processus se retrouve ici.

Les jeunes mamans sont souvent étonnées et inquiètes de voir leur corps se remettre en travail avec de nouvelles contractions, cette fois-ci sans péridurale. Elles pensent souvent qu'il s'agit d'une complication suite à l'accouchement, d'où l'importance de s'informer aussi sur l'après-grossesse pour mieux s'y préparer.

La déchirure, l'épisiotomie et les œdèmes

Dans les heures qui suivent l'accouchement, un œdème peut se former au niveau de la vulve, des lèvres et peut s'étendre jusqu'à l'anus. La zone est alors gonflée et endolorie.

L'application de poches de froid apporte un apaisement quasi immédiat. Vous pouvez trouver des poches de froid spéciales pour le postaccouchement à glisser dans le slip, le filet ou le shorty. Attention ! ne la placez pas directement sur la peau et veillez à ne pas la laisser trop longtemps, pas plus de 15 minutes, le froid sur la zone pouvant créer une brûlure. Vous pouvez la renouveler plusieurs fois par jour si cela vous soulage, en prenant le temps d'espacer d'au moins une heure.

Les premiers pipis sont souvent redoutés et pour cause, ils peuvent être (très) douloureux. L'utilisation d'une pompe à eau portative vous permet d'envoyer de l'eau fraîche de préférence sur votre vulve pendant que vous urinez. Ce petit conseil vous sera bien utile afin de mieux vivre ce moment parfois délicat et douloureux. Vous pouvez aussi y ajouter de l'eau

d'hamamélis qui a des vertus circulatoires et aidera grandement à dégonfler votre œdème.

Pour soulager les tranchées

Phytothérapie

- ▶ Mélisse et feuilles de framboisier pour diminuer les douleurs liées aux contractions utérines et favoriser un apaisement intérieur.

Faites infuser une cuillerée à café de chaque plante dans 250 ml d'eau bouillante. Prendre 2 ou 3 tasses par jour selon le besoin, le temps des tranchées.

+ Aromathérapie

- ▶ Huile essentielle de lavande officinale : décontractant musculaire.
- ▶ Huile essentielle de camomille romaine : antispasmodique, analgésique.
- ▶ Huile essentielle de basilic exotique* : antispasmodique, antidouleur.

Diluer une goutte de chaque dans une cuillerée à café d'huile végétale (amande douce par exemple). Vous pouvez l'appliquer au niveau du bas-ventre 3 ou 4 fois par jour pendant 5 jours maximum.

Petit plus : appliquez une bouillote chaude sur la zone douloureuse après votre massage. Ne pas la poser à même la peau.

+ Homéopathie

- ▶ *Arnica montana* : pour la récupération musculaire

- ▶ *Belladonna* : pour diminuer l'inflammation causée par l'accouchement
- ▶ *Cuprum metallicum* : pour soulager les spasmes et les crampes
- ▶ *Bellis perennis* : pour les douleurs qui persistent au niveau du bas-ventre après l'accouchement.

*Attention : l'huile essentielle de basilic exotique doit se prendre sur une courte durée. Il est préférable de l'éviter ou de l'utiliser avec parcimonie pendant l'allaitement.

Pour apaiser les douleurs du périnée et favoriser la cicatrisation

Recettes de Padsicles (serviettes postaccouchement)

- ▶ Hydrolat d'hamamélis : propriétés circulatoires, apaise les hématomes et œdèmes.
- ▶ Aloé vera : utile pour son action adoucissante, hydratante, apaisante et aide au renouvellement cellulaire.
- ▶ Argile verte : cicatrisante, purifiante et apaisante.

Imbiber des serviettes hygiéniques (de qualité) spéciales maternité avec de l'hydrolat d'hamamélis et du gel d'aloé vera. Mettre le tout au congélateur en pensant à bien les séparer. Vous pouvez en prévoir plusieurs à l'avance.

Alterner avec des serviettes sur lesquelles vous saupoudrez de l'argile verte.

+ Homéopathie

- ▶ *Arnica montana* 9 CH
- ▶ *Hypericum perforatum* 9 CH

Prendre 3 granules 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Surveiller sa cicatrice d'épisiotomie ou de déchirure

Il est important de surveiller l'évolution de la cicatrice les premiers jours afin d'éviter la macération. Il est fortement déconseillé d'utiliser un sèche-cheveux dans le but d'aider à cicatriser, les conséquences étant nombreuses : risque de brûlures, dilatation des vaisseaux, peau asséchée.

Il est indispensable d'avoir une bonne hygiène intime. Rincez-vous à l'eau claire après chaque passage aux toilettes, puis tapotez délicatement sur la cicatrice avec une serviette en coton ou à l'aide d'une compresse stérile. Pour le soin du quotidien, je vous conseille de choisir un savon doux surgras sans savon à pH neutre.

L'utilisation d'une bouée n'est plus recommandée, il faudrait plutôt privilégier les changements fréquents de position.

Enfin, il existe d'autres alternatives intéressantes comme le miel thérapeutique ou la teinture mère de calendula.



Une fois la cicatrice bien fermée (au bout d'une dizaine de jours en général), vous pouvez la masser avec 1 cuillerée à café d'huile de rose musquée et 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie. L'association de ces deux huiles favorisera une meilleure cicatrisation et redonnera élasticité et souplesse à la cicatrice. Recommencez matin et soir pendant une dizaine de jours puis continuez avec uniquement une huile végétale.

La cicatrice de la césarienne

Les suites d'une césarienne sont différentes d'une césarienne à une autre et d'une femme à une autre. Il n'empêche qu'il est important de prendre soin de vous et de votre cicatrice avec beaucoup de patience et de bienveillance.

Avant même de s'en occuper, il faut accepter qu'elle soit là. Elle est en premier lieu physique, mais a un lien psychologique fort. Elle sera à tout jamais la trace indélébile que vous avez réussi à porter et à donner la vie. Il est normal d'avoir du mal à la regarder ou à la masser, d'autant plus si l'accouchement a été traumatisant pour vous. La voir vous rappelle alors des moments que vous n'arrivez pas encore à réaliser. Prenez le temps qu'il faut pour passer ces différentes étapes d'acceptation qui seront indispensables pour avancer et prendre soin de vous et de votre bébé.

La cicatrice mesure une dizaine de centimètres, elle se situe très bas au niveau du pubis. No stress, vous pourrez ressortir vos plus beaux bikinis ! Selon le protocole utilisé, la plaie sera très vite laissée à l'air libre pour faciliter la cicatrisation. La cicatrice peut causer des tiraillements, l'envie de se démanger. Elle sera gonflée et rouge les premiers jours puis elle deviendra rosée. Dans la majorité des cas, elle deviendra quasi invisible, un trait blanc et fin dans les années qui suivent l'opération.

Mes conseils naturo pour prendre soin de sa cicatrice sont identiques à ceux de l'épisiotomie vus précédemment. Vous pourrez vous doucher quelques heures après votre césarienne (la douche qui fait du bien !). Privilégiez des produits de soin doux, sans parfum, sans agents irritants.



Avant d'appliquer le moindre produit sur la plaie, vous devez vous assurer que celle-ci est bien refermée, les agrafes enlevées ou le fil résorbé. Par la suite, vous pourrez masser quotidiennement votre cicatrice afin d'améliorer son aspect mais aussi éviter la formation d'adhérences.

Afin d'éviter les adhérences liées à la cicatrice de césarienne, rapprochez-vous d'un kinésithérapeute qui propose de prendre soin de votre cicatrice de césarienne (et toute autre cicatrice d'ailleurs, qu'elle soit récente ou ancienne), cela vous aidera grandement aussi bien au niveau de l'aspect que de la sensation.

Mon protocole
natura

Aromathérapie pour apaiser la cicatrice à J + 10

- ▶ Huile essentielle de lavande officinale : 1 goutte
- ▶ Huile essentielle d'hélichryse italienne : 1 goutte
- ▶ Huile végétale de rose musquée : 5 gouttes

Massez 1 ou 2 fois par jour la zone de la cicatrice (bien refermée, sans fil ni agrafes) avec ce mélange. Il est tout à fait possible d'utiliser uniquement l'huile végétale de rose musquée seule. Celle-ci participe à elle seule à la cicatrisation grâce à ses capacités de renouvellement cellulaire.

Le macérât de calendula permet d'atténuer les démangeaisons et les rougeurs de la cicatrice. Il peut être utilisé seul ou en association avec les huiles essentielles citées ici. Je vous conseille de l'appliquer en alternance avec cette synergie.



Les hémorroïdes

À se demander si, finalement, on ne préférerait pas les contractions... Seules celles qui ont déjà eu des crises hémorroïdaires savent. Ça fait mal et même la warrior de la douleur ne peut le nier.

Il va falloir relancer la circulation sanguine et stopper les saignements qui parfois peuvent accompagner les hémorroïdes. Une consultation médicale est fortement recommandée si cela perdure. De même qu'une bonne hygiène est indispensable.

Les hémorroïdes peuvent avoir du mal à cicatriser si vous avez des selles dures. Chaque passage pourra favoriser l'apparition d'hémorroïdes et potentiellement les faire saigner. Il en est de même pour la constipation et l'effort de pousser.



Le psyllium permet de ramollir les selles. Il se présente sous forme de poudre que vous pouvez diluer dans un verre d'eau à prendre matin et soir en cas de constipation. Il existe aussi sous forme de gélule selon votre préférence.

Il faut respecter une hygiène de vie en évitant les plats trop épicés, le café, l'alcool ou tout aliment pouvant accentuer ou déclencher une crise hémorroïdaire. Maintenez autant que possible un minimum d'activité telle que la marche.



Si vous avez réalisé
des Padsicles, elles
vous seront
fortement utiles aussi
pour apaiser la douleur
des hémorroïdes.

Synergie antihémorroïdes

Homéopathie

- ▶ *Aesculus* 5 CH
- ▶ *Hamamélis* 5 CH

Prendre 3 granules de chaque 3 fois par jour jusqu'à amélioration. Si vous n'observez pas d'amélioration en quelques jours, il sera alors indispensable de consulter votre médecin.

+ Aromathérapie

- ▶ Huile essentielle de lentisque pistachier : 1 goutte
- ▶ Huile essentielle d'hélichryse italienne : 1 goutte
- ▶ Huile végétale de calendula : 1 cuillerée à café

Appliquez 2 ou 3 gouttes de ce mélange après chaque toilette, maximum 6 fois par jour.

Vaporisez de l'hydrolat d'hamamélis (via un petit vaporisateur à eau), en compresse ou en glaçons (attention au froid). Il est votre meilleur allié. Vous pouvez l'appliquer seul jusqu'à 6 fois par jour ou en alternance des huiles essentielles.

+ Phytothérapie

- ▶ Infusion de vigne rouge, de marron d'Inde et/ou de ginkgo biloba.

Faites infuser 1 cuillerée à café dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Vous pouvez boire deux tasses par jour.

La montée de lait : booster ou stopper

Dans le chapitre suivant, je vous donnerai des conseils naturo autour de l'allaitement et des petits bobos que vous pouvez rencontrer une fois le retour à la maison, même si les crevasses peuvent arriver très vite.

Ici, je souhaite surtout faire un point sur la montée de lait qui fait son apparition au 3^e jour après la naissance. Votre montée de lait peut être un peu retardée si vous avez eu une césarienne. Il n'est pas rare que vous la viviez à votre retour à la maison. Alors voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles.



Les tout premiers jours en effet, ce n'est pas du lait mais du colostrum que votre corps produit. C'est un liquide jaune doré, épais, un concentré de nutriments et d'anticorps. Vous pouvez d'ailleurs donner la tétée de bienvenue à votre nouveau-né pour qu'il profite de ses bienfaits, tout en ne souhaitant pas ensuite poursuivre l'allaitement. C'est au bout de quelques jours qu'arrive le lait à proprement parler.

Chaque femme est différente face à la montée de lait. Si celle-ci est importante, alors attendez-vous à voir doubler votre poitrine. Il va falloir faire téter votre bébé pour désengorger tout cela et si cela ne suffit pas, vous pouvez passer un jet d'eau chaude sur la poitrine afin de faciliter l'expression manuelle, c'est-à-dire évacuer le lait à l'aide de vos mains, sous la douche par exemple.

Au même moment, votre bébé connaît un pic de croissance et sera stimulé par l'odeur de votre montée de lait. Il sera très demandeur. Dites-vous bien que plus il tète, plus vous videz votre sein et, par la même occasion, votre utérus se contracte davantage afin de récupérer sa taille initiale grâce à

notre très chère ocytocine. Il est normal et même conseillé de proposer entre 8 à 12 tétées par jour à votre bébé lors des premiers jours. Ça booste votre lactation et favorise la mise en place de l'allaitement.

Même si vous ne souhaitez pas allaiter, vous ressentirez la montée de lait souvent redoutée. Aujourd'hui, il n'est plus recommandé de prescrire un médicament afin de la stopper. Certains gynécologues le font encore, par habitude, mais il s'agit d'une pratique qui n'est plus d'actualité.

Voici donc quelques conseils pour booster la montée de lait si elle n'est pas suffisante ou la stopper si celle-ci n'est pas souhaitée.

Mon protocole
naturo

Comment booster la montée de lait

Homéopathie

- ▶ *Ricinus* 4 CH : 3 granules 3 fois par jour, à stopper si vous avez des signes de troubles digestifs (nausées, diarrhées).
- ▶ *Urtica urens* 5 CH : 3 granules 3 fois par jour à prendre en complément du ricinus.

Espacer les prises dès que vous observez une amélioration.

+ Phytothérapie

Consommer des plantes dites « galactogènes » : fenouil, anis, cumin ou fenugrec, à retrouver dans l'alimentation et, au besoin, dans des compléments alimentaires ou des infusions. On trouve facilement des infusions spécial allaitement.



Comment stopper la montée de lait

Homéopathie

Ricinus 30 CH : 1 tube dose par jour pendant 4 jours.

Et/ ou aromathérapie

L'utilisation des huiles essentielles pour stopper les montées de lait est très efficace mais nécessite l'arrêt total de l'allaitement.

- ▶ Huile essentielle de menthe poivrée par voie orale : 2 gouttes 3 fois par jour sur une cuillerée de miel ou un comprimé neutre, pendant quelques jours.

+ Remède de grand-mère

Posez des feuilles de chou sur votre poitrine que vous aurez au préalable aplaties à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et faites un bandage serré. Laissez agir une vingtaine de minutes. À renouveler 2 ou 3 fois par jour. Si vous ressentez le besoin de tirer votre lait, essayez de diminuer progressivement chaque jour car tirer son lait entretient la lactation.

La fatigue physique

Votre corps a besoin d'une récupération physique. Passer des heures à contracter demande au corps de puiser dans des ressources insoupçonnées. L'alimentation est à mon sens l'un des piliers fondamentaux de la récupération. Nous le verrons dans la partie qui suit.

Les premiers jours, il est important de vous recentrer sur vous et votre bébé. Créer votre cocon, votre bulle qui vous permettra d'être à l'écoute de ses besoins mais aussi du vôtre. Il faut éviter autant que possible les visites à la maternité qui sont sources de stress pour bébé et d'épuisement pour la maman. Les visites seront d'autant plus chaleureuses à votre domicile mais attention à ne pas vous surmener.

Le maître mot est repos, repos, repos !

Comment retrouver de l'énergie

Aromathérapie

- ▶ Huile essentielle d'épinette noire

De préférence le matin après la douche, massez le bas du dos au niveau des surrénales avec 2 gouttes. Ne pas dépasser 10 jours.

+ Phytothérapie

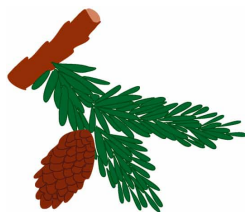
- ▶ EPS de ginseng

Diluer 5 ml dans un grand verre d'eau, à prendre 1 ou 2 fois par jour en dehors des repas, sur une dizaine de jours. Il est déconseillé en cas d'allaitement.

Attention, l'EPS de ginseng est déconseillé chez la femme enceinte et allaitante.

+ Micronutrition

- ▶ Magnésium : optez pour une forme bien assimilée telle que le bisglycinate de magnésium ou le taurinate de magnésium. En cure d'un mois minimum.
- ▶ Porphyral : cette algue rouge permet de soutenir et de booster les protéines de réparation après une opération ou un effort physique important. Il aide au bon rétablissement physique et une bonne cicatrisation. Compatible avec l'allaitement.



La fatigue émotionnelle

Vous avez le droit de pleurer sans savoir pourquoi, juste en regardant votre bébé. Tout comme vous avez le droit de rire aux éclats, de vous sentir remplie d'amour, d'être portée par la vie. La fatigue physique et la chute des hormones entraînent des variations d'émotions intenses sans trop comprendre la cause. C'est un passage quasi systématique, il faut juste s'assurer que cet état ne s'installe pas dans le temps.

Les récupérations physique et émotionnelle sont liées. Elles doivent être une priorité pour vous, tout autant que de s'occuper de votre enfant car votre bébé a besoin de vous en forme !

Comme on l'a vu dans la partie sur le baby-blues, il se peut que vous ressentiez différentes émotions négatives qui engendrent souvent de la culpabilité et une remise en question dans votre capacité à être mère. Je vous conseille de consulter si cela perdure au-delà d'une dizaine de jours après la naissance.



Les plantes et les remèdes naturels en général sont une aide précieuse. Je vous ai listé ici toutes les synergies possibles. À vous de choisir la forme et l'approche qui vous convient car tout n'est pas à prendre.

Homéopathie

- ▶ *Sepia officinalis* : si vous ressentez des émotions négatives dès la naissance.
- ▶ *Aurum metallicum* 9 CH : pour casser cette émotion de culpabilité, et de reproches personnels.
- ▶ *Arsenicum album* 9 CH : permet d'atténuer l'anxiété.

Choisissez la ou les souches qui vous correspondent, à raison de 3 granules 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Aromathérapie

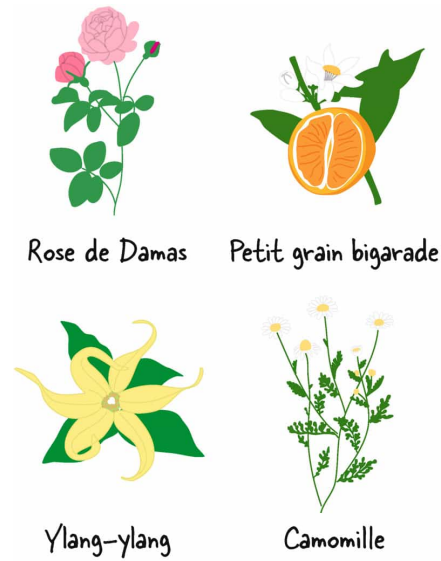
À respirer : l'huile essentielle de Rose de Damas est celle des émotions et de la fatigue nerveuse. Inhaler à même le flacon ou déposer 1 ou 2 gouttes sur un mouchoir.

À diffuser : mettre dans un diffuseur la synergie suivante :

- ▶ HE de Petit grain bigarade : 4 gouttes
- ▶ HE d'Ylang-ylang complète : 4 gouttes
- ▶ HE de camomille romaine : 4 gouttes

Diffusez pendant 20 à 30 min en l'absence de votre enfant.

Ces huiles sont compatibles avec l'allaitement.



Fleurs de Bach

Voici une sélection possible :

- ▶ Mimulus : vous apporte du courage et force pour se projeter dans ce nouveau rôle de mère.
- ▶ Larch : vous redonnera confiance en votre capacité à être mère et de vous occuper de votre enfant.
- ▶ Gentiane : donne de la positivité et de la joie.
- ▶ Honeysuckle : si vous êtes tournée vers le passé, votre grossesse qui vous manque terriblement.
- ▶ Star of Bethlehem : à la suite d'un accouchement traumatisant, d'un événement marquant.

Micronutrition

- ▶ Vitamine D en prise quotidienne
- ▶ Les oméga : ils sont indispensables pour le bon fonctionnement des cellules nerveuses

L'alimentation des premiers jours du post-partum

Vous comptez les jours qui vous séparent de votre plateau de charcuterie et de votre verre de rosé bien frais (si vous n'allaites pas) ? Comme je vous comprends !

L'accouchement n'est pas la finalité, au contraire, c'est un renouveau. Désormais, vous pouvez manger à peu près de tout, sans avoir les reflux de la grossesse ni la peur de contracter la toxoplasmose. Il ne faut cependant pas abuser sur des aliments qui n'apportent aucun intérêt nutritionnel contenant des graisses de mauvaise qualité ou trop de sucres raffinés.

Des repas équilibrés, faciles à digérer

Les premiers jours et les premières semaines du post-partum, vous serez guidée par la recherche de chaleur et de réconfort. Il vous faudra donc des petits plats chauds, comme des soupes de légumes ou des bouillons de poulet qui apporteront à votre corps du réconfort et des bons apports nutritionnels sans lui demander trop d'effort pour digérer tout cela. Il pourra se concentrer davantage à réparer le corps et l'esprit.

La jeune femme qui vient de donner la vie a besoin, avant même de penser à se supplémenter, d'une alimentation équilibrée ainsi qu'une bonne hydratation pour favoriser une meilleure récupération. Il n'est pas rare d'être anémiée ou encore d'avoir des carences en magnésium en suite

d'accouchement. Si celles-ci ne sont pas compensées, le corps ne pourra pas fonctionner correctement.



[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)



OceanofPDF.com

Des envies de sucré/gras

On peut alors voir apparaître une baisse de vitalité, de l'immunité ainsi qu'une baisse de l'humeur par défaut de fabrication des neurotransmetteurs. Le corps va vouloir compenser en ayant des compulsions alimentaires, comme le chocolat, la malbouffe ou des boissons sucrées. En post-partum, on peut avoir tendance à se focaliser sur le bébé, voire sur la fratrie en s'oubliant. On se retrouve à manger son repas à l'heure du goûter, trop rapidement, ce qui n'est évidemment pas une bonne chose à faire.

Je ne juge évidemment personne, le chocolat noir fut mon meilleur ami pendant les mois qui suivirent mon accouchement, j'en ressentais le besoin, et je ne vous parle pas d'un ou de deux carreaux... Ce même besoin a disparu sans trop d'effort quand j'ai retrouvé un rythme de vie « normal » avec une alimentation bien rythmée et équilibrée. Je souhaite surtout faire prendre conscience que ce besoin de manger de façon compulsive des aliments sucrés notamment est un signal que vous envoie votre corps pour vous alerter sur d'éventuels besoins. Il serait alors judicieux de vous rapprocher de votre médecin afin de faire un bilan complet.

Ne négligez pas les bonnes graisses et les protéines

Nous ne pouvons pas parler d'alimentation équilibrée sans aborder le sujet des bonnes graisses qui sont indispensables au bon fonctionnement hormonal du système nerveux et cardiovasculaire.

Une étude américaine a mis en évidence un lien étroit entre la carence en oméga 3 et la dépression du post-partum. Je vous invite donc à consommer

au quotidien des huiles riches en oméga 3 telles que l'huile de lin, de colza. Attention ! ces huiles ne sont pas faites pour la cuisson ; elles doivent être ajoutées par la suite ou en assaisonnement.

Les protéines vont soutenir le renouvellement cellulaire et aider le corps à se réparer. Elles sont d'autant plus importantes si vous présentez une anémie en postaccouchement.

Boire, boire, boire !

L'hydratation ne doit pas être mise de côté. Il est essentiel de bien s'hydrater surtout après l'effort qu'a demandé l'accouchement et d'autant plus si vous avez choisi d'allaiter.

L'hydratation doit se faire tout au long de la journée par de l'eau, des infusions, des bouillons ou encore des jus de légumes.

Vous pouvez, dès la maternité, préparer votre propre infusion avec des feuilles de framboisier, des feuilles de mélisse et d'ortie pour aider le corps à se reminéraliser tout en apportant un apaisement physique et psychique.

Chapitre 3



Du retour à la maison et le mois d'or

Le mois d'or correspond aux 40 jours ou les 6 semaines qui suivent la naissance de l'enfant. Cette expression puise son origine de la médecine chinoise qui fait de cette période un moment sacré où la mère et son enfant sont au cœur de l'attention de tous. À travers les civilisations et les écrits bibliques, on observe cette période commune de 40 jours durant laquelle il est important de soutenir la maman, d'être présents pour elle, physiquement et psychologiquement. 40 jours pour transiter vers ce nouveau rôle de mère, 40 jours pour l'acceptation de ce nouveau soi, 40 jours pour vivre en osmose et se découvrir.

Au programme de ce mois d'or : se préserver, retrouver son énergie et se rétablir. D'après la médecine chinoise, c'est une période où la femme est

particulièrement vulnérable en raison des efforts fournis pour donner la vie mais aussi parce que les saignements peuvent continuer, donnant lieu à une baisse d'énergie. Ajoutez à cela de la fatigue et des hormones qui vous titillent et vous avez touché le jackpot. Je suis persuadée qu'il est possible de vivre un post-partum serein et rempli de bienveillance. Le post-partum ne doit pas avoir une connotation négative, bien au contraire. Il s'agit d'une période privilégiée qu'il nous est possible de vivre une, deux, trois fois, voire un peu plus pour les plus chanceuses. Je vous souhaite de tout cœur qu'il soit d'une douceur telle que vous en gardiez un merveilleux souvenir suspendu dans le temps.

OceanofPDF.com

Le retour à la maison

L'équipe médicale vous donne le feu vert pour rentrer chez vous, c'est merveilleux. Vous refaites votre valise, bien plus rapidement cette fois-ci car vous avez hâte de retrouver votre nid douillet pour démarrer cette nouvelle vie. Vous préparez votre bébé, vous prenez la photo tant attendue de celui-ci dans son cosy à la sortie de la maternité ou dans les bras pour les parents aguerris.

Voilà, vous êtes chez vous, et puis... Ce n'est pas aussi limpide que vous l'imaginiez. Il faut lui trouver une place, à votre bébé, il va falloir créer de nouveaux repères, vos repères à tous les deux, à cette nouvelle famille. Ce sont des moments riches en émotions.

Vous allez prendre vos marques petit à petit et découvrir un nouveau quotidien, rythmé par votre nouveau-né et peut-être vos propres soins. C'est le moment de ressortir votre plan de post-partum (voir [ici](#)) si vous avez eu le temps de le préparer pendant votre grossesse. Il vous aidera à avancer en confiance pendant ce mois d'or, même s'il y aura des imprévus et des événements que vous ne pouviez pas programmer avant l'arrivée de votre bébé. C'est normal, pas de culpabilité !

Dans cette partie, je vous partage des idées pour passer ce début de post-partum avec tout le réconfort et la chaleur nécessaires. Il ne s'agit pas de tout appliquer bien sûr ! Prenez cette partie comme un guide dans lequel piocher ce qui vous semble pertinent, pour vous.

Quelle place pour le conjoint ?

J'ai longuement hésité avant de vous parler de ce sujet et surtout sur la façon de l'aborder. Je n'ai pas de solution toute faite à vous proposer. C'est propre à chaque famille, je dirais même plus à chaque individu. La place du père, et plus particulièrement son implication personnelle, a évolué ces dernières années, et c'est bien ! Il existe même des ateliers pour préparer les pères aux soins du bébé, au même titre qu'il existe des cours pour se préparer à l'arrivée du bébé pour les futures mères. Quand on pense que l'une des premières causes de la dépression du post-partum chez la femme est le manque d'aide et de soutien, on est ravi de cette évolution positive.

La seule façon de répondre à cette question est d'en discuter avec votre conjoint(e). Échangez sur vos attentes personnelles, et écoutez les siennes, son désir d'investissement mais aussi ses limites, voire ses craintes. Certains papas se sentent investis dès les premiers instants de la grossesse tandis que d'autres mettront des mois à accepter ce changement de vie et ce nouveau statut de père.

Je pense sincèrement qu'un post-partum réussi est le fruit d'un travail d'équipe. Votre conjoint(e) doit être à l'écoute de vos besoins. Je vous donne un exemple de vie : votre partenaire ne peut pas participer la nuit (pour des raisons qui lui sont propres) ? Vous pouvez alors convenir ensemble d'un planning de roulement où il/elle serait de « garde » : de 20 h à minuit et de 6 h à 8 h par exemple. Il/elle peut donner le biberon de minuit et/ou celui du matin avant de partir travailler. Cela vous laisse du temps pour vous reposer en étant rassurée sur le fait que votre bébé est en sécurité.

L'allaitement ne doit pas être une barrière pour votre conjoint. Il/elle peut se lever la nuit pour vous apporter bébé, le changer ou encore vous apporter un verre d'eau car l'allaitement donne soif. Dites-vous bien qu'il existe des solutions, le tout est d'exprimer vos besoins afin d'être à l'écoute l'un de l'autre et si besoin faire appel à une aide extérieure.

La good news de 2021, c'est l'allongement du congé paternité qui est reçu comme un soulagement pour nos jeunes mères. De 11 jours nous passons à 25 jours calendaires mais attention tout de même, il y a des règles. Sur ces 25 jours, 4 jours doivent être obligatoirement pris dès la naissance du bébé (à la suite du congé de naissance de 3 jours ouvrables). Il reste alors 21 jours calendaires à prendre quand le papa veut, avant le 6^e mois du bébé.





OceanofPDF.com

L'accueil par les aînés

Lorsque l'on devient mère à nouveau, notre esprit est souvent occupé par le bien-être de nos aînés. La séparation à la maternité paraît insurmontable et vous n'avez alors qu'une envie, rentrer chez vous réunir votre famille. Vous attendez tant cette rencontre. Il est normal de se demander comment votre enfant va réagir en vous voyant avec un autre tout-petit. Tout au long de votre grossesse, vous avez très certainement préparé votre enfant à l'arrivée du bébé en lisant ensemble des livres ou en lui proposant de remplir la valise de maternité avec vous.

Selon l'âge de vos aînés, les réactions seront différentes. Pour les plus jeunes, il se peut que vous observiez une phase de régression : reprise du biberon, parler comme un bébé, pipi au lit, troubles du sommeil, voire rejet de la mère. C'est très fréquent et souvent transitoire. Il m'a souvent été rapporté par les jeunes mères que la plus grosse difficulté rencontrée dans les premières semaines du post-partum est causée par leur(s) aîné(s) et non par leur nouveau-né. Nous sommes peu informés et accompagnés sur le sujet et pourtant cela peut être une source de stress qui vient perturber cette période si précieuse.

Voici quelques conseils simples à mettre en place. Si les difficultés persistent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Quelques conseils

- ▶ L'aider à formuler ses émotions pour qu'il se sente compris et écouté.
- ▶ Offrir un cadeau de bienvenue de la part du bébé pour ses aînés.
- ▶ Le faire participer aux soins du bébé, son biberon, le changement de couche et en amont aux préparatifs de l'arrivée du bébé afin de lui donner

des responsabilités et qu'il sente qu'il a une vraie place à vos côtés.

- Lui accorder du temps, des moments tous les deux pour jouer, discuter, se raconter une histoire, etc.
- Lui parler, le rassurer sur le fait que vous l'aimez toujours aussi fort, que dans votre cœur l'amour se multiplie. Par exemple : « Dans ton cœur, tu aimes maman, tu aimes papa, tu aimes papi et mamie ? Eh bien moi c'est pareil, je t'aime toi et ton petit frère, il y a de la place pour tout le monde. »



Les livres ont un double intérêt. Ils permettent un moment de complicité (de connexion) entre votre enfant et vous. Ils sont également un support adapté à l'âge de votre enfant pour aborder le sujet de votre grossesse et l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur. Voici quelques titres que je vous recommande (vous en trouverez d'autres en bibliothèque ou en librairie) :

Petit frère, petite sœur : mode d'emploi, Michaël Escoffier et Séverine Duchesne, Frimousse. Dès 3 ans.

Un bébé à la maison, Docteur Catherine Dolto et Coline Faure-Poirée, coll. Mine de rien, Gallimard. De 2 à 7 ans.

Bienvenue bébé, Christelle Chatel, coll. Mes Premières Questions ? Réponses !, Nathan. Dès 3 ans.

La place de la jeune mère

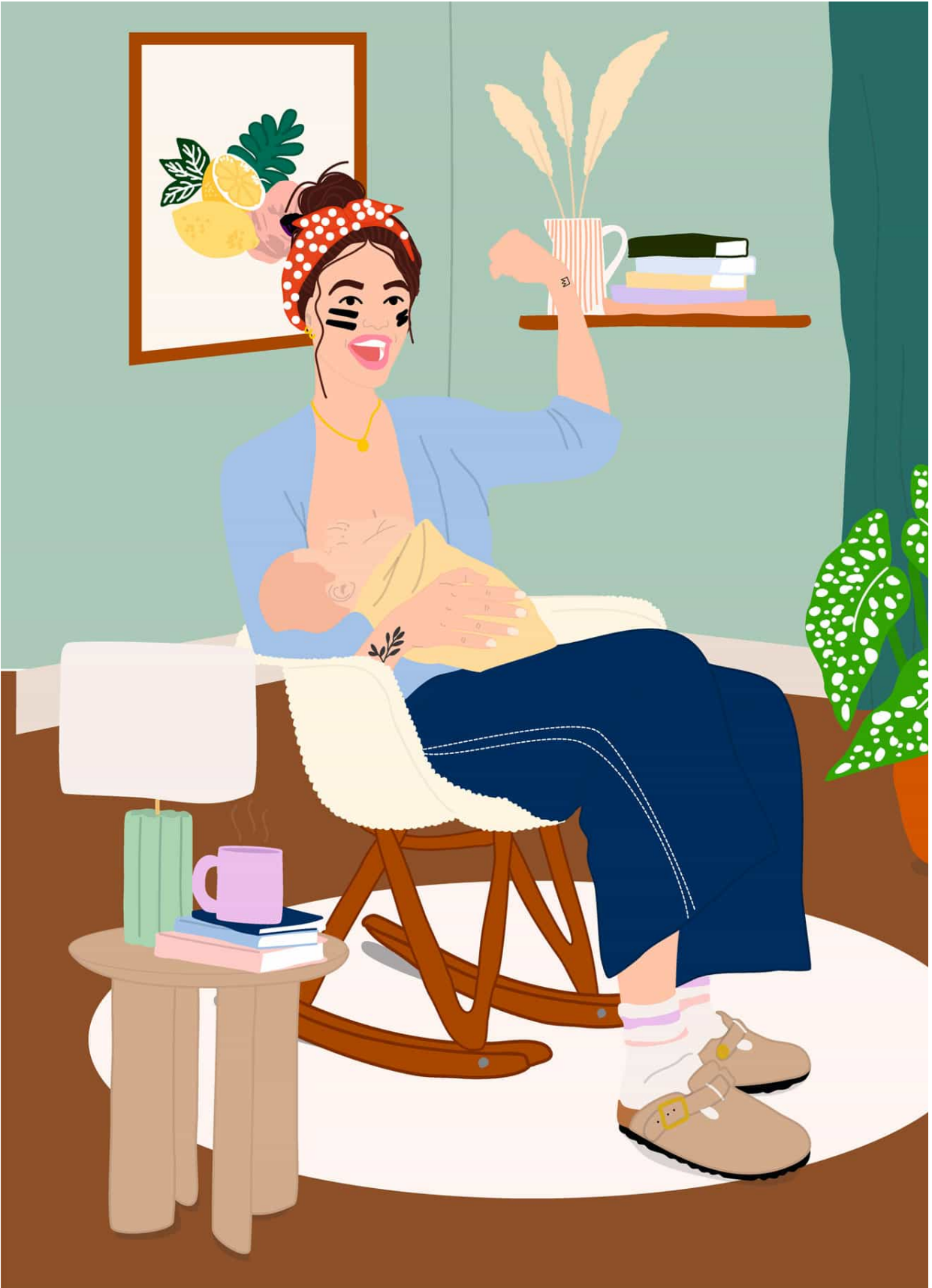
Vous voilà à peine rentrée de la maternité que vous vous sentez quelque peu perdue. Vous avez peut-être l'impression de ne plus avoir de repères, que tout ce qui vous paraissait facile à la maternité ne l'est plus ici. Vous avez peut-être même l'impression que votre bulle créée pendant le séjour à la maternité a explosé.

Commencez par respirer profondément, ça va aller. D'abord, prenez un temps pour reprendre vos marques. Posez votre bébé dans son lit ou posez le cosy à côté de vous s'il y dort profondément et installez-vous dans votre

fauteuil si confortable... Oui, votre bébé est maintenant physiquement présent dans cette pièce, l'aboutissement d'une sacrée aventure physique chargée émotionnellement.

Ayez confiance : vous allez vous apprivoiser l'un l'autre et, très vite, vous allez instaurer une routine qui sera rassurante pour vous deux.

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Les conseils pour un mois d'or réussi

Votre rôle des prochaines semaines est de continuer à développer cette bulle au-delà de la maternité. Un cocon familial rempli d'amour et de chaleur pour solidifier les fondations de cette nouvelle vie. Vous devez prendre soin de vous comme vous prenez soin de votre nouveau-né, et votre entourage doit vous y aider.

Il est temps de mettre en action votre plan de post-partum. Si vous n'avez pas eu le temps de le faire, c'est alors le moment d'échanger avec votre conjoint(e) sur cette merveilleuse aventure que vous venez de vivre mais aussi sur l'organisation des tâches.

Le cocon

Je vous invite à imaginer une grande bulle qui serait autour de vous et de votre bébé. Cette bulle englobe la pièce que vous avez préparée pour vivre votre mois d'or, elle est remplie de chaleur. Elle vous protège et vous aide à amorcer les premiers instants de vie qui sont des moments privilégiés que vous ne vivrez qu'une fois avec chaque enfant.

Dans cette bulle, vous y intégrez seulement les personnes qui sont indispensables pour vous, qui vous apportent du bien-être. L'idée n'est pas de s'isoler, mais plutôt de se protéger des personnes critiques ou négatives, et de préserver votre énergie pour vous, votre bébé et votre famille.

Dans ce cocon, vous êtes installée confortablement dans votre lit douillet, auprès de votre enfant, qui sera dans son couffin ou dans son lit près de

vous. Une couverture bien chaude, des plaids et beaucoup de coussins. Au-delà du matériel, cette bulle doit être psychologique, elle vous permet de vous ancrer dans votre rôle de mère.

Les visites

Souvent, vous vous sentez obligée d'accepter les visites qui s'enchaînent et s'éternisent. Cela vous épuise et peut créer un besoin de décharge émotionnelle chez votre enfant, d'autant plus s'il est passé de bras en bras. Dans ces cas-là, vous ne souhaitez qu'une chose : être au calme avec votre bébé.

Je pense que l'épidémie de Covid a permis de faire changer les mentalités sur les visites. On se rend compte à quel point il est important de se préserver de l'extérieur pour vivre à 100 % son mois d'or et tisser ce lien.

Pendant trop longtemps, lors des visites, la maman n'arrêtait pas : elle accueillait, préparait, faisait le service (un petit thé ? un petit café ?) et finissait encore plus épuisée. C'est non ! Lorsqu'on rend visite à une jeune mère, on l'aide, on lui apporte un plat, on lui sert une boisson chaude et réconfortante, on l'écoute.



Dans votre plan de post-partum, vous vous êtes peut-être mise d'accord avec votre conjoint(e) pour décaler les visites à plusieurs jours après le retour à la maison ou à les limiter à quelques rares proches qui pourront vous apporter un soutien concret et bienveillant. C'est votre choix, en ce moment de mois d'or, il faut penser à vous.

Vous êtes en droit :

- ▶ d'expliquer que vous ne souhaitez pas de visites pour le moment,
- ▶ de ne pas mettre votre enfant dans les bras de chaque personne qui vient chez vous,
- ▶ de ne pas faire le service,
- ▶ de demander à être servie et de l'aide,
- ▶ de ne pas écouter les commentaires, les conseils et autres « tu devrais plutôt... ».

L'aide de vos proches est indispensable. Idéalement, il vous faudrait une personne qui prend soin de vous à chaque instant.



Idée

Et si on offrait un cadeau à la maman ?

Les visites sont tournées essentiellement vers le bébé. On veut le rencontrer, lui, en oubliant un peu la jeune mère qui pour autant vient de vivre une expérience si intense. On a pour coutume d'offrir un cadeau de naissance au bébé. Un pyjama ? Un doudou ? C'est sympa mais est-ce vraiment utile ? Un cadeau pour la maman sera bien plus apprécié, elle sera touchée par l'attention. Cela constituera une aide précieuse pour l'accompagner dans ce mois d'or et l'aider avec son bébé.

Vous pouvez vous cotiser pour offrir, par exemple :

- ▶ La livraison de repas spéciaux post-partum via une entreprise spécialisée ou préparés par vous et déposés discrètement au domicile de la maman
- ▶ Quelques heures d'aide à domicile par une accompagnante en postnatal
- ▶ [Un soin rebozo](#)
- ▶ La présence d'une doula
- ▶ Un massage postnatal



Une écoute bienveillante

Pour vous accompagner dans cette aventure, entourez-vous de personnes bienveillantes qui sauront vous écouter et vous soulager. Faites appel à un professionnel si vous en ressentez le besoin, une sage-femme, une infirmière puéricultrice ou encore une conseillère en lactation, qui pourra venir à votre domicile et vous apporter des conseils qui vous conforteront dans ce nouveau rôle de mère.

Votre conjoint(e) peut être une bonne épaule pour vous écouter, vous soutenir et ensemble trouver des solutions.

Peut-être ressentez-vous le besoin de parler de votre accouchement, cela vous aidera à mieux le vivre, l'accepter et à ce que tout cela devienne plus réaliste. Vous pourrez ainsi extérioriser psychologiquement ce qui a été pour vous un moment intense. Dans un premier temps, et lorsque vous serez prête, vous pouvez écrire votre récit d'accouchement. L'écriture fait beaucoup de bien, c'est libérateur.

Si le besoin se fait sentir, vous pouvez en parler à vos ami(e)s, attention toutefois à ne pas avoir en retour une histoire sombre ou des conseils qui ne seront pas d'une grande aide et ne feront qu'apporter du stress.

Une bonne alimentation

L'alimentation est l'un des piliers de la vie, elle est d'autant plus importante en ce moment de récupération physique et émotionnelle.

Bien s'alimenter en période de post-partum n'est pas simple, cela demande une bonne organisation pour la gestion des courses et des repas. On est très vite tenté de commander un bon burger accompagné de ses frites.

On oublie la cuisine grasse, dont la digestion demande beaucoup trop d'énergie au corps au lieu qu'il se focalise sur la récupération. De même, ce n'est en aucun cas le moment de s'octroyer une petite détox ou d'entamer un régime !

Il est important de manger des repas équilibrés et faits maison pour assurer l'apport d'aliments ayant des qualités nutritionnelles intéressantes. N'oubliez pas que votre bébé a bien pompé vos réserves pendant 9 mois et que l'accouchement a nécessité la mobilisation de vos réserves énergétiques, sans compter l'allaitement. Si vous aviez congelé des plats avant votre accouchement, c'est le moment de les sortir du congélateur.

S'accorder des siestes

Vous avez très certainement dû entendre le fameux conseil : « Il faut que tu dormes en même temps quand bébé dort ! » En effet, c'est un bon conseil mais qui n'est pas si simple à mettre en action.

Le sommeil est le deuxième pilier fondamental. En manquer engendre des conséquences non négligeables pour votre santé physique et morale.

Il est donc important que vous calquiez vos moments de sommeil avec ceux de votre enfant. Pour certaines, cela sera très difficile de s'imposer des siestes en pleine journée et, pourtant, c'est indispensable pour vous, pour votre récupération physique, mais aussi pour votre bébé. Une maman plus reposée pourra d'autant plus s'occuper de son bébé.



Il s'agit surtout de prendre soin de vous, d'être à votre écoute. Vous pouvez faire des microsiestes qui sont souvent suffisantes pour vous redonner de la force pour la journée. Et votre maison ainsi que toutes les tâches ménagères ne doivent pas être une source de stress ni votre priorité. Je vous invite à vous investir à fond dans le mois d'or et accepter que cette période soit hors du temps, hors des règles habituelles.

Quelques petits conseils pour vous aider à trouver votre sommeil

- Avant toute chose, vous devez être installée confortablement, dans une pièce apaisante avec une lumière tamisée ou éteinte, une odeur agréable. Un lit cocooning avec des coussins et un bon plaid.
- Réduisez considérablement votre temps d'écran. Quand vous avez un temps calme, profitez-en pour libérer votre esprit, vous reposer et non pour scroller votre actualité sur les réseaux sociaux. Quand votre bébé se réveillera, il sera trop tard et il faudra trouver la force d'être d'attaque jusqu'au prochain temps calme (parole de maman Instagrammeuse !).
- L'allaitement favorise l'endormissement, donc si vous allaitez, profitez-en pour donner la tétée à votre bébé en position allongée. Prenez tout de même le temps de remettre votre bébé en sécurité dans son lit avant de vous assoupir !

- Éloignez toutes sources d'excitation, lumière ou sons qui peuvent déranger l'endormissement et votre sommeil. Mettez votre téléphone en mode « ne pas déranger » et laissez-le idéalement en dehors de votre chambre.
- Vous pouvez faire une séance de sophrologie, de relaxation ou de méditation (CD accompagnant des ouvrages sur le sujet, audios ou vidéos disponibles gratuitement sur Internet) qui vous procurera de l'apaisement via la respiration et la projection d'idées positives.

Apprendre à déléguer

Pour certaines, c'est une évidence, pour d'autres, c'est un peu plus compliqué et pourtant savoir déléguer c'est indispensable en ce début de post-partum. Il faut accepter de ne pas tout contrôler, que votre maison ne soit pas rangée comme vous le souhaitez, que le linge s'empile, que les affaires ne soient pas toutes repassées... Apprenez à lâcher prise !

Ce lâcher prise vous permettra de vous soulager d'une charge mentale qui encombre beaucoup trop de jeunes mamans.

Afin de pouvoir vous libérer mentalement de toutes ces tâches, vous allez avoir besoin d'aide. Votre entourage doit vous épauler et vous soulager sur ces tâches.

Vous pouvez proposer un calendrier des tâches avec votre conjoint(e), votre mère, votre sœur ou faire appel à une aide extérieure.



Petite check-list des choses à penser :

- ▶ Les courses (possibilité de faire les courses en ligne, de se faire livrer ou de les récupérer en drive)
- ▶ Les repas
- ▶ Les sorties d'école des aînés
- ▶ Le rangement de la maison et le ménage
- ▶ Les lessives

Une nouvelle mère

Le retour à la maison est aussi le moment pour faire un point sur vous-même. Je me répète mais je veux que vous preniez conscience que le mois d'or est une période qui vous est dédiée afin de vous ressourcer et de mieux vivre les premiers mois du post-partum. C'est aussi une période d'acceptation, de transition vers cette nouvelle vie, cette nouvelle mère qui naît.

Prenez le temps de découvrir ce nouveau « moi », aussi bien physiquement que psychologiquement. Soyez indulgente envers vous-même, soyez fière de vous, de ce que vous avez accompli avec tant de force.

Un nouveau corps

Une étape importante dans le post-partum, c'est l'acceptation de ce nouveau corps. Pour de nombreuses femmes, il est difficile de se regarder dans le miroir après avoir donné la vie.

Vous êtes surprise d'avoir conservé un ventre bien rond ou d'avoir des vergetures qui sont apparues en fin de grossesse ou après la naissance ? Peut-être avez-vous eu une cicatrice de césarienne que vous vous refusez à regarder ? Tant de raisons qui amènent à reculer la découverte de votre nouveau corps qui est la première étape de l'acceptation. Cette étape n'est pas facile pour toutes et, pourtant, elle est essentielle dans l'acceptation de cette nouvelle vie.

Alors, mesdames, levez-vous, placez-vous devant un miroir et regardez-vous avec fierté. Dites merci à ce corps qui a su porter et donner la vie, qui vous a

soutenu avec tant de force. Soyez-en fière et soyez indulgente avec vous-même ! Ne vous focalisez pas sur certaines parties de votre corps, soyez positive et patiente.

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Une cicatrice pour une vie

On n'est jamais préparé à la césarienne ou à l'épisiotomie, même si on sait que cela existe, à ces cicatrices qui désormais feront à jamais partie de vous.

Cette ligne d'une quinzaine de centimètres est là pour vous rappeler que vous avez donné la vie. C'est une sacrée étape de la regarder car parfois elle renvoie à l'accouchement, à la sensation de ne pas l'avoir maîtrisé. Vous n'étiez pas préparée à vivre avec cette cicatrice, tout simplement. Avec le temps, elle s'estompera et deviendra une ligne toute blanche, très discrète, comme un clin d'œil à la vie pour vous rappeler que vous avez accompli la plus belle chose au monde et que vous pouvez en être fière.

Il en est de même pour votre cicatrice d'épisiotomie, vous avez le droit de la regarder dans un miroir. C'est votre corps, vous avez le droit de le regarder sous toutes ses coutures.

Les vergetures

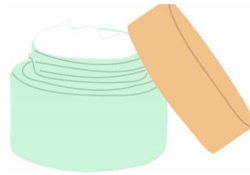
Ah ! ces fameuses lignes violettes que l'on redoute tant pendant la grossesse. Vous pensiez y avoir échappé ? Certaines vont apprendre à leurs dépens qu'elles peuvent aussi apparaître après la grossesse.

Les vergetures sont la manifestation d'une peau qui craque sous l'effet de plusieurs facteurs. Le premier est évident, c'est la prise ou la perte de poids. Les modifications hormonales sont aussi en cause car elles modifient l'élasticité de la peau. Enfin, nous ne sommes pas toutes égales devant les vergetures, cela dépend aussi beaucoup de la qualité de votre peau.

Le message reste le même pour toutes : continuez à vous tartiner de crème en post-partum ! Elles ont les mêmes localisations que pendant la grossesse, à savoir le ventre, les cuisses, les fesses et la poitrine. Elles ne

disparaîtront jamais à 100 %, mais prises à temps, elles peuvent être atténuées. Vous pouvez encore agir tant que la vergeture est violette ou rosée.

N'ayez pas honte de vos vergetures !



Crème antivergetures maison

Cette recette, je l'ai créée et testée sur moi pendant ma troisième grossesse. Je voulais maîtriser la composition et la qualité des ingrédients. Après des semaines d'essais, voici the crème anti-vergetures maison ! Il vous faudra pour cela un pot hermétique (en verre de préférence) qui sera au préalable stérilisé.

- ▶ 1 pot de 100 ml de beurre de karité
- ▶ 2 cuillerées à café d'huile végétale de noisette
- ▶ 2 cuillerées à café d'huile végétale d'avocat
- ▶ 2 cuillerées à café d'huile de rose musquée
- ▶ 1 cuillerée à café de cire d'abeille (pour une crème onctueuse) ou 2 cuillerées (pour un baume plus huileux)
- ▶ 30 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (facultatif si les vergetures sont déjà présentes)

Faites fondre doucement le beurre de karité ainsi que la cire d'abeille au bain-marie. Hors du feu, ajoutez les huiles végétales et l'huile essentielle et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez le tout dans le pot en verre et fermez-le. Placez-le au réfrigérateur. Au bout d'une heure, mélangez le tout pour rendre la crème ou le baume homogène. Il est possible de placer le pot à nouveau au réfrigérateur pour obtenir la consistance souhaitée.

À conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité jusqu'à 3 mois dans un pot hermétique. Pensez à bien le refermer après chaque utilisation.

La crème antivergetures s'applique 1 ou 2 fois par jour, de préférence après la douche pour une meilleure absorption, sur toutes les zones qui subissent des modifications.

Le retour de couches

Votre corps se remet tranquillement de tout ce bouleversement hormonal. Le retour de couches correspond aux premières règles après l'accouchement et marque le retour de vos cycles menstruels. Cela ne signifie absolument pas la fin de votre post-partum.

Avoir ses règles implique que vous avez eu deux semaines auparavant une ovulation qui n'a pas abouti à une nouvelle fécondation et qui se manifeste par les saignements des règles. J'attire donc votre attention sur le fait que votre fertilité a repris depuis deux semaines avant l'arrivée de vos règles. Il est donc important de savoir que vous pouvez être de nouveau enceinte avant votre retour de couches, c'est une situation assez fréquente pour en parler.

Les premières règles sont très abondantes, voire hémorragiques, ça c'est la petite surprise dont on oublie de vous parler.



Pour une maman non allaitante, vos premières règles peuvent arriver entre la 4^e et la 6^e semaine après l'accouchement.

Le retour de couches d'une maman allaitante peut être retardé. L'allaitement entraîne la sécrétion de prolactine qui met au repos les ovaires, bloque l'ovulation et empêche la sécrétion d'œstrogènes, indispensable au cycle menstruel. Ce mécanisme est dépendant du nombre de tétées, de l'intervalle de temps entre chacune, si bébé est diversifié ou non, si vous allaitez la nuit, si l'allaitement est exclusif ou mixte. C'est aussi très différent d'une femme à une autre.

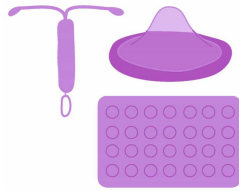
Si vous avez votre retour de couches plusieurs mois après la naissance de votre bébé, il ne sera pas plus abondant que vos règles avant votre grossesse.

La contraception

Il existe plusieurs types de contraceptions, à vous de trouver celle qui vous convient le mieux.

- ▶ Les méthodes de contraception naturelle ou symptothermie : cela demande d'être à l'écoute de votre corps. Cependant, il est difficile d'adapter cette méthode tant que vos cycles n'ont pas repris un rythme régulier.
- ▶ La contraception hormonale : pilule progestative, pilule œstro-progestative, implant, patch ou encore stérilet hormonal.
- ▶ La contraception mécanique : préservatif masculin, stérilet en cuivre ou encore retrait.

Vous échangerez avec votre médecin ou votre sage-femme lors de votre consultation postnatale afin de choisir la contraception qui vous conviendra le mieux.



La méthode « MAMA » (méthode d'allaitement maternel et de l'aménorrhée) est reconnue par l'OMS comme un moyen de contraception pour les mamans allaitantes qui remplissent les critères suivants :

- Un allaitement exclusif.
- Votre bébé a moins de 6 mois et ne suit pas une diversification alimentaire.
- Ne pas espacer les tétées de plus de 6 heures.
- Vous proposez un allaitement à la demande de jour comme de nuit avec au moins 6 tétées par jour.
- Vous n'avez pas eu de retour de couches.

Les conditions demandées sont assez strictes, ce qui peut mettre en doute l'efficacité de ce moyen de contraception.

L'alimentation et la micronutrition

Les conseils que je vous ai proposés sur [l'alimentation en fin de grossesse](#) sont tout aussi valables dans votre 4^e trimestre qui est le prolongement de votre grossesse.

Une bonne alimentation est essentielle pour assurer une bonne récupération physique, éviter les carences et prévenir la dépression du post-partum. Je vous recommande des repas chauds, qui sont faciles à digérer (pas trop gras, trop sucrés ou trop riches) et qui vous apportent du réconfort. L'hydratation reste indispensable d'autant plus si vous êtes une maman allaitante.

Ce qu'il faut retenir sur l'alimentation en post-partum

- ▶ Hydratez-vous tout au long de la journée (infusions, bouillons, eau). Évitez les boissons froides ou glacées.
- ▶ N'abusez pas de café et de thé.
- ▶ Évitez autant que possible les protéines de lait de vache. Elles sont pro-inflammatoires et peuvent parfois créer des troubles digestifs chez bébé.
- ▶ Évidemment, dans le meilleur des mondes, on arrive à faire tout cela. Je vous donne ici des indications, sentez-vous libre de les appliquer et surtout pas de culpabilité si vous n'y arrivez pas, le post-partum est déjà bien rempli en conseils.

L'allaitement consomme 600 kcal/jour, les besoins nutritionnels d'une maman allaitante doivent être augmentés d'environ 500 kcal/jour. Pour vous permettre de mieux visualiser, il est recommandé pour les femmes d'avoir un apport calorique entre 2 000 et 2 200 kcal/j. Pour la femme allaitante, on conseillera d'ajouter l'équivalent de deux collations par jour.

Les besoins en certaines vitamines et oligoéléments sont accrus en post-partum (voir [ici](#)). Avant toute supplémentation, il est préférable de faire un

bilan sanguin à quelques semaines de l'accouchement. Vous pouvez les apporter via votre alimentation dans un premier temps et, si cela est nécessaire, vos compléments alimentaires de grossesse sont tout aussi efficaces pour le post-partum.

À table

Exemple de repas sur une journée

Le petit déjeuner

Une boisson chaude

+ Un porridge au lait d'amandes

Ou du granola maison et un yaourt au lait de coco

+ Un œuf

Le déjeuner

Un pot-au-feu + une compote

La collation

Une poignée d'amandes + une banane + une infusion

Ou

De la purée d'amandes sur une tartine de pain complet + un carré de chocolat noir (au moins 70 %) + une infusion

Le dîner

Une salade de crudités (si vous avez une bonne digestion)

Une protéine (poulet ou poisson) + du riz semi-complet

L'allaitement

Certaines le savent, elles le ressentent au plus profond d'elles-mêmes, elles allaiteront, alors que d'autres jeunes mères ne l'envisagent pas pour des raisons qui leur sont propres et tout à fait respectables. Il existe une troisième catégorie, celles qui ne savent pas si elles vont aimer allaiter.

Généralement, ce qui motive la maman, c'est la qualité et les bienfaits de son lait. Elle n' imagine pas encore ce lien qui va les unir. Ce moment unique qui vous appartient. L'allaitement, pour qu'il fonctionne, doit être voulu et surtout bien vécu par la maman comme par le bébé.



Petits conseils pour un allaitement serein :

- Soyez bien installée, pensez aux coussins pour soutenir votre coude et même à un petit marchepied.
- Ne sautez pas de repas et buvez suffisamment et tout au long de la journée (une infusion le matin, un verre d'eau à chaque collation et après le repas, pendant et/ou après chaque tétée).
- Ayez confiance en vous et en votre capacité à allaiter !

Halte aux idées reçues

Il existe beaucoup de clichés autour de l'allaitement :

- L'allaitement fait mal : faux. L'allaitement qui est bien mis en place doit être sans douleur.
- L'allaitement en postcésarienne est quasi impossible : faux. La mise au sein et la montée de lait après une césarienne peuvent être retardées mais il est tout à fait possible d'allaiter.
- Les femmes avec des bouts de seins ombiliqués ne peuvent allaiter : faux. Il est possible de stimuler les tétons afin de les faire sortir. Les bouts de seins en silicone sont aussi une grande aide.

Il est important d'être bien informée et accompagnée pour la mise en route de votre allaitement. C'est d'autant plus vrai le premier mois, notamment pour assurer une bonne mise au sein et découvrir les différentes positions. Vous pouvez tout à fait, et c'est même conseillé, vous renseigner pendant votre grossesse, cela vous permettra de débiter avec plus d'assurance cette aventure lactée. Pour cela, vous pouvez vous adresser à votre sage-femme, une conseillère en lactation ou une doula formée en soutien à l'allaitement.

Les petits bobos de l'allaitement

Les douleurs causent souvent l'arrêt de l'allaitement. Mon premier conseil est de préserver vos mamelons au maximum entre chaque tétée. En effet, les premières semaines, le temps que l'allaitement se mette en place, les tétées sont nombreuses (entre 8 et 12 par jour) et vos bouts de seins sont souvent sollicités et ont besoin de récupérer. Pour cela, il faut les laisser dans un milieu humide, et quoi de mieux que le lait maternel pour une bonne cicatrisation ? Essayez d'éviter les coussinets d'allaitement qui, certes, font très bien leur job d'absorption mais fragilisent le bout du sein lorsque vous les retirez (ils peuvent adhérer à la peau et en arracher un peu).

Petit rituel pour prendre soin de ses tétons

- ▶ Après chaque tétée, laissez une couche de lait sur vos mamelons.
- ▶ Appliquez une huile/crème à base de lanoline végétale ou animale puis laissez-les à l'air libre (ah oui, habituez-vous à avoir les boobs à l'air !).
- ▶ Placez par la suite des coquillages d'allaitement ou des coupelles en argent. Je vous conseille de les utiliser assez souvent, surtout les premières semaines, afin d'aider à la récupération du mamelon et éviter l'apparition de crevasse ou en curatif pour la cicatrisation.

Le milieu humide sera totalement contre-indiqué si vous souffrez de candidose mammaire car elle se développera davantage.

La candidose mammaire

C'est une mycose qui se situe au niveau du mamelon, qui peut alors devenir rose. Les signes sont très caractéristiques et vont surtout présenter une douleur avant, pendant et après la tétée, ressentie comme un coup de poignard ou encore une brûlure.

La mycose étant contagieuse, il est important de vérifier chez votre bébé l'absence de celle-ci. Il n'est pas rare que votre bébé soit aussi atteint de ce

qu'on appelle le muguet. Quoi qu'il en soit, il faudra une prise en charge des deux en même temps afin de s'assurer de sa disparition complète.

La candidose est due au développement du *Candida albicans*, présent naturellement dans la flore bactérienne en minorité, mais qui prend le dessus lorsque le microbiote est fragilisé par une prise d'antibiotiques notamment. Enfin, elle se nourrit de sucre. Il faudra alors limiter tout ce qui peut contribuer à son développement (on le sait, le sucre se cache partout !).

Mon protocole
naturo

En cas de candidose chez la maman

- ▶ Appliquez une compresse imbibée d'eau et de bicarbonate ou d'argent colloïdal. Si vous n'en n'avez pas, l'eau de Vichy est aussi conseillée. Cela permettra de nettoyer l'aréole.
- ▶ Probiotiques pour aider à développer la flore bactérienne afin de retrouver un équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries (Lactibiane Cnd 10M), à prendre pendant 2 mois minimum.
- ▶ Extrait de pépins de pamplemousse : il agit comme un antibiotique naturel. Vous pouvez soit l'appliquer sur le mamelon en le diluant avec un peu d'eau, soit le prendre par voie orale à raison de 20 à 30 gouttes 3 fois par jour pendant 20 jours.
- ▶ Homéopathie, *Candida albicans* 9 CH : 3 granules 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Et pour le bébé ?

Il est indispensable de vérifier la présence ou non d'un muguet au niveau buccal et/ou fessier (érythème fessier assez puissant).

Si bébé ne présente pas de symptôme, on lui donne en prévention les produits suivants :

- ▶ La prise de probiotiques est souvent conseillée pour un jeune bébé. Optez pour le *Ergiphilus* de Nutergia en prise quotidienne pendant au moins 2 mois. Vous observerez des pauses, soit d'une semaine par mois, soit de 2 jours par semaine.
- ▶ L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) à raison d'1 goutte à 3 gouttes par jour. Attention toutefois à la qualité et à la concentration des EPP que vous choisirez.

Si le muguet est diagnostiqué par votre médecin, alors appliquez les produits précédents et ajoutez-y :

- ▶ Une compresse imprégnée d'hydrolat de tea tree avec du bicarbonate de soude.
- ▶ Proposez-lui de l'homéopathie, la souche *Candida albicans* 9 CH à raison de 3 granules 3 fois par jour. Ajoutez du *Borax* 5 CH, 3 granules 5 fois par jour si le lait a un goût trop fort et que vous sentez votre bébé écœuré.
- ▶ Pour donner de l'homéopathie à un bébé, il suffit de faire fondre les granules dans un fond d'eau contenu dans une cuillère à café.

Enfin, prenez soin de bien stériliser les tétérelles, votre linge et tout ce qui vient au contact de la mycose.

Bien entendu, il n'y a a priori aucune raison de stopper l'allaitement.

Les crevasses

Elles sont douloureuses et peuvent entraîner des saignements. Elles sont souvent la conséquence d'une mauvaise position du bébé au sein ou d'un frein de langue restrictif. Il n'est pas pour autant nécessaire de stopper l'allaitement car il existe des solutions.

La cicatrisation en milieu humide citée précédemment vous aidera à faire cicatriser les crevasses. Vous pouvez réaliser une compresse de lait maternel, la poser sur le bout du sein et recouvrir de film alimentaire. Il est conseillé de le changer régulièrement pour une question d'hygiène et éviter de laisser trop macérer. Il est possible d'alterner avec de l'hydrolat de camomille que vous vaporisez sur l'aréole puis que vous laissez sécher à l'air libre.

Les bouts de seins en silicone peuvent être une aide le temps de la guérison mais attention à bien les choisir. Une conseillère en lactation pourra vous accompagner.

L'engorgement

Il se produit lorsque le sein n'est pas assez vidé. Cela se caractérise par un sein dur, tendu et douloureux. La succion peut être aussi douloureuse. Il faut vraiment prêter attention aux premiers signes car cela peut engendrer des complications comme une mastite. La meilleure prévention est de mettre bébé au sein fréquemment.

Si l'engorgement est déjà présent, placez des compresses d'eau chaude avant la tétée puis donnez le sein engorgé de préférence en premier. Si cela ne suffit pas, essayez de vider votre sein en le massant sur la zone engorgée

sous la douche à l'aide d'un jet d'eau chaude. En effet, la chaleur aide à dilater les canaux et laisse le lait s'écouler plus facilement.

La mastite

Les symptômes sont assez caractéristiques : une zone rouge et chaude sur le sein, des courbatures, des frissons avec une possible fièvre. Il est indispensable de consulter votre médecin ou votre sage-femme.

Mon protocole
naturo

En cas d'engorgement

- ▶ Le cataplasme de feuilles de chou : vous pouvez les insérer directement dans votre soutien-gorge en prenant garde de bien aplatir les nervures.
- ▶ Le cataplasme d'argile verte : laissez poser 10 à 15 minutes sur la zone engorgée. Vous pouvez acheter en pharmacie et parapharmacie de l'argile verte déjà en pâte ou en poudre à reconditionner chez vous avec de l'eau. Si vous optez pour cette dernière, il n'y a pas de quantité d'eau précise, il faut obtenir une pâte facile à étaler. Pour manipuler l'argile, utilisez des ustensiles en bois ou en verre.
- ▶ Les souches homéopathiques *Bryonia* 9 CH et *Phytolacca* 9 CH à raison de 3 granules de chaque 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Les besoins du bébé

Votre bébé a grandi en vous pendant 9 mois, vous allez apprendre à le connaître, en dehors de vous, dans un univers bien différent. Un univers que votre enfant va devoir aussi appréhender, non sans difficulté. Il va donc falloir du temps, de l'écoute, de la douceur, du partage et des contacts pour comprendre et répondre aux besoins de votre tout-petit. On dit qu'un bébé ne naît pas avec une notice, c'est bien vrai ! Ce mois d'or va vous permettre d'apprendre à vous connaître. Vous allez réussir à discerner les pleurs de faim ou de douleur, et c'est ensemble que vous écrierez sa notice.

Nourrir bébé

L'une des premières questions qu'on se pose en tant que parent c'est « comment vais-je nourrir mon bébé ? » On a déjà parlé du choix de l'allaitement au sein ou au biberon. Quelle que soit votre décision, finalement peu importe tant que vous êtes en accord avec celle-ci et qu'elle convient à votre enfant.

Lorsque l'enfant a faim, il présente des signes d'excitation qui vont de petits mouvements à de grands cris si le biberon ou la tétée mettent du temps à venir. Il se calmera dès le début de la prise de lait. Le repas pour bébé doit être un moment de calme et d'échange.



Le lait et le biberon

Il existe deux problématiques lorsqu'on allaite bébé au biberon. La première est le choix du lait, la seconde, moins évidente de prime abord, c'est le choix du biberon.

Dès les premiers instants de vie de votre bébé, la maternité vous proposera le lait artificiel qu'ils auront à disposition sur le moment. Il s'agit d'un lait classique, que l'on donne en première intention chez le nouveau-né ne présentant pas de besoin particulier comme cela pourrait être le cas pour un bébé prématuré ou encore un enfant avec des antécédents familiaux importants d'allergies aux protéines de lait de vache.

Ce lait peut tout à fait convenir à votre enfant, auquel cas vous pouvez le conserver à votre retour à la maison. Cependant, il n'est pas rare que votre nouveau-né présente des troubles digestifs ou d'autres problématiques. C'est là que vous êtes souvent perdue car vous pensez que si la maternité vous a proposé ce lait, c'est forcément ce qu'il faut pour votre enfant. Sachez juste que ce sont les marques qui donnent les laits à la maternité en espérant

vous le faire connaître et qu'il sera apprécié par votre bébé. En bref, c'est du marketing.

C'est ainsi que commence parfois la recherche du bon lait pour son bébé, et qui, une fois trouvé, permet à l'enfant de retrouver l'apaisement. Il n'est pas rare que les parents me confient désespérément avoir dû changer 5 ou 6 fois de lait en quelques semaines de vie. Je sais combien il peut être difficile lorsqu'on rentre dans cette recherche de trouver un bon lait. C'est pour cela que je vous invite toujours à suivre l'avis d'un professionnel de santé et non les recommandations d'une amie ou de votre entourage.



Testez le lait
sur une semaine, le
temps que le système
digestif s'adapte.
Le changer trop
souvent pourrait
perturber davantage
la digestion
du bébé.

Le choix du biberon, croyez-en mon expérience, c'est aussi toute une histoire ! Vous avez deux teams, celle du biberon en verre et celle du biberon en plastique. Les deux présentent des avantages et des inconvénients, à vous de juger, en tant que parents, ce qui vous semble pertinent.



Le biberon en plastique est bien plus répandu aujourd'hui, il ne se casse pas, il est léger, avec une forme ergonomique pour que nos petits bébés puissent le tenir assez aisément ou encore pour faciliter le transport. Certaines marques proposent même un système anticolique. Il faut bien se l'avouer, ce sont des critères essentiels. Il y a cependant quelques points négatifs, notamment le fait qu'ils retiennent les odeurs mais aussi et surtout que le plastique libère des microparticules, d'autant plus s'il est chauffé. Nous ne mesurons pas encore les conséquences directes sur la santé de nos enfants.

Le biberon en verre présente tout ce que le biberon en plastique n'est pas : lourd, en verre, difficile à attraper pour les enfants, il se casse plus facilement. Mais il se nettoie très bien, ne garde aucune odeur et surtout ne relâche aucune particule de microplastique.

Entre les deux, vous avez d'autres alternatives comme des biberons en silicone ou encore en co-polyester qui ne relâchent aucune particule de microplastique.

L'allaitement : pas de pression !

On associe souvent l'allaitement à une contrainte. Sans vous mettre trop de pression quant à la durée de l'allaitement, avancez au jour le jour. Le mois d'or et cette proximité avec votre bébé facilitent la mise en place de

l'allaitement. Vous pouvez aussi mettre en place un allaitement mixte (c'est-à-dire allaiter et compléter avec des biberons de lait artificiel) ou tirer votre lait vous permettant de déléguer et de vous soulager si besoin.

Le tire-lait

Pour information, il est possible de louer en pharmacie un tire-lait ; il sera pris en charge sur prescription médicale à 100 % le premier mois. Il existe un large choix et nous sommes toutes différentes. Prenez le temps de vous renseigner pour avoir le tire-lait qui vous convient.

Le sommeil du nouveau-né

Le nouveau-né dort environ 16 heures sur 24. Le sommeil du nouveau-né de moins de 2 mois est composé de cycles de sommeil d'environ 40 à 50 minutes comprenant un sommeil paradoxal (sommeil agité), suivi d'un sommeil profond (sommeil calme). À la fin des 40 minutes, l'enfant peut enchaîner un nouveau cycle à l'image des wagons d'un train ou se réveiller. Afin de respecter au mieux les besoins de l'enfant, il est nécessaire d'être attentif aux signaux que votre bébé vous envoie pour ne pas rater la phase d'endormissement car, sinon, il faudra patienter jusqu'au prochain cycle.

Les signaux

- ▶ Il bâille.
- ▶ Il devient grognon.
- ▶ Il s'apaise lorsqu'il se sent bercé.
- ▶ Il se frotte les yeux.

Il est important de respecter le sommeil de votre enfant, il n'est pas nécessaire de le réveiller pour lui donner à manger sauf si celui-ci doit impérativement reprendre du poids. De même, lorsque votre bébé est dans

sa première phase d'endormissement ou qu'il enchaîne un nouveau cycle, il peut être agité ce qui ne signifie pas pour autant qu'il se réveille.



Les premiers mois de vie, il est conseillé que votre bébé dorme près de vous. Ça peut être en cododo ou dans un lit à part placé à côté de vous. Au-delà du côté pratique, l'avoir près de vous les premières semaines est très rassurant pour les parents et sécurisant pour bébé, tout le monde y gagne.

Le cododo a des règles à respecter et ne doit pas être confondu avec le cosleeping (dormir ensemble dans le même lit). Je ne vous conseille pas cette dernière qui peut présenter un danger pour bébé.

La mort subite du nouveau-né peut se produire durant la première année de vie, mais plus particulièrement jusqu'aux 6 mois de l'enfant. Il est important de savoir que cela existe afin d'exclure tous les risques potentiels.

Quelques recommandations

- Le lit du nouveau-né ne doit contenir aucun doudou, aucun coussin ou couverture. Mieux vaut même éviter les tours de lits, du moins les premiers mois de vie.
- Il est recommandé de faire dormir son bébé sur le dos. Je mets une nuance à cette recommandation car, parfois, la position ventrale sera la position qui soulagera bébé et lui permettra de dormir. Par contre, il ne

faut jamais mettre votre enfant sur le ventre s'il n'y a aucune surveillance, et plus particulièrement la nuit.

- ▶ Le matelas doit être ferme et plat, posé dans un lit adapté à un nouveau-né ou à un cododo (dans ce cas, attention à ce qu'il soit bien fixé à votre lit).
- ▶ La chambre ne doit pas être surchauffée.
- ▶ Il est conseillé de dormir dans la même pièce que son bébé.

Être compris et rassuré

C'est la clé, votre rôle, en tant que parent : comprendre les besoins de votre enfant, y répondre et faire grandir en lui ce sentiment de sécurité. Vous pouvez, dès les premières semaines, instaurer des repères à votre enfant :

- ▶ Faire tourner des machines en journée et assurer le calme la nuit.
- ▶ Laisser une lumière tamisée lors des siestes et être dans le noir la nuit.



Concernant les repas, vous aurez plus de mal à lui donner des repères si vous allaitez car le but est vraiment de stimuler la lactation en proposant régulièrement le sein. Cependant, l'allaitement est par lui-même très sécurisants, par le contact et l'odeur de sa maman. La tétée n'est pas que nutritive, elle est aussi apaisante.



Et les câlins
dans tout ça ?

Prendre son enfant pour le bercer parce que vous sentez qu'il en a besoin, ce n'est pas lui donner de mauvaises habitudes. Ce n'est pas non plus un caprice de le consoler dans vos bras. Votre bébé a besoin de chaleur et de vos bras tout comme vous avez besoin de lui dans cette période si particulière appelée aussi le quatrième trimestre.

L'entourage a souvent des remarques à ce sujet qui viennent interférer sur ce que vous ressentez, d'où l'intérêt de créer votre bulle dans laquelle vous ne faites entrer que des personnes bienveillantes.

Prendre soin de son bébé

Les soins du bébé sont des moments d'échange, vous prenez soin de lui et il adore ça. En effet, c'est une manière de renforcer le lien, de garder un contact physique, de créer des échanges, d'échanger des regards. C'est souvent à ces occasions que l'on voit apparaître le premier sourire.

Le bain

Synonyme de calme et d'apaisement, il permet de créer un contact entre vous et le bébé. Celui-ci se retrouve immergé dans l'eau comme dans votre ventre. Il se peut qu'il ne se sente pas à l'aise dans le bain, ce qui est principalement dû au fait qu'il soit nu et ne se sente pas en sécurité. Vous pouvez alors le mettre dans le bain enveloppé d'un linge de grande taille.



Je tiens à préciser que votre nouveau-né n'est pas sale, il est enveloppé à la naissance d'une sorte de deuxième peau blanche et cireuse appelée le vernix. Vous pouvez (devez) la garder les premiers jours car elle permet de réguler la température du corps du nouveau-né et elle est antibactérienne et antifongique. Elle est donc protectrice et donne cette odeur si particulière qui vous procure un shoot d'ocytocine quand votre enfant est auprès de vous. Je vous invite alors à retarder le premier bain à plusieurs jours : vous pouvez tout à fait l'indiquer à l'infirmière puéricultrice que vous souhaitez le faire à votre retour, chez vous, en douceur, avec peut-être la participation de ses frères et sœurs.

Les produits indispensables pour mon bébé

Si vous avez l'habitude de me suivre sur les réseaux sociaux, vous savez à quel point j'insiste sur la qualité de la composition mais aussi le nombre de produits que l'on applique sur la peau si fragile de nos nouveau-nés.

En ce qui me concerne, je pense qu'un nouveau-né, et même un bébé dans les premiers mois de vie, n'a besoin que de 3 ou 4 produits grand maximum :

- Un savon ou gel lavant pour corps et cheveux (pour ceux qui ont la chance d'en avoir !).

- Un produit pour le change, même si de l'eau est fortement conseillée aujourd'hui pour nettoyer le pipi. On pense souvent au liniment, je vous rappelle que celui-ci ne nettoie pas, c'est une matière grasse qui permet de décoller ou d'enlever les selles.
- Une huile végétale pour des massages et au besoin nourrir la peau. Un hydrolat (de fleur d'oranger, de rose ou de géranium) pourra être utile pour le soin du visage, des mains et du siège.

Choisissez des produits naturels et certifiés bio de préférence. Un bon produit, c'est un produit qui n'a pas une composition longue comme le bras, l'ajout de parfum et d'agent moussant.

Le massage

Il est un allié puissant pour tisser le lien avec votre bébé. Il favorise aussi un meilleur sommeil. Le massage doit être doux et ne pas dépasser quelques minutes. N'oubliez pas que bébé n'aime pas être nu. Choisissez une huile de massage spécifique aux bébés ou une huile végétale, bio de préférence, comme l'huile de noyau d'abricot ou de calendula. On peut aussi utiliser l'huile d'amande douce. Cependant, elle est de plus en plus déconseillée avant l'âge de 6 mois car elle présente des risques allergiques.

Voici quelques règles pour pratiquer un bon massage :

- Bébé ne doit ni avoir sommeil, ni avoir faim, ni être en digestion.
- Le moment du bain, avant ou après, reste le plus courant. D'un point de vue pratique, bébé est déjà nu, ça vous évite d'avoir à le déshabiller de nouveau.
- La pièce doit être chauffée, calme et la plus confortable possible pour bébé et pour vous.
- À vous de créer un climat de détente. Diffusez une lumière douce, éloignez les téléphones, vous pouvez mettre un fond musical.

- Réchauffez bien vos mains avant de débiter.
- Soyez bien vigilante au niveau du ventre de bébé, il faut exercer une pression légère à peine plus forte qu'une caresse.
- Si vous voyez que bébé a des frissons, n'hésitez pas à le couvrir.
- La durée du massage dépend de l'âge de bébé. Pour un nouveau-né, le massage durera 5 min, puis 10 à 15 min lorsqu'il sera familiarisé avec les massages.
- Si bébé tourne la tête de droite à gauche, s'il est grognon, s'il agite les bras, si son visage est tendu, il est temps d'arrêter le massage.
- Maintenez toujours un contact physique avec bébé. Posez une main sur son épaule, sur sa jambe, etc.

Le portage

Voilà un moyen très efficace de renforcer le lien d'attachement. Que ça soit en balade ou à la maison, porter son bébé est souvent une aide précieuse pour l'endormir en toute sécurité, rythmé sur vos battements de cœur, un bruit qui lui est si familier.

Si bébé ne cesse de pleurer

Un bébé qui pleure, c'est normal ! C'est son seul moyen de s'exprimer. Vous l'avez changé, il a mangé, il n'a pas chaud... Généralement, les parents comprennent vite que quelque chose l'embête. En effet, il n'est pas rare que les nouveau-nés rencontrent des difficultés de digestion qui provoquent des gaz ou des reflux internes, ou qu'ils souffrent d'un torticolis qui crée de l'inconfort. C'est pourquoi il est important de bien observer ce que votre bébé vous transmet comme signaux afin d'en parler à son médecin.

Les pleurs peuvent parfois être intenses et durent pendant des heures, pendant ou après les repas, cela vous laisse peu de temps de répit. Ajoutez-y un peu (beaucoup) de manque de sommeil, et c'est un cocktail explosif. Si

vous sentez que vous êtes à bout, passez le relais à une personne en qui vous avez confiance et prenez du temps pour récupérer. Si vous n'avez personne à vos côtés, alors posez votre enfant dans un endroit sécurisé, tel que son lit, sortez de la chambre le temps de reprendre vos esprits. Votre enfant continuera à pleurer mais il vaut mieux cela que de perdre le contrôle et faire un geste violent.



Aussi appelé traumatisme crânien non accidentel (TCNA), le syndrome du bébé secoué (SBS) est le résultat d'un acte d'une extrême violence qui consiste à saisir un bébé sous les aisselles et à le secouer avec force. Ce geste non prémédité touche plus de 400 enfants par an, en France. Les conséquences sont graves : 20 % des bébés secoués décèdent et 75 % garderont des séquelles irréversibles pouvant être handicapantes.

Le conseil qui est donné par les associations, c'est d'en parler pour savoir que cela existe. Ça crée un frein qui peut permettre d'éviter de passer à l'acte.

Vous pouvez consulter le site de l'association Stop Bébé Secoué :

stopbebesecoue.fr/sbs/



Je ne le sais que trop bien, ce que l'on peut vivre parfois avec notre enfant est bien loin du côté rose bonbon que l'on se faisait de la maternité. Votre bébé pleure et vous ne savez pas pourquoi, vous n'arrivez pas à le soulager et vous sentez votre confiance de mère s'effondrer. Vous en parlez à votre médecin. Vous avez alors deux sortes de réponses: soit il considère que cela

s'améliorera avec le temps (« Les troubles digestifs sont fréquents chez les nouveau-nés... »), soit il prend au sérieux vos dires et lui prescrit un traitement. Et si le traitement ne fonctionne pas ? Vous n'avez pas de solution concrète à apporter à votre enfant.

Vos inquiétudes sont forcément justifiées car c'est vous qui vivez et ressentez la douleur de votre enfant, et souvent les mamans vont passer par une phase d'errance médicale. La maman se met alors à chercher toute seule des solutions en allant sur Internet, lire des témoignages d'autres mamans, chercher des méthodes alternatives... Mais vous ne lâchez pas, jamais et vous avez raison ! Croyez-en mon expérience de mère et de professionnelle, le chemin peut être parfois long et semé d'embûches, mais un jour votre enfant s'en sortira.

OceanofPDF.com

Vous n'êtes pas seule !

Pendant la grossesse et votre séjour à la maternité, vous étiez entourée de professionnels de santé qui vous conseillaient et répondaient à vos questions. Les premières semaines du post-partum peuvent vous plonger dans un isolement qui va venir accentuer vos doutes. On peut très vite penser que ce que l'on vit n'est pas normal et remettre ses aptitudes de mère en question en voyant les autres mamans autour de soi et sur les réseaux sociaux. Il est vrai que dès la naissance, c'est l'enfant qui est suivi de près. Il n'en reste pas moins important de prendre soin de vous et de faire appel à un professionnel de santé si vous ressentez le besoin de parler ou de partager vos interrogations. De même, soyez à l'écoute de votre corps, une douleur n'est jamais là pour rien, n'hésitez pas à consulter. Vous avez un large choix de professionnels de santé et d'accompagnants en périnatalité qui peuvent même, pour certains, se déplacer chez vous afin de vous aider.

La sage-femme

Une sage-femme libérale peut se rendre à votre domicile, suite à votre demande. Dans le cadre du PRADO (programme d'accompagnement au retour à domicile), vous pouvez programmer une première visite après les 48 h du retour à la maison, ou 24 h si vous avez choisi une sortie précoce de la maternité. Les visites sont prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale et cela jusqu'au 12^e jour. Beaucoup l'ignorent et, pourtant, c'est une aide précieuse ! Au-delà de ces 12 jours, vous pouvez toujours faire appel à une sage-femme pour qu'elle se déplace à domicile. Cependant, cela ne sera pas pris en charge par la Sécurité sociale.

La sage-femme pourra prendre le temps de vous écouter, d'entendre vos besoins, de vous prodiguer des conseils judicieux. Elle vérifiera vos points (cicatrice de césarienne ou d'épisiotomie), mais aussi vos seins afin de s'assurer que votre montée de lait se passe bien. Elle vous montrera les positions possibles pour allaiter et pèsera le bébé. Enfin, elle prendra le temps de recueillir vos émotions à quelques jours de l'accouchement. Un moment d'échange qui procure beaucoup de bien à la jeune maman qui se sent entendue et soutenue.

Le pédiatre ou médecin généraliste spécialisé en pédiatrie

Votre enfant sera suivi de près par un pédiatre ou médecin généraliste spécialisé en pédiatrie. Jusqu'aux 6 mois de l'enfant, les consultations seront mensuelles puis elles s'espaceront jusqu'à la fin de sa première année. Vous allez donc être en contact chaque mois avec un professionnel avec qui vous pourrez partager vos interrogations et faire part de vos besoins.

Si vous sortez de la consultation en n'ayant pas eu les réponses à vos questions, si vous sentez que la consultation a été trop rapide, alors prenez le temps de changer de médecin pour quelqu'un qui sera à votre écoute, c'est essentiel. Je pense même qu'un pédiatre devrait demander à la maman si elle va bien car cela peut avoir des répercussions sur l'enfant et, surtout, il faut vous aider !



La PMI (Protection maternelle et infantile) est une plateforme médicale qui vous propose des consultations mais aussi une aide et une écoute afin de répondre aux différentes problématiques que vous pouvez rencontrer, et cela de la grossesse jusqu'aux 6 ans de votre enfant.

On y retrouve le plus souvent des infirmières puéricultrices, des auxiliaires de puériculture, des sages-femmes, des médecins (gynécologue, pédiatre, généraliste). Il se peut, selon les départements, qu'il y ait d'autres professionnels comme des psychologues ou des diététiciens.

Vous pouvez prendre rendez-vous lorsque vous avez besoin de réponses et d'aide sur votre allaitement, le poids du bébé, son développement moteur ou pour des crises de pleurs par exemple. Certaines PMI organisent aussi des ateliers parents-enfants.

Le pharmacien

On n'y pense pas en première intention et, pourtant, avec un bébé, vous êtes amenée à vous rendre souvent en pharmacie. Et vous savez quoi ? Votre pharmacien est de très bon conseil ! Il est apte à écouter vos besoins, apporter une solution s'il est en mesure d'y répondre ou de vous orienter vers le bon professionnel de santé qui saura faire une prise en charge adaptée.

La pharmacie est un lieu d'échange où vous pouvez librement exprimer vos besoins, en toute confidentialité. Il est important de trouver une pharmacie où vous vous sentez à l'aise pour échanger. Du test de grossesse jusqu'aux produits pour bébé, le pharmacien est à vos côtés pour vous suivre tout au long de cette aventure. Il pourra vous conseiller sur les indispensables pour accueillir bébé, adapter le bon lait artificiel pour lui ou vous conseiller sur l'allaitement. Le pharmacien partage aussi souvent de bons conseils que d'autres parents ont pu lui rapporter. Il a aussi pour rôle de déceler une difficulté, en prenant le temps de discuter avec vous, et peut vous mettre en relation avec un professionnel de santé compétent.

Le psychologue

Votre état psychique est tout aussi important que votre état physique. L'un ne va pas sans l'autre. Cette nouvelle aventure crée un chamboulement qu'on ne peut prévoir avant de le vivre. Il est donc normal de prendre le temps de trouver de nouveaux repères. Cependant, si vous ressentez des idées négatives et des sentiments douloureux au-delà des 3 semaines qui suivent la naissance, il est nécessaire d'en parler à un professionnel. On pense souvent que si l'on attend, ça va passer comme c'est venu, alors qu'au contraire, c'est un cercle vicieux qui se met en place, les idées sombres et la fatigue s'auto-alimentant. Si vous ne savez pas vers qui vous tourner, vous pouvez demander à votre sage-femme, votre médecin, à la PMI ou encore via des associations de soutien aux mères.



Parole de psychologue clinicienne, Jessica Bilem-Delannoy (@psy_etc)



La maternité est considérée par les psychologues comme une crise identitaire maturative à l'instar de l'adolescence. En effet, c'est une période de grand remaniement psychique. Les places de chacun bougent (les parents deviennent grands-parents, les enfants deviennent parents) et c'est une nouvelle identité qui se crée. Il faut composer avec tout ce qui se joue autour de cela. Il n'est pas rare que durant cette période beaucoup de choix de vie soient remis en question.

Pour certaines femmes, cela peut être vécu comme une période de turbulences ; pour d'autres, c'est beaucoup plus difficile, on peut alors glisser vers une véritable dépression post-partum (une des premières causes de mortalité chez les jeunes mères).

La psychologue a donc un rôle clé pour accompagner tous ces bouleversements si déroutants, que ce soit en prévention (avant la conception parfois) ou en post-partum. En permettant aux jeunes mères d'être entendues et soutenues dans leurs difficultés ou

souffrances, il joue un rôle de prévention important concernant le lien parents-enfants et l'attachement précoce.

La grossesse étant une période de transparence psychique (pour reprendre la formulation de Monique Bydlowski), c'est même la période la plus propice à un travail sur soi.

L'ostéopathe

Une consultation chez l'ostéopathe est souvent conseillée dans les premières semaines de vie de bébé. Cela permet de s'assurer l'absence de torticolis ou aider à la digestion par exemple. Il n'est pas rare que la position de bébé dans le ventre engendre des petits blocages. L'ostéopathe va donc permettre de libérer ces tensions et redonner de la mobilité.

On y pense moins mais pour la maman aussi, c'est important. 9 mois de grossesse et un accouchement, puis porter votre bébé au quotidien, ce n'est pas rien.

Parole d'ostéopathe, Leah Mallet (@leahmalletosteopathe)



Que vous ayez eu un accouchement par voie basse ou une césarienne, votre corps peut être douloureux, et vous avez du mal à récupérer.

Votre utérus et autres organes retrouvent leur place, vous pouvez ressentir des tensions au niveau du bassin ou des lombaires à la suite d'un travail un peu long, ou un effort de poussée intense. Votre ostéopathe est là pour refermer votre bassin, vous redonner une sensation de contention, soulager vos douleurs éventuelles, détendre des cicatrices (épisiotomie, déchirure, césarienne), favoriser par un travail crânien votre lactation si nécessaire et vous assurer un confort global.

Il pourra par ailleurs vous réorienter vers d'autres praticiens si besoin (doula, homéopathe, nutritionniste...), il ne se substitue pas néanmoins à un suivi gynécologique en post-partum.

Par ailleurs, il est important de faire ce suivi en post-partum afin de voir comment votre corps se remet de l'accouchement et de prévenir d'éventuelles douleurs ou inconforts dans les mois suivants.

L'ostéopathie n'est pas que curative, elle est avant tout préventive.

La doula

Nous avons déjà parlé de son rôle tout au long de la grossesse. Elle a d'autant plus sa place à vos côtés en post-partum. La doula est présente en soutien à la maman et non au bébé, même si les deux sont évidemment liés.

Comme l'explique l'une d'elles, Elsa Uzan, chaque doula a ses spécificités dans l'accompagnement qu'elle propose en post-partum, certaines « nourrissent » la mère lui préparant des repas, des encas, des tisanes régénérantes. D'autres apportent un soutien plus logistique, permettant à la femme d'être déchargée de certaines tâches quotidiennes et de se reposer, de prendre une douche. Certaines doulas sont formées au soutien à l'allaitement. Quelle que soit votre situation, votre doula vous apporte de belles énergies et beaucoup de confiance afin que vous ressentiez ce qui est juste pour vous et qui vous convient. De nombreuses doulas proposent des soins corporels à la femme en post-partum (massages, soins rebozo), lui permettant de se ressourcer et de remplir son réservoir. Prendre soin de votre corps qui a tellement œuvré pendant votre grossesse et votre accouchement soutient votre récupération corporelle et émotionnelle.

Parole de doula, Elsa Uzan (@elsauzan_doula)



En tant que doula, je suis à vos côtés, avec douceur et bienveillance, dans ce moment fondateur et transformateur de votre vie, lors d'une rencontre ou plusieurs à votre domicile, selon votre besoin et vos envies. Je vous écoute sans jugement, le cœur grand ouvert en vous ouvrant cet espace de temps suspendu, au cours duquel vous pouvez nommer avec authenticité ce que vous traversez, le vécu de votre accouchement, vos émotions par rapport à votre sentiment d'être mère, plus ou moins évident à ressentir, le vécu de votre allaitement. Ce que vous déposez pèse moins lourd ensuite et vous vous sentez plus légère. Je suis là entièrement pour vous afin de prendre soin de vous, vous qui prenez soin de votre bébé jour et nuit.

D'autres ressources

Vous l'aurez compris, vous êtes entourée de professionnels pouvant vous aider. Il est vrai que dans la majorité des cas, c'est à vous de faire les

démarches pour entrer en contact avec eux.

Aujourd'hui, l'accès à l'information est plus facile grâce aux réseaux sociaux. De plus en plus de médecins, sages-femmes ou autres professionnels proposent des conseils via Instagram ou via des vidéos Youtube.

Les réseaux sociaux ont permis l'ouverture de nouveaux soutiens comme les groupes de paroles de mamans, les podcasts et ont permis de faire connaître davantage toutes les associations qui œuvrent pour une maternité apaisée, notamment :

- Les podcasts La Matrescence, Bliss stories, Donner naissance,
- L'association Maman Blues (www.maman-blues.fr).



Être informée pour mieux se préparer, pour comprendre que ce que vous vivez est normal, pour connaître vos droits et vers qui vous tourner.

Chapitre 4



Et après le mois d'or ?

Il est temps, mesdames, de s'ouvrir au monde extérieur, de se reconnecter avec la vie et les personnes autour de vous. C'est le moment de montrer votre enfant au reste du monde avec fierté. Si vous avez passé un bon mois d'or, vous devez vous sentir confiante, suffisamment pour ne pas faire attention aux « tu devrais ». Le mois d'or vous a permis de comprendre votre bébé. Vous êtes en connexion avec lui. Vous regardez l'avenir avec positivité tout en vous projetant dans cette nouvelle vie et surtout ce nouveau rythme. Forcément beaucoup d'interrogations viennent à vous, différentes de ce que vous avez pu avoir jusqu'ici.

Sortir de sa bulle en douceur

Vous vous souvenez, je vous proposais d'imaginer une bulle autour de vous, incluant une pièce chaleureuse, vous, votre bébé et les personnes qui vous sont bienveillantes. Je vous invite maintenant à y créer une ouverture, au départ une simple porte. Elle s'agrandira chaque jour un peu plus jusqu'à ce que la bulle disparaisse. Rien de brutal, rien de forcé. Cela doit se faire naturellement et en douceur. Un jour, vous repenserez avec nostalgie à cette période complètement hors du temps que vous avez pu vivre et vous comprendrez alors que votre bulle s'en est allée sans même y prêter attention. Par la même occasion, votre enfant, encore nouveau-né hier, devient peu à peu un bébé qui s'éveille, qui communique et qui grandit.

De votre côté, vous commencez à vous occuper de plus de tâches à votre domicile, vous reprenez peu à peu un rythme plus régulier, les courses, la paperasserie, etc. C'est une nouvelle page qui s'écrit.

Le post-partum, ce n'est pas fini

Retrouver une vie plus active ne signifie pas que votre post-partum est terminé. Celui-ci n'a pas de durée déterminée parce que nous le vivons chacune différemment. Votre chemin de la maternité peut être fluide ou, au contraire, semé d'embûches, ce qui vous maintient alors dans cet état transitoire du post-partum.

Il arrive que votre enfant rencontre des difficultés les premières semaines ou mois de vie, ses pleurs et ses hurlements intenses peuvent être épuisants

physiquement et psychologiquement. Parfois, vous ressentez des doutes en vos capacités à être une bonne mère. (On en reparlera un peu plus tard, mais sachez que vous êtes la meilleure mère pour votre enfant !) D'autre part, la maman peut développer certaines difficultés qui l'empêchent de sortir la tête de l'eau et de reprendre un rythme plus soutenu. Nous l'aborderons en fin de chapitre dans « [Le contrecoup du post-partum](#) ».

Gardez bien en tête que tout ne s'arrête pas à l'accouchement ni aux premiers jours. Le post-partum peut durer des années. C'est un ressenti personnel sur lequel personne ne peut poser de jugement.

Les premières séparations avec bébé

Encore un point sur lequel nous sommes toutes différentes ! La séparation, ne serait-ce que pour quelques heures, est vécue pour certaines comme un abandon, un acte très culpabilisant, jusqu'à remettre en cause l'utilité de votre sortie, la repousser ou l'annuler. D'autres mamans ont, au contraire, besoin de reprendre une activité assez rapidement, une vie active et échanger avec d'autres personnes.

Sans vouloir vous culpabiliser (car je fais partie des mamans qui pensent abandonner leur bébé juste en sortant de la pièce !), l'enfant vivra la séparation selon votre façon de lui transmettre l'information. En effet, votre bébé comprend tout, pas les mots en eux-mêmes lorsqu'il est tout petit, mais l'intonation de votre voix et les émotions que vous véhiculez.

Quelques conseils pour une première séparation

- Expliquez à votre enfant ce qui va se passer avec des mots simples, d'une voix calme, par exemple : « Je vais partir me promener quelques heures puis je reviens à la maison. »
- Laissez votre enfant à une personne de confiance, son père, votre mère, votre sœur, une amie...

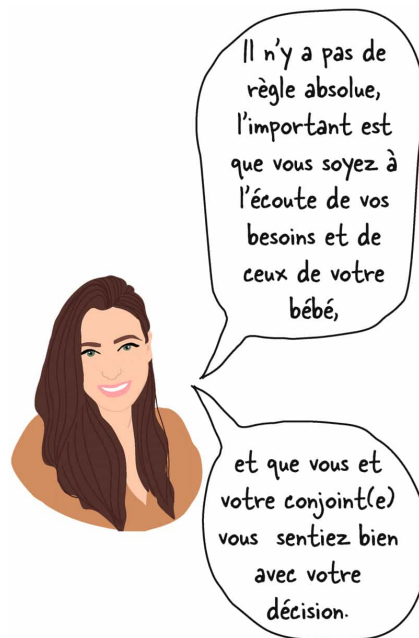
- Si vous allaitez, pensez à tirer votre lait avant de sortir.
- Commencez par des séparations de courte durée.
- Déculpabilisez, vous n'êtes pas une mauvaise mère parce que vous ressentez le besoin de sortir sans votre bébé.



La chambre de bébé

Par séparation, j'entends aussi se séparer de bébé la nuit, le mettre dans sa chambre. Cela peut paraître anodin pour le co-parent mais pas pour vous. Vous avez toujours le réflexe de vérifier s'il respire, s'il dort bien. Il est normal de ressentir de l'hypervigilance maternelle les premiers jours du post-partum, mais si vous sentez qu'elle est encore trop présente à ce stade, il faut en parler à un professionnel de santé. Sachez tout de même qu'il n'y a rien d'alarmant à aller faire un petit tour dans la chambre de bébé afin de vous assurer que tout va bien avant de vous coucher.

Il n'y a pas d'âge imposé et rappelez-vous qu'on recommande de le faire dormir dans la chambre parentale au moins jusqu'à ses 6 mois. Par la suite, vous êtes libre de le garder à vos côtés ou de le mettre dans sa chambre. Cela correspond justement à l'âge où votre enfant peut dormir plusieurs heures d'affilées sans être encore concerné par l'angoisse de l'abandon. Certaines mamans témoignent que cela leur a permis de retrouver un meilleur sommeil, ne sursautant plus à chaque mouvement. Cela permet aussi d'avoir plus de liberté sans avoir peur qu'un bruit ou une lumière réveille l'enfant, et bien sûr, une véritable intimité avec leur conjoint(e).



Vos rendez-vous médicaux et de remise en forme

Il est temps de vous recentrer sur vous-même. C'est l'heure de faire le point sur votre accouchement. Après un suivi très rapproché pendant la grossesse, il y a en comparaison peu de rendez-vous obligatoires pour vous pendant le post-partum. N'oubliez pas toutefois que vous pouvez prendre rendez-vous avec les professionnels de santé qui vous suivent dès que vous en ressentez le besoin. Même si on a tendance à développer un réflexe de « ça passera » ou « ça n'est pas important », n'hésitez pas : plus vite une douleur est prise en charge ou un doute rassuré, mieux c'est !

La consultation médicale postnatale

La consultation postnatale est obligatoire et doit être effectuée dans les 6 à 8 semaines suivant votre accouchement. Il est intéressant de préparer en amont la consultation en notant tous les points que vous souhaitez aborder. Ce temps est pour vous, vous allez pouvoir faire le point sur de nombreux sujets essentiels, notamment les difficultés que vous pouvez ressentir à la suite de l'accouchement (troubles urinaires, douleurs, difficultés de cicatrisation, hémorroïdes...), la contraception que vous souhaitez adopter et pourquoi pas échanger sur ce nouveau rôle de mère et votre vécu émotionnel.

Concernant l'auscultation gynécologique, votre professionnel vérifiera la cicatrisation, le vagin et le col de l'utérus. Il s'assurera que l'utérus reprend bien sa taille, que les organes sont à leur place. Un frottis peut vous être proposé s'il n'a pas été effectué récemment.

À la fin, vous repartirez avec une prescription pour une contraception adaptée (ou pas, si vous souhaitez une contraception naturelle), des séances de rééducation périnéale et abdominale. Certains praticiens vous prescriront une analyse sanguine afin de s'assurer du retour à la normale et/ou de l'absence de carence.



L'entretien postnatal précoce

C'est la good news de 2022 et même si le chemin est encore long, il faut tout de même souligner les progrès et les avancées pour aider les jeunes mères.

L'objectif est de pouvoir échanger avec votre sage-femme, votre gynécologue ou votre médecin traitant afin de dépister les premiers signes d'une possible dépression du post-partum mais aussi sortir la maman d'un isolement bien trop fréquent en post-partum.



Pourquoi précoce ? Parce qu'il est rendu possible dès la 4^e semaine et jusqu'à la 8^e semaine de votre post-partum. Cette consultation est obligatoire et je vous invite vraiment à prendre rendez-vous.

C'est votre moment, celui de vous livrer à votre médecin ou à votre sage-femme en ayant le recul de quelques semaines. Quand il/elle vous demandera comment vous allez, ne vous contentez pas de lui répondre « ça va ». Ce n'est ni votre copine, ni votre collègue de travail, il veut vraiment savoir comment vous allez. Si vous devez baisser le masque de Wonder Mom 5 minutes, on ne vous en voudra pas. Vous verrez, ça peut même déboucher sur des choses positives.

Cette consultation pourra donner lieu à une deuxième si le praticien pense que c'est nécessaire, entre la 10^e et la 14^e semaine. La consultation est remboursée.



La rééducation du périnée

Ah ce bon vieux périnée, encore lui... Si vous saviez à quel point il faut le chouchouter ! Vous devriez même lui décerner une médaille pour tout le travail qu'il accomplit.

Rappelez-vous, le périnée, c'est ce muscle avec une forme comparable à un hamac, qui maintient le système urogénital, du rectum à la vessie en passant par le vagin. Vous comprenez donc son rôle essentiel dans la grossesse ainsi que l'accouchement. Il faut le ménager et le renforcer, cela après chaque grossesse. En effet, il subit deux actions principales pouvant entraîner un relâchement de ses tissus. Dans un premier temps, il porte le poids de l'utérus, du bébé et du liquide amniotique lors de la grossesse. L'imprégnation hormonale facilite le relâchement musculaire, ce qui le rend déjà très distendu en fin de grossesse. D'autre part, lors de l'accouchement, le périnée s'ouvre progressivement pour laisser passer le bébé. À cette occasion se produit parfois une déchirure où le praticien décide de pratiquer une épisiotomie : il y a donc un réel traumatisme. Voie basse ou voie haute, vous devez réaliser les séances de rééducation du périnée.

Suite à votre [consultation postnatale](#), votre sage-femme ou votre médecin vous a remis une ordonnance (c'est ce qui permettra aussi le remboursement de ces séances). La rééducation peut être faite par une sage-femme ou un kinésithérapeute. En général, on la commence entre la 6^e et la 8^e semaine de post-partum, mais cela peut varier en fonction de votre état de santé. Ils effectueront une première séance manuelle qui permettra de définir le nombre de séances dont vous aurez besoin.

Les conséquences d'un périnée lâche peuvent se manifester, immédiatement ou bien plus tard, par les problématiques suivantes : fuites urinaires, incontinence urinaire et/ou fécale, sensation de pesanteur, béance vulvaire, prolapsus aussi appelé « descente d'organe ».

Il n'est jamais trop tard pour faire votre rééducation, parlez-en à votre gynécologue ou à votre sage-femme.

La rééducation abdominale

Après avoir effectué la rééducation du périnée, il est temps de s'occuper de vos abdominaux (non, ils n'ont pas disparu !) qui ont bien souffert de la grossesse. Ils ont dû s'étirer pour laisser place à ce petit bébé qui, chaque mois, prenait un peu plus de place. Cet étirement entraîne chez certaines femmes un diastasis, c'est-à-dire une ouverture entre la partie gauche et droite du muscle du grand droit (c'est lui qui, une fois musclé, dessine vos abdominaux). Il se trouve entre le thorax et le pubis, et est en partie superficiel.

Sur prescription médicale de votre sage-femme ou de votre médecin, la rééducation abdominale se fait par un kinésithérapeute. Il va évaluer dans un premier temps l'état de vos abdominaux et établira avec vous le nombre de séances qui seront nécessaires.

Cette rééducation aide à remuscler la zone en douceur, rééquilibrer aussi le travail entre les différents muscles abdominaux, si certains ont été plus sollicités, et perdre ce petit ventre de femme enceinte qui peut persister. Elle est d'autant plus importante pour les mamans césarisées dont les muscles abdominaux ont été coupés (sachez que ce n'est pas toujours le cas). En bonus, elle est une vraie aide pour retrouver un ventre plus plat !

La méthode la plus utilisée aujourd'hui est la rééducation abdominale hypopressive, une technique respiratoire et posturale. L'objectif est de diminuer la pression dans la cavité abdominale tout en préservant le périnée. Si vous voulez voir à quoi cela ressemble, vous pouvez consulter le compte de @estelle_kine, fondatrice et formatrice en hypofitness.

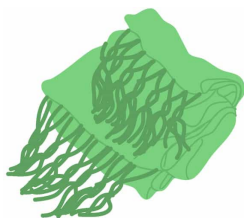
Le Pilates et le yoga postnatal sont de bonnes alternatives qui allient la respiration hypopressive et le renforcement musculaire profond.

Le soin rebozo

On sort ici du parcours médical, mais toute femme qui vient de donner la vie devrait avoir la chance de vivre ce moment extraordinaire. Un moment

unique, où l'on prend soin de vous, on vous masse, on vous réchauffe, on vous écoute. C'est très certainement l'un des meilleurs cadeaux que l'on peut offrir à une jeune mère.

Pour Elsa Uzan, doula et formatrice en soin rebozo, le rebozo est un merveilleux tissu mexicain. Son tissage unique, à la fois souple et solide, permet d'envelopper le corps des femmes et de le mettre subtilement en mouvement. La contenance que procure le tissu offre au corps l'opportunité de se relâcher (c'est précieux en post-partum, souvent caractérisé par une hypervigilance empêchant la mère de lâcher-prise), de se recentrer (quand on a le corps éparpillé, c'est salvateur !) et de se (re)connecter à soi émotionnellement.



Les différents soins rebozo par Elsa Uzan, doula (@elsa_doula)



Il existe plusieurs soins avec le rebozo. Celui de resserrage du bassin peut être reçu sans délai après un accouchement par voie basse et un mois après un accouchement par césarienne. Mais ne vous mettez aucune pression, votre moment sera le bon. En resserrant votre bassin, vous donnez à votre corps l'impulsion de fermeture après l'immense ouverture de l'accouchement, la chaleur dégagée par l'enveloppement aide votre corps à récupérer, l'énergie peut circuler à nouveau, vos tensions peuvent être libérées, votre respiration devient plus ample.

Il existe des soins rebozo de fermeture plus complète avec plusieurs rebozos berçant et resserrant différents points de votre corps, vous êtes emmaillotée comme votre bébé. Le cocon rassurant dans lequel le soin vous invite à vous déposer vous permet de libérer les émotions que vous avez besoin de traverser.

Le soin rituel rebozo, inspiré du traditionnel soin postnatal mexicain, est un soin à quatre mains, d'une durée de 3 heures environ, pendant lesquelles vous êtes écoutée, massée à l'huile,

réchauffée dans un petit hammam et resserrée en sept points du corps avec des rebozos. Ce soin est une véritable cérémonie, marquant un passage de vie que vous souhaitez ancrer dans votre corps et votre esprit.

OceanofPDF.com

Se retrouver en tant que femme

Après ces semaines lovées contre votre bébé, il arrive ce moment où vous ressentez le besoin de vous retrouver en tant que femme. Peu importe à quel moment cela arrivera dans votre post-partum, ce ressenti est normal et il n'y a pas à culpabiliser de vouloir penser à vous. Vous êtes à la recherche d'un renouveau ? Une nouvelle coupe de cheveux ? Une envie de nouveaux vêtements et de bazarder les affaires de grossesse dans lesquelles vous étiez pourtant très à l'aise ? Bref, vous avez envie ou, plutôt, vous ressentez au fond de vous le besoin de vous sentir davantage femme, de rééquilibrer les rôles de femme, d'amante et de mère ! Bonne nouvelle, vous êtes sur le chemin naturel de votre post-partum.

La pression de la perte de poids

Allons droit au but, on n'est clairement pas toutes égales face au poids, et plus particulièrement à la capacité de récupération de notre corps en postgrossesse. D'après une étude personnelle (donc sans aucun fondement scientifique !), je pense qu'il y a deux écoles : celles qui gardent de belles formes avec du ventre et des poignées d'amour les semaines, voire les mois qui suivent l'accouchement et celles qui, en une semaine, remettent leur jeans d'avant grossesse. Ces dernières ne représentent (toujours d'après mon étude personnelle et sans autre fondement que mon observation) que 10 % des jeunes mères. Mais alors qu'est-ce qu'elles peuvent énerver les 90 % de l'autre team ! Plus sérieusement, ce que je souhaite vous dire, c'est

qu'il est normal de mettre du temps à retrouver un corps qui nous plaît et que c'est O. K. si après plusieurs semaines ou mois, vous n'avez pas le poids que vous désirez sur la balance.

« 9 mois dedans, 9 mois dehors »

Cette expression bien connue symbolise le fait qu'il a fallu 9 mois à votre corps pour créer ce magnifique bébé, pour qu'il se développe au creux de vous. 9 mois pendant lesquels votre ventre s'est arrondi, votre poitrine s'est préparée à allaiter, votre corps a fait ses petites réserves de graisse en vue de l'allaitement et cela que vous souhaitiez allaiter ou non, on est toutes logées à la même enseigne !

9 mois c'est long, n'est-ce pas ? Alors soyez indulgente et laissez-vous au moins 9 mois, si ce n'est plus, pour retrouver votre corps d'avant.

Aimer son nouveau corps comme il est

D'ailleurs, est-ce qu'on peut (ou veut) vraiment récupérer son corps d'avant ? C'est une autre question. Ce corps porte les traces de cette histoire incroyablement puissante que vous avez vécue. Vos hanches se sont peut-être élargies, les vergetures ne s'estomperont peut-être pas assez à votre goût, mais c'est votre nouveau corps. Il est magnifique et le reflet de ce miracle accompli, il mérite d'être accepté tel qu'il est.

La plupart du temps vous revenez naturellement à votre poids de forme au bout de quelques mois. Le secret ? Manger équilibré. Je ne parle pas de régime, je bannis ce mot qui a une trop forte connotation de restriction. Non, je parle de manger en quantité suffisante des aliments sains, cuisinés maison, sans oublier des petits plaisirs de temps en temps et sans excès. Les régimes restrictifs auraient un impact négatif sur votre corps, créant des carences et pouvant altérer la qualité de votre lait, votre récupération physique et votre moral.



Tout au long de la grossesse, le corps fait des réserves de bons nutriments en prévision de l'allaitement, principalement pour les premières tétées. Il est sûr que l'allaitement demande beaucoup d'énergie. On considère qu'il brûle près de 600 kcal/jour. Ce qu'on ne dit pas, c'est que l'allaitement crée des fringales, notamment après les tétées. Je serais donc tentée de vous dire que si vous continuez à manger équilibré avec les mêmes quantités qu'avant votre accouchement, alors oui, vous pourrez progressivement maigrir. Toutefois, il n'est pas rare de voir l'inverse, à savoir une prise de poids. J'en profite pour vous rappeler qu'un régime amaigrissant ou une détox sont déconseillés pendant l'allaitement.

D'autre part, la prolactine sécrétée lors de l'allaitement retarde le retour de couches et donc le retour à la normale de l'organisme qui facilite la perte de poids. Autrement dit, l'allaitement peut être un frein à la perte de poids.

Savoir s'écouter

Il n'y a pas de moment idéal pour perdre votre poids de grossesse. Une chose est sûre, il faut vous écouter. Si ce n'est pas la bonne période pour vous, que vous ne vous sentez pas prête à maigrir malgré une forte envie de changer, alors écoutez-vous. Vous aurez toute la vie pour perdre ces petits kilos. Mais, s'il vous plaît, ne soyez pas dure avec vous-même, ne vous torturez pas à vouloir à tout prix remettre votre petite robe noir adorée. Gardez-la précieusement, elle sera votre motivation pour plus tard !

Le jour où vous serez prête, sachez que vous pourrez être accompagnée par des professionnels qui prendront soin de vérifier en amont votre état de santé afin de rééquilibrer le tout, en douceur. Par professionnels, j'entends un diététicien ou un naturopathe, des coachs de sport qui adapteront les séances à votre niveau et selon votre besoin.

La psychonutrition par Kelly Wilmouth, docteur en pharmacie, spécialiste de micronutrition et de psychonutrition (@kellywilev)



Au cours de la vie d'une femme, le post-partum est peut-être le moment le plus singulier dans son rapport au corps. Souvent fatigué, marqué, distendu, il est rarement considéré à la hauteur de son œuvre. Le bonheur d'être mère est facilement assombri par les traces physiques que laissent ces neuf mois, ne serait-ce que les kilos de grossesse. Comment ne pas succomber à un régime amincissant malgré le fait que 95 % d'entre eux échouent au bout de 4 ans selon l'OMS ?

La psychonutrition aborde avec bienveillance le rapport au corps et le comportement alimentaire qui basculent souvent en hypercontrôle lorsque l'on veut perdre du poids. Cette discipline permet aux femmes de retrouver une écoute corporelle. Elle leur apprend également la gestion délicate des émotions afin d'avoir un

rapport à l'alimentation harmonieux et une perte de poids physiologique.

La reprise de l'activité physique

Il est très important de reprendre une activité physique, que vous ayez perdu vos kilos de grossesse ou non. La reprise se fait en douceur en pensant toujours à préserver votre périnée.

Dès les premières semaines, la marche est l'activité physique parfaite. Elle est douce, simple et pourtant pleine de bienfaits. Une petite balade de 30 minutes permet de se changer les idées, de sortir d'un quotidien parfois pas toujours facile en cette période et de travailler sur le cardio (en douceur). Vous pouvez aller à votre rythme et emmener bébé en poussette ou en portage avec vous. C'est aussi un joli moment de partage !

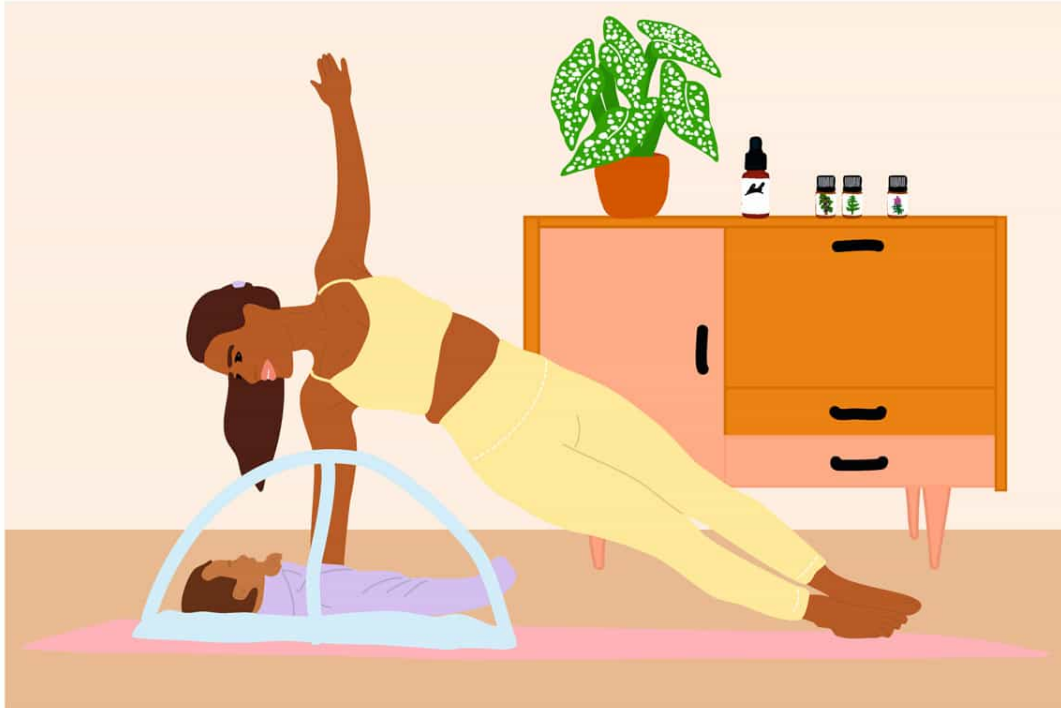
Généralement 6 à 8 semaines après la naissance commence la rééducation périnéale et abdominale. Pour la reprise du sport de façon plus intensive, il vous faudra attendre l'indispensable feu vert du praticien.



Il est recommandé d'avoir une activité physique d'au moins 30 minutes par jour, et de pratiquer un renforcement musculaire deux fois par semaine pour de nombreux bienfaits :

- ▶ Favorise une meilleure récupération physique de la grossesse et de l'accouchement
- ▶ Diminue les risques de prolapsus (descente d'organe)
- ▶ Aide à se réapproprier son corps
- ▶ Est indispensable à la perte de poids
- ▶ Permet de se muscler en profondeur, aide à retrouver une meilleure posture et ainsi soulager les douleurs de dos
- ▶ Favorise un meilleur sommeil
- ▶ Prévient la dépression du post- partum

Pour toutes ces raisons, je vous conseille de vous trouver une activité sportive qui vous procure du plaisir, et c'est parti !



OceanofPDF.com

Comment pratiquer le sport avec bébé

Avoir son bébé avec soit ne doit pas être un obstacle, au contraire, il sera ravi de contribuer à vos efforts.

- ▶ Courir avec bébé, si vous avez l'habitude de courir alors vous pouvez le faire avec bébé dans la poussette. Assurez-vous qu'il s'agisse d'une poussette adaptée pour le running.
- ▶ Si vous optez pour un renforcement en profondeur avec du Pilates, votre bébé fera une très belle haltère pour vos exercices.
- ▶ Il existe des cours de yoga postnatal que vous pouvez faire avec votre bébé.
- ▶ Mettez-lui un tapis d'éveil à vos côtés, ça sera un beau moment d'échange.
- ▶ Il existe des plateformes vidéo de coachs sportifs en ligne spécifiques à la femme enceinte ou en post-partum.

Votre couple dans tout ça ?

On peut être le couple le plus soudé au monde, il n'empêche que l'arrivée d'un bébé bouscule les repères de chacun. Une nouvelle famille se construit et cela demande du temps. Vous étiez tout l'un pour l'autre et voilà que ce

petit être occupe tout votre temps, votre espace, vos esprits et vos discussions.

Il va donc falloir se trouver de nouveaux repères, tout en vous occupant d'un bébé. Il vous faudra de la patience, de l'écoute, de l'entraide et surtout une bonne communication. Je pense honnêtement que, passé la première année, vous allez ressentir une accalmie, une stabilité dans le rythme de votre bébé. Vous pourrez vous dire, enfin, que vous avez inventé ensemble un nouvel équilibre. Parfois, c'est plus long et chaotique, le couple a du mal à se retrouver, rythmé par de nombreuses disputes et désaccords sur l'organisation et les soins du bébé.

Rassurez-vous, vous n'allez pas attendre un an avant de renouer le lien avec votre partenaire. Il existe autant de manières de renouer le lien qu'il existe de couples, selon votre histoire, votre vécu, votre gestion émotionnelle, etc., tant de critères qui viennent interférer dans votre vie de couple. Celui qui ose dire que la venue de son enfant n'a pas perturbé sa vie de couple est un menteur, sachez-le !

Alerte baby clash !

Un couple doit être une équipe, un soutien mutuel à chaque instant. Un pilier qui nous rattrape lorsque l'on craque. Cette image du couple soudé est souvent altérée après l'arrivée du bébé, en cause l'accumulation de fatigue et une pression quotidienne pour réussir à tout faire en seulement 24 heures. Vous ne passez plus de temps ensemble, il devient même difficile de dîner en même temps. Peut-être aussi que votre partenaire se sent exclu de votre binôme fusionnel. Toutes ces raisons et bien d'autres encore font que, sans trop s'en apercevoir, une petite faille s'installe au sein de votre couple. Des disputes explosent, un manque de communication et/ou d'incompréhension transforme la faille en un fossé qui ne cesse de croître. C'est ce qu'on appelle le baby clash. Peut-être que vous ne vivrez pas ces étapes compliquées, c'est tout ce que je vous souhaite.

Comment renouer le lien avec son partenaire

En réalité, le plus difficile, c'est de se retrouver, de créer des moments rien que l'un pour l'autre et des nouveaux souvenirs. C'est la clé pour recréer un lien entre vous !

Voici quelques idées si vous manquez d'inspiration :

- Se trouver (s'imposer) des moments rien que vous deux, sans téléphone. Ne soyez pas trop ambitieux, ça peut être 10 minutes pour commencer, mais essayez de le faire régulièrement.

Surprenez-vous, décidez d'un dîner en tête à tête sans contrainte, un bon petit plat mijoté par le cuisinier en chef de la maison (vous ou votre conjoint(e)), pourquoi pas cuisiner ensemble ou encore faire au plus simple mais efficace, se faire livrer votre repas préféré. Ce qui compte, c'est le moment à deux, même s'il est interrompu par des pleurs ! Profitez du temps qui vous est offert.

- Renouez le lien en douceur, sans pression, par exemple en se lovant l'un contre l'autre sur le canapé à regarder un bon film, en se faisant un massage, des caresses sans forcément se projeter plus loin pour le moment.
- Se dire qu'on s'aime ! Ça fait toujours du bien et c'est rassurant.



OceanofPDF.com

Comment communiquer

Avec la fatigue, nous en avons tous fait l'expérience (ou la plupart d'entre nous...), il devient plus difficile d'être patient, les émotions nous dépassent, nous nous énervons plus facilement. Afin d'exprimer au mieux nos ressentis, il me semble indispensable d'adopter une communication verbale non violente. L'objectif est de transmettre, d'exprimer votre ressenti ou votre besoin sans jugement ni agressivité. Je sais que ce n'est pas simple de le faire quand on est épuisée et sur les nerfs du matin au soir. Mais je vous assure que si vous arrivez à échanger avec votre partenaire selon cette méthode, vous rétablirez une communication entre vous ou gagnerez en fluidité, et beaucoup de non-dits et de malentendus seront levés. Prenez le temps d'essayer et vous verrez qu'en retour, vous aurez une meilleure écoute et beaucoup plus d'empathie.

À tester

Communiquer plus sereinement

La communication non violente a été formalisée par Marshall B. Rosenberg dans les années 1960 aux États-Unis et développée dans son livre *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*. Cette méthode est fondée sur 4 étapes :

- ▶ Observation : vous observez une scène qui vous dérange.
- ▶ Sentiments : vous prenez le temps de recueillir vos émotions.
- ▶ Besoin : vous exprimez votre besoin.
- ▶ Demande : vous formulez votre demande.

Prenons un exemple. Vous souhaitez exprimer à votre conjoint(e) le besoin d'avoir plus de soutien dans les tâches de la maison. Au lieu de lui dire : « J'en ai marre, c'est tout le temps le bazar à la maison et tu ne fais rien pour m'aider ! », vous pouvez formuler cela ainsi : « Quand je vois toutes ces choses à faire, je me sens dépassée, cela me stresse au quotidien, je suis nerveuse. J'ai besoin que l'on répartisse mieux les tâches de la maison, est-ce que tu peux m'aider ? »

Quand reprendre une activité sexuelle

Autant vous dire que tout ce qui touche à la sexualité est un sujet tabou dont on se garde bien de parler avec ses ami(e)s. On préfère alors penser que tout se passe magnifiquement bien chez les autres au risque de rajouter du stress et des tensions dans son couple.

Souvent, les jeunes mères se demandent à partir de quand elles peuvent reprendre une activité sexuelle avec leur conjoint(e). Le corps médical recommande d'attendre entre 6 et 8 semaines afin de s'assurer d'une bonne cicatrisation. En réalité, il n'y a pas vraiment de règle à ce sujet car cela dépend de nombreux facteurs, totalement justifiés, que personne ne peut prévoir :

- ▶ Vous avez vécu un accouchement traumatique et vous n'arrivez plus à supporter le contact.
- ▶ Vous n'êtes pas à l'aise avec votre nouveau corps.
- ▶ Vous avez subi une épisiotomie, une déchirure ou vous avez accouché par césarienne et vous appréhendez la douleur.
- ▶ Vous avez une fatigue profonde.
- ▶ Votre libido a disparu.
- ▶ Vous êtes épuisée émotionnellement.
- ▶ Votre bébé dort dans votre chambre et vous laissez moins d'intimité.
- ▶ Du côté de votre conjoint(e), il se peut qu'il/elle soit marqué(e) par ce qu'il/elle a pu voir lors du travail et de l'expulsion du bébé, selon sa position dans la salle d'accouchement.

Peu importe la difficulté que vous rencontrez, à partir du moment où elle est présente et provoque un mal-être ou des problématiques dans votre couple, il faut en parler. Personne ne vous jugera, soyez-en rassurée. Vous êtes loin d'être la seule. Vous pouvez vous tourner vers votre sage-femme qui saura entendre vos freins et vous conseillera avec bienveillance.



Quand vous serez prête, vous pourrez reprendre une activité sexuelle en vous assurant auparavant de la bonne cicatrisation des points et que vous n'avez plus de douleurs. Au-delà de l'acte sexuel en lui-même, vous pouvez reprendre le contact en douceur avec de simples caresses.

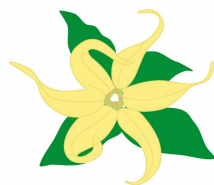
En cas de difficultés dans votre vie intime

Parlez-en à un professionnel de santé, ne restez pas dans cette impasse.

Il se peut que vous ayez une sècheresse vaginale, d'autant plus si vous allaitez. L'huile de coco sera alors votre alliée sauf si vous utilisez des préservatifs comme moyen de contraception.

L'huile essentielle d'Ylang-ylang lutte contre la fatigue, le stress et l'anxiété. Elle est aphrodisiaque et vous aidera en cas de perte de libido. Mélangez 1 goutte d'huile essentielle d'Ylang-ylang complète avec 5 gouttes d'huile végétale. Massez le bas du ventre et le bas du dos deux fois par jour pendant 10 jours.

Prenez le temps de vous retrouver, parlez-vous avec bienveillance et exprimez vos besoins dans le calme.



Un moment pour soi

C'est un vrai challenge ! Réussir à trouver un moment pour soi dans la journée, ce n'est pas si simple. Il faut jongler entre la casquette de maman, de femme d'intérieur, de working girl, de compagne et de femme. Il est clair

que nous passons bien souvent après tout le monde. On arriverait presque à devoir programmer nos rendez-vous au petit coin !

Alors je vous propose le challenge « 5 minutes pour moi ». Il consiste, chaque jour, à prendre 5 minutes ou un peu plus pour faire une pause dans votre journée et vous recentrer sur vous-même. Accordez-vous ce temps où vous coupez tout, vous enlevez toutes vos casquettes pour redevenir vous ! Ce n'est pas facile, mais c'est essentiel et vous verrez, vous allez y prendre goût. Programmez-le dans votre planning, mettez un réveil dans votre téléphone, bref imposez-vous ce moment.

