

ANNA ROY, sage-femme
Avec la collaboration de Caroline Michel

. LA MAISON.
des
MATERNELLES
MES CARTES
POST-PARTUM

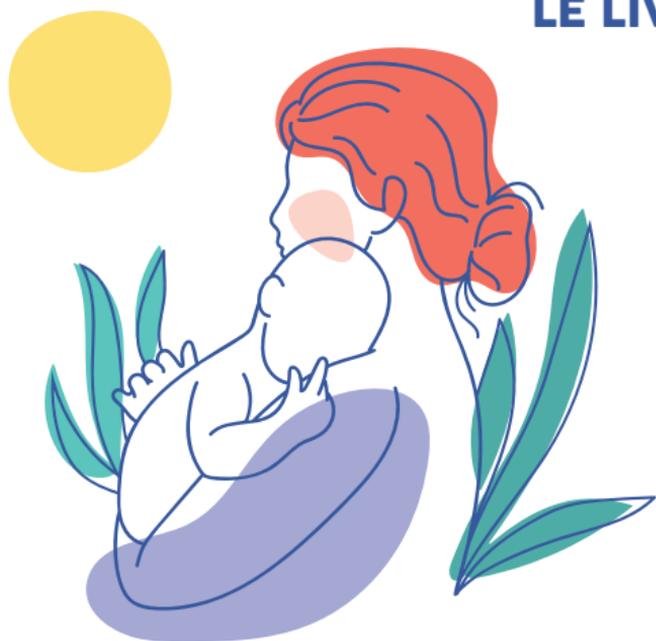
Alimentation,
bien-être,
astuces du
quotidien... :
60 cartes pour
prendre soin
de vous



LEDUC 

ANNA ROY, sage-femme
Avec la collaboration de Caroline Michel

. LA MAISON.
des
MATERNELLES
MES CARTES
POST-PARTUM
LE LIVRET



LEDUC 

De la même auteure aux éditions Leduc :

On en parle de mon périnée ?, 2021.

Histoires de sage-femme, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Judith Vernant

Relecture : Gaëlle Fontaine

Design de coffret, des cartes et du livret : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations de couverture, intérieures et des cartes :

© Shutterstock et © Adobe Stock

© 2025, La Maison des Maternelles – France Télévisions

© 2025, Leduc Editions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3387-8

SOMMAIRE

INTRODUCTION 5

DANS L'ASSIETTE..... 9

- Bien manger en post-partum : 8 règles d'or pour traverser cette période en forme11
- Perdre du poids : comment on fait ?17

DANS LA TÊTE..... 21

- Faites-vous du bien, lâchez-vous la grappe !23
- Quelle est la différence entre le baby blues et la dépression du post-partum ?24
- Outil de dépistage de la dépression du post-partum : le test d'Édimbourg25
- 13 clés pour aller bien et prévenir les coups de mou28
- N'ayez pas peur de parler !31

DANS LES JAMBES 33

- Le post-partum, l'occasion de se mettre au sport !35
- