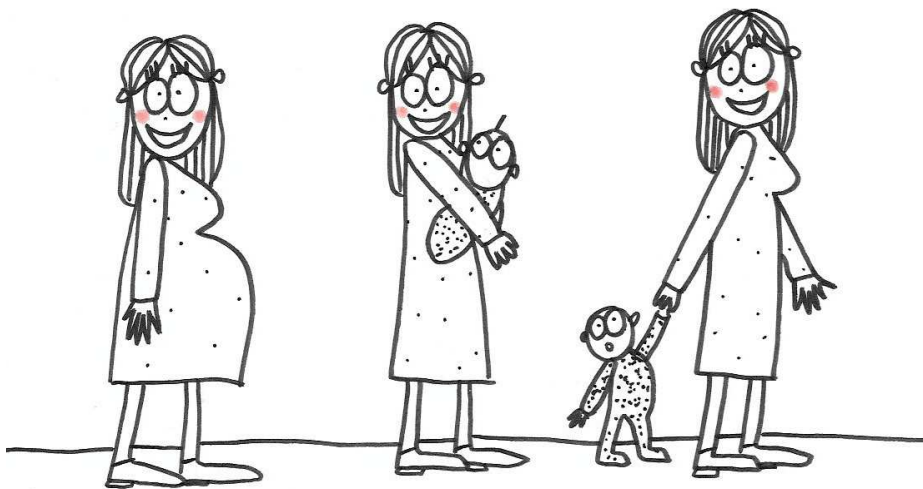


Introduction

Qu'est-ce que le post-partum ?

Les médecins définissent la période du post-partum comme la période qui s'étend de la fin de l'accouchement (la délivrance du placenta) jusqu'au retour de couches, c'est-à-dire les premières règles après la grossesse. Cependant, de nombreux facteurs physiologiques, hormonaux, psychologiques font varier cette durée, qui peut aller de quelques semaines à quelques années selon les personnes ! Mère et co-parent, à chacun.e son post-partum !



Bon à savoir !

○ Dans ce carnet, il y a :

Des **informations** utiles pour celles et ceux qui ne les avaient pas encore ; des **dessins rigolos** pour la bonne humeur ; des **outils** pour prendre le temps d'écouter ses envies et ses besoins, Des **activités** pour apprendre à se faire confiance ; des **pistes** pour déconstruire des idées reçues, trouver ce qui est bon pour soi, déculpabiliser et seulement des **propositions** : à prendre ou à laisser, dans l'ordre ou le désordre, maintenant ou plus tard, une seule fois ou sans modération...

○ Dans ce carnet, il n'y a pas :

De recette miracle pour bien vivre son post-partum. Certaines aimeront être très entourées, d'autres auront besoin de sortir prendre l'air dès le troisième jour, certaines préféreront garder leur bébé tout contre elles pendant quelques semaines, d'autres non... Chacun.e fera comme il.elle voudra et comme il.elle pourra ! Il n'y a pas non plus d'injonctions cachées supplémentaires, il y en a bien assez ailleurs. Aucune obligation ici !



Et si...

je prenais un temps juste pour moi quand j'ouvre ce cahier ?

Même si c'est pour me cacher derrière pour dormir, je remplis mes besoins du moment !

Je liste ici ce que j'attends de ce carnet.

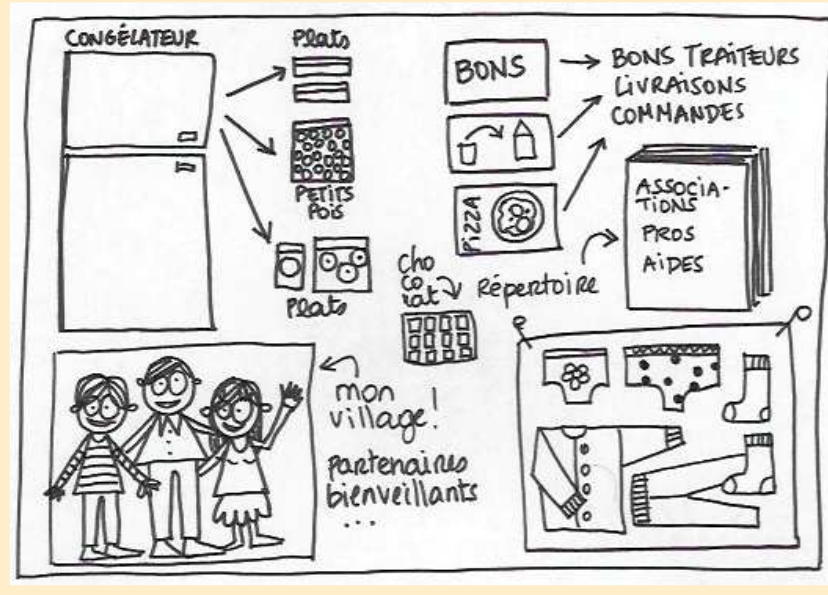
**Chaque famille, chaque parcours de vie, chaque enfant,
chaque post-partum est unique.**

Selon que ton bébé soit né à terme ou prématurément, par césarienne ou par voie basse, que tu sois en couple homo- ou hétéro-parental, ou parent solo, qu'il s'agisse de ton premier ou ton troisième enfant ou que tu vives un deuil périnatal, ton vécu sera différent et ne correspondra pas forcément à la chronologie de ce cahier.

