le guide du POST-PARTUM



Destiné aux futurs parents & à leur entourage

"Les mères aussi ont besoin d'être maternées"

En partenariat avec









Une personne de votre **entourage** ou **vous-même** allez donner **naissance** ?

Vous souhaitez offrir ou recevoir un soutien optimal durant ce moment de transition ?

Votre implication auprès de la famille contribuera à son bien-être

DES FAITS...

- Le post-partum est un sujet encore **méconnu** et **tαbou** dans notre société occidentale.
- Le bébé demande une disponibilité 24h/7 de la part de sa mère. **L'épuisement** a des répercussions sur le corps et les émotions de la mère.
- La nouvelle mère vit des **bouleversements** corporels et psychiques intenses après l'accouchement.
- À l'arrivée du bébé, le couple se retrouve souvent **isolé** à la maison et sans relais.
- La société attend que la nouvelle mère affiche bonheur et épanouissement, tout en cachant **fatigue** et fragilité.

Cette situation ne peut plus durer. Changeons de paradigme!

"LES 40 JOURS"

Le terme "40 jours" correspond à la période qui suit l'accouchement.

Ces 6 semaines post-partum sont dédiées au :

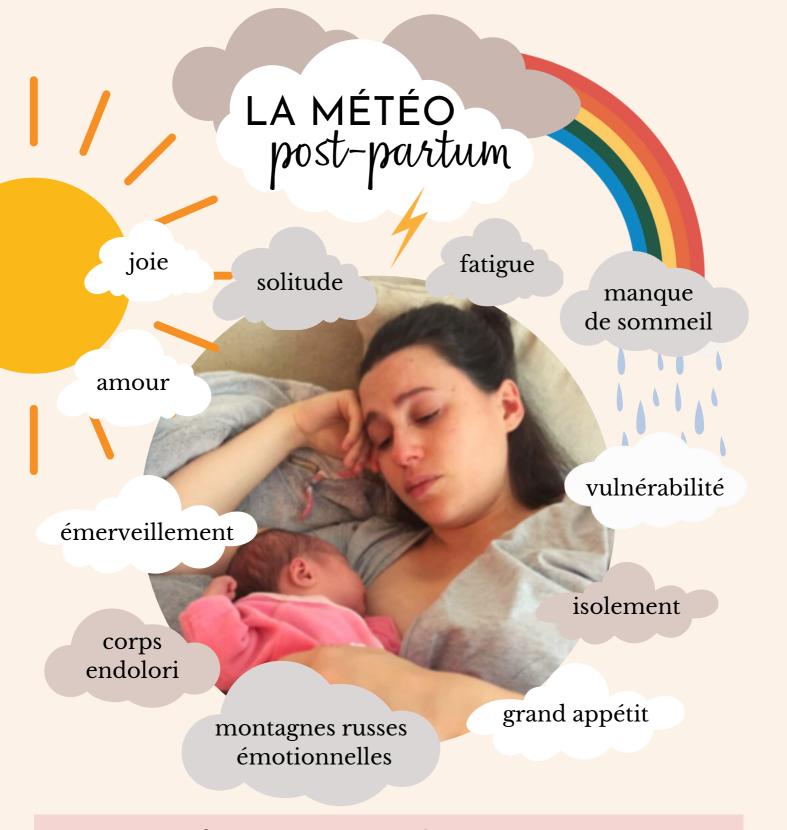
- repos et rétablissement de la mère
- accueil du bébé
- tissage du lien mère-enfant-famille

Durant cette période, il est grandement recommandé de se reposer sur un **réseau de soutien** constitué de membres de la famille, amis, doulas, voisins qui **prend le relais** dans les tâches du quotidien.

> L'héritage ancestrale d'honorer et prendre soin de la nouvelle mère s'est perdu au fil de la modernisation.

Ravivons cette tradition essentielle!





Quelques mots/maux du post-partum...

LOCHIES : saignements utérins (durée de 3 à 6 semaines après l'accouchement)

TRANCHÉES: contractions utérines post-accouchement (de 3 à 4 jours après)

PÉRINÉE: inconforts liés à l'accouchement, déchirures ou épisiotomie

entrainant une difficulté pour se mouvoir et aller aux toilettes

CÉSARIENNE: cicatrice endolorie, difficulté à se mouvoir

MONTÉE DE LAIT: seins enflés, hypersensibles ou douloureux (3ème jour)

COMMENT AIDER?



Apporter à manger ou organiser une ronde de repas



Offrir un temps d'écoute



Faire le ménage



Demander quels sont leurs besoins



Complimenter et valoriser les nouveaux parents



Faire les courses



S'occuper des aînés



Respecter l'espace allaitement ou biberonnage

CRÉER SON VILLAGE POSTNATAL

Les premières semaines avec bébé sont très intenses.

Organiser un village de soutien postnatal avant la naissance aidera les parents à vivre pleinement l'arrivée de leur bébé et évitera l'épuisement et la dépression.

- Confiez la coordination de votre réseau de soutien à une doula, un.e ami.e, un membre de votre famille...
- Établissez une liste des personnes bienveillantes, potentiellement disponibles pour participer à la ronde des repas et aux multiples aides.

La vulnérabilité est une force

8

COMPORTEMENTS À ÉVITER

visites à l'improviste prendre le bébé sans y être invité visites trop longues

parler de sujets qui fâchent mettre les pieds sous la table

épier la mère



donner des conseils non-sollicités



"ce n'est...
grave / rien..."

"Pourquoi tu ne...? C'est normal que...?

Tu es sûre que...?"

"de mon temps..."





ALIMENTATION ADAPTÉE

Le système digestif de la mère, fragilisé par la tempête de l'accouchement, a besoin d'être renforcé.

Il est essentiel de nourrir la mère avec une alimentation **adaptée**, de **qualité** et en **abondance**. Cela va la renforcer, favoriser sa récupération physique et émotionnelle, et soutenir l'allaitement.



idées CADEAUX...

Osez demander Osez offrir Osez recevoir! Repas à domicile Conseillère en lactation Séance d'ostéopathie Massage / Rebozo Autres besoins...?

À VOUS DE JOUER!

Doula, ami.e, membre de la famille, voisin.e...

Vous avez le pouvoir d'impacter le bien-être d'une famille.

Le postpartum peut être une douce traversée pour une mère qui accepte d'être maternée.

L'épanouissement de la nouvelle mère qui **reçoit** du soutien postnatal rayonne sur le nouveau-né et le reste de sa famille.

Toute la société en bénéficie.

Ce guide vous est offert par l'association

Collectif Materner la Mère

Contact:

www.maternerlamere.com collectif.maternerlamere@gmail.com @maternerlamere

Adhérez & faites un don:

https://www.helloasso.com/associations/collectif-materner-la-mere