Quelques idées pour profiter de ces 5-10 minutes

- ▶ Se faire un masque du visage
- ▶ Écouter une méditation ou une relaxation guidée
- ▶ Faire un exercice de cohérence cardiaque (respiration)
- ▶ Se dire des choses positives
- ▶ Simplement respirer et ne rien faire

À vous de compléter la liste !

Accordez-vous une fois par mois un moment de détente plus long : un soin, un massage, une sortie entre amies, etc. Vous verrez, ça fait le plus grand bien d'être juste vous !



[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

Le contrecoup du post-partum

Votre accouchement remonte à plusieurs mois maintenant et pour autant, vous avez l'impression de continuer à trainer des bagages de l'accouchement, vous sentez que vous n'avez retrouvé votre état d'avant grossesse. C'est normal, le post-partum est long et ce n'est pas un long fleuve tranquille. Il y a ce que j'appelle le « contrecoup du post-partum », où le moment d'euphorie de la naissance laisse place à des nuits compliquées, une fatigue, voire un épuisement profond. Votre ocytocine si communicative s'est fait la malle !

La chute de cheveux

La chute de cheveux ou alopecie du post-partum est un vrai fléau car il touche à un vrai symbole de la féminité. Très peu de jeunes mères passent entre les mailles du filet. La perte est très variable et va de légère à très importante, créant alors des trous au niveau du crâne. Vous en perdez par poignées sous la douche et vous en retrouvez partout dans votre maison.

Les si beaux cheveux, forts et brillants, que vous aviez pendant votre grossesse, ont laissé place à des cheveux fatigués et cassants. Pour leur défense, ce n'est pas vraiment de leur faute, ils sont le reflet de tous ces événements.

Les causes

- Lors de la grossesse, votre taux d'œstrogène est élevé, ce qui renforce vos cheveux et les fait briller. Les semaines suivant la naissance, ce taux

chute. Vos cheveux perdent donc leur protection.

- Une carence en fer favorise la perte de cheveux.

À ces deux causes principales j'ajoute deux facteurs aggravants qui sont la fatigue et les mauvais produits de soin.

Enfin, lors de la grossesse, vos cheveux sont si forts que très peu meurent. Le cheveu suivant un cycle de 3 mois, ne vous étonnez donc pas de voir apparaître vos premières chutes de cheveux à ce stade de votre post-partum.

Quelques conseils généraux

- Utilisez un shampoing et un démêlant ou après-shampoing de qualité ne comprenant que des ingrédients respectueux de vos cheveux. Évitez de vous laver les cheveux trop souvent (cela dépend aussi de la nature du cheveu).
- Attention aux élastiques qui cassent le cheveu, optez plutôt pour des attaches en douceur comme nos anciens « chouchous » en tissu.
- Utilisez une brosse adaptée à votre qualité de cheveux.

Des vitamines et oligoéléments

Privilégiez des aliments riches en fer, en zinc et en vitamines B8, B9, B12, C et oméga 3. Avant toute supplémentation, un bilan sanguin s'impose afin de s'assurer de la présence de carence. Selon vos retours d'analyse, vous pouvez compléter en fer et/ou en zinc.

Veillez à choisir des compléments alimentaires de qualité et vérifiez la compatibilité avec l'allaitement.

Des plantes

- L'ortie, fortement reminéralisante, prévient la chute, tonifie le cheveu, stimule la pousse en le rendant fort et brillant.

- ▶ La prêle des champs est riche en silicium, indispensable pour renforcer le cheveu et éviter la casse.
- ▶ Le romarin pour booster la pousse du cheveu.

Mon protocole
nature

Un masque capillaire aux huiles essentielles et végétales

Cette synergie stoppe la chute des cheveux, stimule la microcirculation, élimine les toxines, est séboréglulatrice et fortifie le cheveu :

- ▶ 30 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang complète
- ▶ 15 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée*
- ▶ 20 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- ▶ 10 ml d'huile végétale de moutarde
- ▶ 40 ml d'huile végétale de ricin

* Attention, la menthe poivrée est contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante.

À utiliser une fois par semaine. 30 minutes avant de réaliser votre shampoing, appliquez le mélange des racines jusqu'aux pointes. Rincez avec un shampoing de qualité.

La fatigue

Le post-partum est à l'image d'un marathon, long et exigeant de l'endurance. On puise dans nos forces physiques et émotionnelles. La différence avec le marathonien, c'est que lui est préparé physiquement, il suit un régime adapté, il s'entraîne quotidiennement et il se forge un mental pour le jour J. Souvent, la jeune mère donne tout pendant les premières semaines, tant sur le plan physique que psychique. On oublie que le chemin est si long qu'il faut se préserver.

L'un des contrecoûts de cette période est la fatigue conséquente à tout ce que vous mettez en place, chaque jour, pour répondre aux besoins de votre enfant, ces nuits hachées, ce rythme de vie qui n'en est pas un. De plus, tous les bébés sont différents, certains ont des besoins plus intenses que d'autres et les parents doivent alors déployer encore plus d'énergie et d'attention.

Nous ne réagissons pas tous de la même manière face à la fatigue. Elle peut se manifester par des faiblesses physiques, une fatigue émotionnelle ou encore cognitive qui sont plus ou moins prononcées. Il est inutile de se comparer à d'autres mamans car les conditions ne sont forcément pas les mêmes, le bébé peut être très calme ou la maman avoir besoin de peu de sommeil.

Cette fatigue que l'on pense normale puisque nous sommes parents, ce besoin de devoir toujours donner plus et d'être la mère parfaite peut avoir des conséquences non négligeables et vous amener, sans crier gare, vers un épuisement sévère.

Il faut toutefois remettre les choses dans leur contexte. Il est normal de craquer, il est normal de pleurer, il est normal de douter à certains moments sans pour autant être en dépression du post-partum. C'est la fréquence des crises qui doit vous alerter.

Les causes de fatigue sont multiples et cumulables (sinon ce serait trop simple). Cette liste est, bien évidemment, non exhaustive :

- Un bouleversement hormonal

- ▶ Des nuits hachées
- ▶ Des journées (trop) rythmées
- ▶ Devoir toujours faire plus pour être la mère parfaite
- ▶ Avoir un bébé aux besoins intenses, un bébé qui souffre d'une pathologie et demande une attention à chaque instant
- ▶ La privation de sommeil (c'est, à mon sens, la pire torture)
- ▶ Une charge mentale beaucoup trop importante
- ▶ Les injonctions extérieures

Pour donner un coup de boost !

Ce protocole est un soutien pour le corps mais il ne remplace pas le repos.

Massage aux huiles

- ▶ 30 gouttes d'huile essentielle d'épinette noire*
- ▶ 20 gouttes de lavande vraie
- ▶ 15 gouttes de petit grain bigarade
- ▶ 50 ml d'huile végétale d'amande douce

Massez le bas du dos, au niveau des reins, afin de stimuler les surrénales, 1 fois par jour pendant 10 jours.

* Attention, l'huile essentielle d'épinette noire est déconseillée chez la femme enceinte, autorisée chez la femme allaitante de façon ponctuelle et toujours diluée pour une utilisation cutanée. Vous pouvez la remplacer par l'huile essentielle de pin sylvestre autorisée à partir de 5 mois de grossesse et pendant l'allaitement.

EPS rhodiole et safran

Les EPS (extraits de plantes fraîches standardisées) sont des solutions riches en principes actifs de la plante. Vous pouvez faire la demande auprès de votre pharmacie.

- ▶ Rhodiole : permet de s'adapter aux changements émotionnels, redonne de la force physique.
- ▶ Safran : nombreuses vertus, notamment ses propriétés intéressantes dans la dépression légère.

Il existe aussi sous forme de comprimés à prendre en cure à raison de deux comprimés par jour sur 15 jours.

Attention, déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Magnésium

Il est indispensable pour soutenir le bon fonctionnement du métabolisme. Optez pour un magnésium de qualité et bien dosé, par exemple sous forme à diluer et à boire au long de la journée.



- On prend le temps de se recentrer sur soi-même afin de se rendre compte à quel point on est épuisé. La prise de conscience est le premier pas pour aller mieux, car sinon vous pouvez continuer à vous enfoncer dans une fatigue profonde en pensant que c'est normal jusqu'à arriver à une dépression ou un burn-out parental.
- On essaie d'identifier la ou les causes de cette fatigue et de trouver des solutions : diminuer une charge mentale trop importante, revoir la répartition des tâches avec votre partenaire, demander de l'aide à une personne extérieure, un médecin généraliste dans un premier temps, qui pourra être à votre écoute et vous orienter vers la bonne personne si besoin.

- ▶ On ralentit le rythme et on accepte de faire des siestes sans culpabiliser. Aucun protocole ni prise de médicament ne pourra remplacer des heures de sommeil.
- ▶ On mange bien, équilibré, en assurant via les aliments un apport de vitamines et de minéraux suffisant. On passe à table à heure fixe et on ne saute pas de repas.
- ▶ On prend rendez-vous chez un médecin pour un bilan biologique complet.

Les troubles du sommeil

Et les nuits ? Parlons-en de vos nuits qui ne seront plus jamais les mêmes. Même si on vous a prévenus, il faut le vivre pour le comprendre. Dans le meilleur des cas (mais qui reste rarissime, sachez-le quand même), votre bébé fera ses nuits rapidement, vers ses 2 mois. Dans le pire des cas, il ne les fait pas avant longtemps...

La privation de sommeil est très difficile à vivre, on ne peut pas s'y préparer. Il n'existe pas d'école, c'est la vie sur le terrain qui nous l'apprend. Vous dépendez maintenant de ce petit être, vous ne pourrez dormir que lorsqu'il aura décidé de s'endormir.

Quand bien même votre enfant fait ses nuits rapidement, vous avez en vous cette responsabilité qui vous met parfois dans une sorte de veille permanente. N'allez-vous pas faire un petit tour avant de vous mettre au lit pour vous assurer qu'il respire bien ?

Le bain aromatique contre les troubles du sommeil

Le bain est à lui seul un moment de détente. Ajoutez-y des sels de bain aromatiques et vous obtenez une synergie ultra apaisante. Notez que ce n'est pas un bain où l'on se lave, il ne sert qu'à se relaxer.

- ▶ 1 poignée de sel d'Epsom (naturellement riche en magnésium, il contribue à la détente)
- ▶ 4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- ▶ 4 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade
- ▶ 4 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

Au creux de votre main, placez le sel puis versez dessus les huiles essentielles. Mélangez jusqu'à ce que les huiles soient bien absorbées par le sel. Jetez le mélange au niveau du filet d'eau. Attendez que la baignoire soit remplie à moitié et plongez-vous dedans. Au bout de 15 à 20 minutes, sortez du bain sans vous rincer. Séchez-vous, habillez-vous et au lit !

Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez diffuser ce mélange (sans le sel). La diffusion se fait, idéalement, à l'aide d'un diffuseur d'huiles essentielles. Si vous n'en n'avez pas, vous pouvez mettre la synergie sur une coupelle que vous poserez sur un radiateur.



Des études ont montré un lien entre le manque de sommeil et la prise de poids. Pendant que l'on dort, le corps sécrète la leptine, une hormone responsable de la sensation de satiété et du métabolisme des glucides. Au contraire, lors de la phase d'éveil, une autre hormone est sécrétée, la ghréline, qui provoque la sensation de faim et nous attire d'autant plus vers des produits gras et sucrés. Le manque de sommeil et les nuits hachées réduisent la sécrétion de leptine, ce qui nous pousse à consommer davantage. Il est donc difficile d'entamer un rééquilibrage alimentaire lorsque vos nuits ne sont pas encore revenues à la normale.

La difficulté à trouver le sommeil et les réveils nocturnes peuvent aussi être le reflet de stress et d'anxiété.

La dépression du post-partum

Elle vous frappe sans que vous vous en rendiez compte. On voit les signes s'installer progressivement, on se dit que c'est normal jusqu'au jour où l'événement de trop vous fait prendre conscience de la gravité de votre état. Au fond, vous vous étiez déjà rendu compte que vous n'étiez plus vous-même.

La dépression du post-partum apparaît souvent plusieurs mois après la naissance, avec un pic autour des 3 mois, mais peut se manifester tout au long de la première année après la naissance. Elle touche près de 20 % des femmes en postaccouchement, ce qui représente 80 000 femmes par an. Contrairement à ce que l'on pense, la dépression du post-partum n'est pas réservée aux femmes ayant mis au monde un enfant, mais aussi aux mères

adoptives et au co-parent, ce qui montre qu'elle n'est pas exclusivement liée au chamboulement hormonal que l'on subit après la naissance.

Il n'est pas évident de poser un diagnostic. Beaucoup n'osent pas en parler de peur d'être jugés et vus comme de mauvais parents, sans compter que certains symptômes ont une tout autre cause.



La dépression du post-partum est à prendre au sérieux, c'est bien plus grave qu'un simple baby-blues qui, pour le coup, est plus physiologique tant qu'il ne dure pas. Cela nécessite une prise en charge par un professionnel compétent.

Les symptômes les plus fréquents

Il existe un bon nombre de signes et de symptômes qui vont permettre de poser un diagnostic. J'attire votre attention une nouvelle fois sur le fait qu'il est important de se faire diagnostiquer avant de sombrer dans la dépression. Peut-être que la liste ci-dessous pourra vous éclairer. Si vous vous retrouvez dans un ou plusieurs symptômes, parlez-en à votre médecin.

- ▶ Une tristesse profonde et fréquente
- ▶ Une fatigue permanente
- ▶ Des pleurs
- ▶ Une irritabilité et des crises de colère
- ▶ Des pertes de mémoire
- ▶ Douter de soi et de ses compétences de mère
- ▶ Se sentir incapable, se rabaisser
- ▶ Culpabiliser
- ▶ De l'anxiété et du stress
- ▶ Se sentir mal dans sa peau

- ▶ Une perte d'appétit ou, au contraire, trop manger pour se réconforter
- ▶ Des troubles du sommeil
- ▶ Des difficultés pour créer un lien avec son bébé
- ▶ L'impression d'être incapable de s'occuper de son enfant
- ▶ Des vertiges, des maux de tête
- ▶ Des tremblements
- ▶ Se refermer sur soi-même et s'isoler
- ▶ Des idées noires et/ou suicidaires



Si vous vous sentez concernée par plusieurs des symptômes cités précédemment, je vous conseille d'en parler à une personne en qui vous avez confiance et qui ne sera pas dans le jugement. Vous pouvez retrouver la liste de vos personnes ressources dans le chapitre 3, « [Vous n'êtes pas seule](#) ».

Si vous hésitez encore à passer le cap, il existe un test en ligne gratuit qui s'appelle EPDS (*Edinburgh postnatal depression scale*). Pour le trouver, tapez dans un moteur de recherche « test dépistage de la dépression périnatale EPDS ». Basé sur 10 questions, il ne permet pas de poser un diagnostic précis mais il peut vous aider à prendre un peu de recul et faire le point sur ce que vous ressentez.

Il n'y a pas de honte à souffrir d'une dépression du post-partum, laissez des personnes compétentes vous aider à retrouver le sourire et la joie de vivre.

Enfin, les médecines douces telles que la sophrologie, la réflexologie plantaire ou l'acupuncture peuvent vous aider, de même que le recours aux plantes.



Il est évident que rien ne remplace une visite médicale et surtout un suivi par un psychologue ou un psychothérapeute. Je vous détaille ici un protocole naturo que j'ai créé à base d'aidants naturels pour améliorer votre état, en parallèle d'un suivi médical.

Les bienfaits des huiles essentielles

Les huiles essentielles sont très puissantes en olfactif pour apaiser des émotions trop intenses, particulièrement l'huile essentielle de rose de Damas, incontournable lorsque l'on souhaite travailler sur l'émotionnel.

Le pouvoir des plantes

Les extraits de plantes standardisées (ou EPS) sont une aide puissante.

- ▶ Le millepertuis a des propriétés d'antidépresseur dans le cas de dépression légère à modérée, de sédatif et d'anxiolytique.
- ▶ La gentiane aide à faire face à l'épuisement, la fatigue générale, l'humeur, l'irritabilité, l'état anxieux et aux problèmes de sommeil.

La micronutrition

Une étude a mis en évidence que les personnes en carence d'oméga pouvaient être plus sujettes aux dépressions. Or la grossesse et l'allaitement demandent un apport d'oméga un peu plus important, tout en sachant qu'il n'est pas synthétisé par le corps.

Je prends soin de moi...

Huiles essentielles

Déposez une ou deux gouttes pures d'huile essentielle de rose de Damas sur votre doigt et appliquez sur le plexus solaire et aux poignets puis respirez profondément.

Faites diffuser la synergie suivante matin et soir pendant 15 à 20 minutes :

- ▶ 5 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
- ▶ 5 gouttes d'huile essentielle de camomille noble
- ▶ 5 gouttes d'huile essentielle de néroli

+ Phytothérapie

Demandez à votre pharmacien de vous préparer à quantités égales un mélange d'EPS de millepertuis et de gentiane. Prendre 5 à 10 ml par jour en 2 prises à diluer dans un verre d'eau.

+ Fleurs de Bach

Il existe des complexes de plusieurs fleurs déjà existants ou vous pouvez le créer vous-même en choisissant 4 à 6 fleurs qui vous concernent (voir [liste](#)). Si vous allaitez, privilégiez une option sans alcool.

Prendre 4 gouttes du mélange à diluer dans un verre d'eau plusieurs fois par jour selon votre besoin. Ne pas dépasser 3 semaines de cure.

+ Micronutrition

Une cure d'oméga sur 8 semaines, si vous ressentez des signes de dépression.

Les fleurs de Bach pour l'émotionnel

Comment travailler sur l'émotionnel sans aborder les fleurs de Bach qui sont les aidants naturels des émotions par excellence ?

- ▶ Gentiane : aide à retrouver de l'optimisme lorsqu'on ressent du découragement ou que l'on doute de nos capacités.
- ▶ Star of Bethlehem : fleur du réconfort, elle apaise votre tristesse et votre peine. Très utile lorsque vous vous sentez dévastée, aide à remonter la pente.
- ▶ Larch : redonne confiance en soi quand on a peur de l'échec ou de ne pas être à la hauteur, ou qu'on a la sensation d'être inférieure aux autres.
- ▶ Mimulus : aide à affronter ses peurs, redonne de l'assurance et de la force pour se surpasser.
- ▶ Olive : aide à retrouver vitalité après l'accouchement par exemple.
- ▶ Mustard : permet de relativiser, de positiver et de retrouver la joie de vivre lorsque vous êtes dans un profond désespoir.
- ▶ Sweet Chestnut : pour des personnes désespérées avec des idées négatives, il aide à sortir de ces moments difficiles qui paraissent insurmontables.
- ▶ Elm : redonne confiance en soi aux personnes trop épuisées par une charge mentale importante.

Les douleurs de dos

Avoir mal au dos pendant la grossesse, ce n'est pas un scoop. Que cela continue plusieurs mois après votre accouchement, c'est plus problématique et pourtant assez fréquent. Souvent, on se dit que c'est normal sans trop s'y attarder. Eh bien c'est une erreur, mesdames. Il n'est pas normal de vivre avec des douleurs de dos. Avant de vous parler des solutions, il est important de rappeler leurs origines.



D'où viennent ces douleurs ?

La principale cause du mal de dos persistant après la naissance est une mauvaise posture. Pendant la grossesse, votre centre de gravité est dévié par l'avant, ce qui accentue la cambrure et donc des douleurs lombaires. Évidemment, l'accouchement n'arrange en rien votre affaire.

Observez une journée classique, devez-vous vous baisser pour donner le bain à votre bébé ? Êtes-vous amenée à le bercer de longues minutes pour qu'il s'endorme ? Adoptez-vous une bonne position pour l'allaitement ? Un geste répété dans la journée peut accentuer un mal de dos si vous n'êtes pas bien installée. N'oubliez pas vos meilleurs amis de l'allaitement : des coussins et un marchepied !

Il n'existe pas de remède miracle, mais de bons conseils pour vous soulager le temps de retrouver votre corps d'avant grossesse, le tonifier et modifier cette posture.

Mes conseils naturo pour soulager le mal de dos

- ▶ Tout d'abord, il est indispensable de consulter un ostéopathe spécialisé en périnatalité. Cela devrait être quasi systématique dès les premiers jours. Il n'est jamais trop tard pour consulter.
- ▶ Une ceinture de maintien peut vous soulager. Elle peut être utilisée pendant et après la grossesse.
- ▶ Muscler votre sangle abdominale ! C'est la solution à de nombreux maux de dos. On pensera alors à la rééducation abdominale, à des sports doux comme le yoga ou le Pilates postnatal.
- ▶ La chaleur d'une bouillote peut vous soulager.
- ▶ Ne forcez pas et ne pensez pas que cela passera tout seul.

La thyroïdite du post-partum

On en parle peu et, pourtant, il n'est pas rare que la jeune mère subisse des troubles de la thyroïde les semaines qui suivent l'accouchement. C'est ce qu'on appelle une thyroïdite du post-partum. Il s'agit d'une réaction auto-immune dirigée contre la glande thyroïde. Cette dernière est essentielle au bon fonctionnement du corps car elle a une action sur l'humeur, le poids, la digestion, la concentration, le rythme cardiaque, la température et bien d'autres métabolismes essentiels.

Dans un premier temps, il s'agit d'une hyperthyroïdie avec une perte anormalement rapide des kilos de grossesse. Cette hyperthyroïdie peut arriver vers les deux mois après la naissance pouvant revenir à la normale spontanément ou dévier vers une hypothyroïdie.

Le diagnostic d'une thyroïdite du post-partum n'est pas évident car il présente de nombreux points communs avec la dépression du post-partum. On estime que cela touche entre 8 à 10 % des jeunes mères. Certains signes peuvent aider au diagnostic comme la présence d'un goitre ou la sensation

de se sentir complètement dérégulée dans son corps sans en comprendre les réelles raisons.

C'est pourquoi il est important d'en parler à votre médecin. Il vous prescrira alors des analyses de sang afin de poser le diagnostic.

La thyroïdite ne dépassera pas un an dans la majorité des cas, mais il se peut qu'il y ait une rechute quelques années plus tard.

Le burn-out parental

Imaginez-vous au travail, bien assis à votre bureau. De chaque côté, des piles de dossiers à perte de vue. Vous essayez tant bien que mal de les traiter, aussi rapidement que possible, mais un premier collègue vient vous rajouter un dossier, puis un deuxième. En parallèle, votre autre collègue vous demande de lui rendre un dossier particulier : « Immédiatement, c'est pressé ! » Chaque jour, une multitude de dossiers s'accumule, ne vous laissant presque plus de place pour vous oxygéner et avoir un minimum de visibilité. Vous commencez à sentir le poids de chaque dossier que l'on vous rajoute. Ils vous semblent de plus en plus lourds. Vous êtes épuisée et sous pression mais vous tentez tant bien que mal de garder le cap, pas question de lâcher jusqu'au jour où... c'est le dossier de trop. Votre corps et votre esprit disent stop.

Pour replacer cette situation dans le contexte familial, les dossiers représentent toutes les tâches qui vous incombent au quotidien dans votre rôle de parent, toutes ces choses qui sont en permanence dans votre tête pour ne rien oublier, toutes vos listes de courses et vos to-do de la journée que vous n'arrivez plus à finir, vos enfants qui ont chacun des demandes particulières et aussi singulières que leur personne.

Le burn-out parental est défini par l'exposition d'un ou des deux parents à un stress cyclique et prolongé dans la vie familiale et dont on ne trouve ni ressource ni aide pour s'en sortir.

Des symptômes sont clairs et bien définis

- ▶ Une fatigue : c'est le point de départ, le point commun à tant de parents. Il est normal d'être fatigué en tant que parent, donc on n'y prête pas assez attention. Pourtant, c'est un premier signal d'alarme. La fatigue peut être physique, émotionnelle (pleurs, tristesse, remise en question) ou cognitive (oubli, difficultés de réflexion).
- ▶ Se sentir submergé et être dans l'incapacité de pouvoir répondre à toutes les demandes et les tâches à accomplir.
- ▶ Être fatigué dès le matin avec la sensation de ne pas avoir assez de force pour accomplir les tâches de la journée.
- ▶ Être en pilote automatique avec ses enfants en étant distant, moins démonstratif et moins affectueux.
- ▶ Perte d'investissement et d'écoute, se sentir saturé par son rôle de parent à en perdre le plaisir.

Tout ceci provoque évidemment de la culpabilité car vous n'arrivez plus à vous retrouver. Ce n'est pas l'image que vous aviez de vous en tant que parent, et tout ceci vous épuise davantage.

De multiples conséquences

- ▶ Pour vous-même : altération du sommeil, augmentation des addictions et des idées suicidaires.
- ▶ Pour votre vie de couple : augmentation des disputes pouvant amener à la séparation.
- ▶ Pour vos enfants : négligence et risque plus important de violence (verbale ou physique).

Il faut absolument sortir de ce cercle vicieux qui vous enfonce chaque jour. Vous êtes entouré et pourtant vous vous sentez seul. La prévention est

indispensable pour éviter de sombrer dans le burn-out parental.

Si vous pensez être dans cette situation, n'attendez pas, parlez-en à votre conjoint(e) et à un professionnel de santé qui vous entoure, votre médecin généraliste, un psychologue ou psychothérapeute, votre sage-femme ou tout professionnel avec qui vous vous sentez à l'aise et qui saura vous aider.



Quelques lectures qui peuvent vous aider :

Le burn-out parental d'Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak, éd. Odile Jacob.

La Fatigue émotionnelle et physique des mères de Violaine Guéritault, éd. Odile Jacob.

Mère épuisée de Stéphanie Allenou, éd. Les liens qui libèrent.

Burn-out parental de Liliane Holstein, éd. Josette Lyon.

Être mère pour la vie

Aucune femme ne peut prévoir comment elle va réagir en devenant maman. D'une femme à une autre et même d'une grossesse à une autre, le vécu peut être complètement différent. Donner la vie et devenir mère, surtout lorsque c'est la première fois, est un moment intense qui bouleverse tout ce que vous aviez pu vivre jusque-là.

C'est sans aucun jugement et dans le but d'enlever toute culpabilité que je vous parle ici de certaines émotions que l'on peut ressentir en tant que nouvelle mère, en espérant lever certains tabous. Il faut de tout pour faire un monde. Être mère, c'est donner énormément de soi, c'est faire beaucoup de sacrifices et chacune le vit à sa façon.

Un sens à sa vie

Oui, la maternité épanouie, cela existe ! Pour vous qui rayonnez en devenant mère, c'est une révélation. L'amour et ces petits moments de vie vous remplissent de bonheur et viennent effacer les quelques petits tracasseries que vous pouvez rencontrer lors de votre post-partum. Un amour pur, sincère, inégalable que seul un parent et son enfant peuvent vivre. Un amour sans contrepartie, le vrai et l'unique.

Devenir mère vous a permis de vous assumer en tant que femme, de vous affirmer davantage, d'avoir plus d'assurance, le sentiment d'être vraiment à votre place, d'être utile. Être mère vous donne des ailes, vous vous sentez incroyablement puissante et vous l'êtes.

Tout ceci est d'autant plus possible si vous êtes soutenue, encouragée, aidée par votre entourage.

Le regret maternel

Au risque de me faire taper sur les doigts par l'ancienne génération, le regret maternel existe et il est important d'en parler pour libérer la parole et vous dire, si vous êtes concernée, que vous n'êtes pas seule.

Le regret maternel ne remet pas en cause l'amour que vous portez à vos enfants. Bien au contraire, cela peut vous pousser à redoubler d'efforts afin d'être davantage aux petits soins avec eux. Cela, entre autres, pour compenser la culpabilité de ressentir ce fameux « regret maternel ». Le sujet ne porte donc pas sur votre amour ni sur vos compétences à être une bonne mère.

Alors comment le définir ? Dans nos mœurs, la femme doit enfanter. Elle est formatée dès le plus jeune âge à se projeter en tant que mère, comme si c'était son rôle ultime. On baigne dans un tableau idyllique de la grossesse qui ne montre que la face magique de la maternité. Combien de fois avez-vous entendu dire « c'est la plus belle chose au monde » ?

Tout naturellement arrive le moment où vous ressentez l'envie de devenir mère à votre tour. Votre bébé vient au monde et assez rapidement, vous prenez conscience que votre vie ne sera plus jamais la même et qu'il n'existe pas de bouton retour. Vous êtes nostalgique de votre vie d'avant au point de vous sentir quelque peu prisonnière de cette existence qui ne vous correspond pas.

Vous n'imaginiez peut-être pas qu'être mère serait si préoccupant et stressant. Vous rêvez que votre bébé soit déjà grand afin qu'il soit plus autonome et qu'il vous laisse plus de temps et de liberté. Il vous arrive, parfois, de ressentir le besoin de partir loin de votre famille. Vous vous sentez seule et tout cela vous crée énormément de culpabilité car vous êtes loin de la maternité que vous aviez idéalisée. Vous ne trouvez pas de compensation suffisante pour vous sentir à l'équilibre et être heureuse dans ce rôle de mère.

Certaines mamans vivant le regret maternel témoignent de la difficulté de libérer la parole sur ce sujet. Trop souvent encore, lorsqu'elles en parlent, elles sentent le mépris et le jugement. C'est un sentiment violent qui leur donne l'impression de ne pas être normales. Parce qu'après tout, avoir un enfant, n'est-ce pas l'assurance de connaître le bonheur absolu et l'épanouissement de sa vie de femme ?

J'imagine la jeune mère qui découvre pour la première fois ce qu'est le regret maternel tout en se disant « c'est tellement ma vie ». J'espère que ces mots apaiseront ce lourd poids de culpabilité qui pèse sur vous.

Finalement, peu importe ici que vous soyez concernée ou non, je vous invite à avoir une ouverture d'esprit sur ce mal-être, imprévisible et incontrôlable.





Le rangement attendra, pas de pression.
Rien ne peut remplacer ces moments uniques
avec mon bébé !

OceanofPDF.com

Le deuil de la mère parfaite

Les mères d'aujourd'hui courent après le temps, se retrouvent à mettre en place une organisation quasi militaire et il n'est pas rare que cela finisse en burn-out maternel ou en dépression du post-partum. Comment en arrive-t-on là ?

Une des explications tient sans doute au modèle de notre société où nous cultivons le culte de la perfection et de la performance. Nous voulons tout avoir et surtout exceller dans chacune de nos carrières. Je dis bien carrière car être mère est un job à temps plein et, croyez-moi, si l'on devait être payées, nous serions riches à présent. Nous devenons mère en ayant déjà une idée préfabriquée de la maman idéale que l'on voudra être et surtout ne pas être. On a bien pris soin de se noter, dans un petit coin de notre tête, ce qu'on ne veut surtout pas reproduire dans notre éducation en pensant mieux faire que nos propres parents. Bref, on arrive déjà avec une certaine pression sociale avant même que notre bébé ne voit le jour. Vous en êtes sûre, vous arriverez à tenir vos résolutions : « Quand je serai mère, je ne mettrai jamais mon enfant devant les écrans, je ne lui donnerai jamais la tétine, je ferai tout maison, jamais de petits pots achetés dans le commerce, etc. »

Quels sont les critères qui définissent la mère idéale ? Existe-t-elle vraiment ? Et, surtout, est-ce une bonne chose pour votre enfant et pour vous de vouloir être la mère parfaite ? Est-ce une mère qui remplit toutes ses casquettes à la perfection ? Est-ce la mère qui comble plus que nécessaire son enfant pour être sûre qu'il ne manque de rien ?

On parle souvent de « mère parfaite » lorsque vous êtes maman d'un enfant unique car si un deuxième bébé arrive, vous n'aurez pas d'autre choix qu'alléger vos principes. Il vous faudra alors faire le deuil de la mère

parfaite. Attention, cela ne signifie en rien qu'il faut bâcler votre éducation et ne pas poser de limites !

Et si vous commettez une erreur ? Vous expliquerez à votre enfant que personne n'est parfait et que l'erreur est humaine, que c'est souvent comme ça que l'on apprend la vie et que l'on avance. Votre enfant se construit dans un environnement sain où l'erreur est possible, sans la peur de l'échec.

Une amie et hypnothérapeute m'a dit un jour : « La mère idéale n'existe pas, un enfant a juste besoin qu'on l'aime, il veut être rempli d'amour. » Enlevez-vous toute pression sociale, tout jugement, retirez toute cette rigueur qui vous épuise. Votre enfant sera tôt ou tard devant un écran (le plus tard possible certes) parce que c'est leur génération. Faisons alors en sorte que cela soit ludique. Et le petit pot industriel, ce n'est pas si mal, je vous assure !

Quelle mère souhaitez-vous être ?

Avez-vous déjà pris le temps de vous demander quelle mère vous aimeriez être ? N'attendez pas de réponse précise de ma part car il n'y a pas de réponse toute faite. C'est entre vos mains, à vous de créer la mère que vous souhaitez être et non celle qui doit rentrer dans les cases d'une mère « parfaite ».

Vous êtes confrontée entre l'envie d'être cette mère rêvée et la réalité. Et si vous faisiez un mix ? Si vous lâchiez prise ? Si vous étiez seulement vous, tout simplement, avec vos qualités et vos défauts ?

Votre vision de la mère évoluera avec l'arrivée d'autres enfants, vous serez toujours en réflexion sur vous-même, être juste, pas trop dur mais pas laxiste non plus.

Être mère, ce n'est pas simple.

Mère au foyer, travailleuse, mère gaga... Vivez ces moments en étant en accord avec vous-même !

OceanofPDF.com

Oubliez
la pression,
soyez
vous-même.

Je vous
souhaite
un doux
post-partum !



OceanofPDF.com

Conclusion

Avant de refermer cet ouvrage, j'aimerais vous dire à quel point j'ai pensé à vous toutes en écrivant ce livre. J'espère qu'il vous sera d'une grande aide dans cette période bien particulière du post-partum où règnent beaucoup de doutes, de stress, de solitude et de culpabilité. Dans la majorité des post-partum, ces événements sont compensés par des moments d'une grande tendresse avec notre enfant et la fierté de construire notre propre famille, mais il nous arrive parfois d'être dépassées.

Ce n'est pas simple et pas de tout repos. Rien ne sera jamais plus comme avant.

Ce livre, je l'ai rédigé pendant mon post-partum, mon troisième et certainement le plus difficile des trois. On n'est jamais prêt à vivre ces aventures ! Ma famille est passée par des périodes très mouvementées mais nous avons trouvé la paix. Hasard ou non, elle arrive à la fin de l'écriture de ce livre. Il marque pour moi la fin de cette période qui sera à tout jamais gravée en moi avec une certaine nostalgie.

À vous, les jeunes mères, vivez votre maternité comme vous en avez envie, écoutez-vous, prenez confiance car la meilleure maman pour votre enfant, c'est vous.

Je suis confiante en l'avenir, les mentalités changent, les femmes parlent et j'espère, avec ce livre, apporter ma petite pierre à l'édifice.

OceanofPDF.com

Annexe

Pour finir et vous offrir un accompagnement plus complet, je souhaite vous proposer ici les ouvrages, les ateliers ou encore les marques que vous pouvez suivre ou utiliser en toute confiance.

Bibliographie

La grossesse et la préparation à l'accouchement

- ▶ *J'accouche bientôt. Que faire de la douleur ?* de Maïtié Trélaün, Le Souffle d'or
- ▶ *Ma grossesse naturo* de Fiona Bernard, First
- ▶ *Homéopathie et grossesse* d'Alain Horvilleur et Ronald Boyer, Testez... éditions
- ▶ *La Naissance en BD* de Lucile Gomez, Mama éditions
- ▶ *Le guide de la naissance naturelle* d'Ina May Gaskin, Mama éditions
- ▶ *Tu vas être papa* de Cédric Rostein, First

Le post-partum

- ▶ *Devenir mère* d'Elsa Uzan, Hachette Pratique

- ▶ *Le mois d'or* de Céline Chadelat et Marie Mahe-Poulin, Presses du Châtelet
- ▶ *Bien vivre le quatrième trimestre au naturel* de Julia Simon, First
- ▶ *Les recettes du quatrième trimestre au naturel* de Julia Simon, First
- ▶ *SOS post-partum* de Marie-Élise Launay, First
- ▶ *Ceci est notre post-partum* d'Illana Weizman, Marabout
- ▶ *La vie rêvée du post-partum* d'Anna Roy, Larousse

L'allaitement

- ▶ *Manuel très illustré d'allaitement* de Caroline Guillot, éditions Fi !
- ▶ *Choisir d'allaiter* de Carole Hervé, First

La césarienne

- ▶ *Une autre césarienne ou un AVAC ?* d'Hélène Vadeboncoeur, Fides

Podcasts

- ▶ Donner Naissance
- ▶ Bliss Stories
- ▶ La Matrescence
- ▶ Le Quatrième Trimestre

Préparation à la naissance en vidéo

- ▶ Amandine Naissance : le pack vidéo, la team ou l'accompagnement au projet de naissance
- ▶ Quantik Mama : préparation virtuelle

Sites web et comptes Instagram

L'allaitement

- ▶ @allaitons_timoun
- ▶ @carole.questiondallaitement
- ▶ @mamanquiallaite
- ▶ Pour trouver une conseillère près de chez vous : le site Vanilla Milk (www.vanillamilk.fr)

La césarienne

- ▶ L'association Césarine (www.cesarine.org)
- ▶ @maman.cesarisee

Le regret maternel

- ▶ @le_regret_maternel

Produits et services

Pour aller plus loin, je vous donne quelques précisions sur des produits et des services qui peuvent vous accompagner en cette période de post-partum. J'ai opté pour une présentation par problématique.

Des marques de référence

- ▶ Micronutrition : PiLeJe, NHCO, Solgar, Nutergia.
- ▶ Gemmothérapie : pour un macérât concentré, HerbalGem.
- ▶ EPS : à demander en pharmacie. La marque PiLeJe propose aussi des EPS sous forme de comprimés.

- ▶ Fleurs de Bach : le site Deva (www.deva-lesemotions.com/compose-personnalise) vous permet de composer votre synergie personnalisée (jusqu'à 7 fleurs) et de choisir la base de votre choix (alcool ou sans alcool), ce qui est rare.
- ▶ La marque Jolly Mama a développé depuis quelques années des produits de qualité pour palier à tous les besoins de la femme autour du cycle, de la grossesse et de l'accouchement.
- ▶ L'huile Future Maman de Quintesens répond aux besoins nutritionnels en oméga indispensables au bon développement cérébral de l'enfant et de la mère, pendant la grossesse et en post-partum. Cette huile est à ajouter en fin de préparation ou en assaisonnement par exemple.

Préparer son corps à une césarienne

- ▶ Protéochoc de PiLeJe

Accouchement

- ▶ Huile de massage Jour J de Néobulle : composée de plusieurs huiles essentielles, elle permet une aide physique et psychique.
- ▶ Fleurs de Bach : Rescue[®] Remedy

Postaccouchement

- ▶ Kit de survie post-accouchement de Mamacitasbox dans lequel vous trouverez tout le nécessaire : shortys post-accouchement, serviettes hygiéniques adaptées, gel d'aloé vera, hydrolat d'hamamélis, petit pulvérisateur.

Retour de couche

- ▶ Nutrishots Règles de Jolly Mama : soulage les lochies et favorise le retour de couche.

Allaitement

Pour prendre soin de ses mamelons :

- ▶ Crème de Lansinoh (lanoline animale) ou huile Protect'Mamelon de Néobulle (lanoline végétale)

Pour booster ou soutenir la lactation :

- ▶ Coup de pouce allaitement de Néobulle : un boost sur 5 jours, testé et approuvé !
- ▶ Barres, granola et infusion de Jolly Mama
- ▶ Tisane allaitement de L'Herbier de France ou de Weleda

Douleurs de dos

Je vous conseille la ceinture de la marque Physiomat, confort ou tonique, créée par Benardette de Gasquet. Elle permet un soutien lombaire, sans bloquer pour autant le mouvement, redonne un bon positionnement au bassin et surtout aide à travailler les muscles.

Fatigue

- ▶ Infusion Mon réconfort de Mybabypharm
- ▶ Snacks Jolly Mama pour un coup de boost

Perte de cheveux en post-partum

Attention ! Avant toute prise, vérifiez si ces produits sont compatibles avec l'allaitement.

- ▶ Peau, ongles, cheveux de Solgar
- ▶ Mon coup de pouce nutricosmétique (renfort et croissance du cheveu) de Omum
- ▶ Antichute de Inelle

- ▶ Shampoing, démêlant et masques en poudre de MakeMyMask

Services & accessoires

- ▶ Livraison de repas post-partum : Oponopono Paris, MamaLova (Lyon)
- ▶ Aide à domicile par une accompagnante en postnatal : Oh Mama Care
- ▶ Sport en post-partum : Fitmumfrance, Womumstudio
- ▶ Conseils et location d'un tire-lait : le site Grandir Nature
- ▶ Biberons en co-polyester (alternative au plastique et au verre) : Le Biberon français

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

Remerciements

Je souhaite remercier toute ma famille, ma belle-famille et mon mari.
Mes parents, en particulier, sans qui je ne serais pas la femme
d'aujourd'hui.

À mes ami(e)s et à toutes les personnes que je connais de près ou de loin
qui m'ont soutenues pour l'écriture de ce livre.

Aux professionnels qui ont mis tant de cœur à participer.

À vous mes parents des réseaux avec qui je partage au quotidien.

Enfin, je souhaite finir en disant un mot pour chacun de mes enfants.

Gabriella, je ne te remercierai jamais assez de m'avoir fait découvrir la
maternité avec tant de douceur et d'amour, ta venue au monde a donné
un sens à ma vie.

Lyah, mon soleil, ta personne si authentique et ta joie de vivre
remplissent mon cœur de bonheur et d'amour chaque jour. Tu es un bel
exemple de persévérance.

Ezra, nous avons vécu des moments intenses qui ont créé un lien et une
complicité inexplicable. Mon fils, te voir sourire aujourd'hui est ma plus
belle victoire.

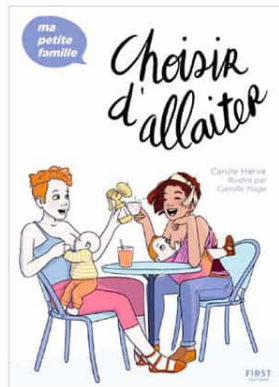
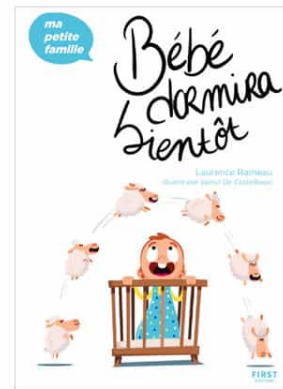
À vous trois, merci pour cet amour que vous me donnez et qui me
pousse chaque jour à donner le meilleur de moi-même.

Je vous aime à l'infini.

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

Dans la même collection

ma
petite
famille



OceanofPDF.com