Sens toi libre de papillonner, de le remplir dans l'ordre que tu veux, d'en adapter le contenu. Ici, nous utilisons les termes «mère» et "femme", mais tu es le/la bienvenu.e même si tu ne te reconnais pas dans ces termes! Bref, prends ce qui te fait du bien et fais toi plaisir : ce cahier t'appartient !

➤ Ce qui pourrait-être utile en amont ➤

Il est parfois difficile de se préparer vraiment à un post-partum, car il y a beaucoup de choses qui ne peuvent pas toujours être maîtrisées ou anticipées.



Cependant, quelques éléments peuvent aider. **Voici une liste non exhaustive d'astuces partagées par d'autres personnes ayant déjà vécu l'expérience d'un post-partum !**

- **Repas** : Préparer à l'avance des plats cuisinés (congelés, conserves...), se faire livrer, demander des bons pour un traiteur dans la liste de naissance ou demander aux visiteurs de venir avec quelque chose à faire réchauffer facilement.
- **Soutien** : Identifier et lister les personnes ressources autour de nous : professionnels de la périnatalité (sages-femmes, pédiatres, doulas, kinésithérapeutes, ostéopathes, conseillères en lactation, associations de parents...), entourage bienveillant et aidant (ami.e.s, famille, voisin.e.s...), baby-sitters pour garder les aînés, etc...
- **Douceur** : Mettre de côté ses vêtements préférés (même s'ils sont troués !), confortables et qui donnent confiance pour les porter dès que possible !

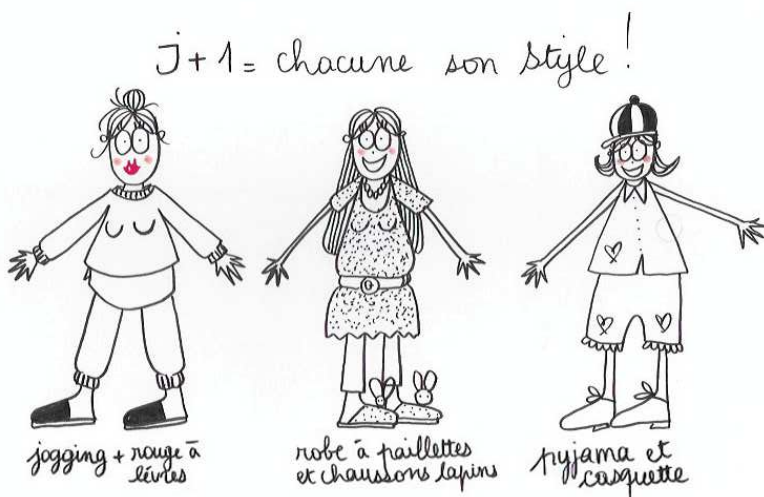
La naissance

Après l'accouchement, il peut être important pour chacune de revenir sur son expérience pour l'intégrer et mieux se l'approprier.

Pour cela, certains outils peuvent aider :

- Raconter : écrire, parler (à l'entourage, à des professionnel.le.s, à des cercles de parents) ;
- Créer : dessiner, colorier, chanter, danser, modeler, coudre ;
- Comprendre : demander des explications, se renseigner sur les actes médicaux vécus, demander à l'hôpital de nous transmettre son dossier médical, échanger avec des associations spécialisées ;
- Ritualiser : s'offrir un soin type Rebozo ou Rebirth, mettre en place un petit rituel pour soi-même en allumant une bougie, en méditant ou toute autre pratique qui permet de faire la paix avec ce moment de vie.

Lorsqu'un accouchement a été mal vécu et que cela empêche le parent d'aller de l'avant, il est aussi possible d'écrire à la maternité pour leur faire part de ce qui s'est passé pour soi. La lettre sera lue par un conseil de professionnel.le.s et la maternité a obligation d'y répondre. Cela pourrait apaiser les sentiments désagréables ressentis.



Bon à savoir !

Seule la mère qui a accouché peut dire ce qu'elle a ressenti et vécu. Chaque expérience est différente et valable. **Chaque naissance est unique.**

La perception de ce qu'il s'est passé pour soi et son enfant est précieuse.



Et si...

je prenais un instant pour remercier mon corps et féliciter mon enfant pour ce qu'ils ont accompli ?

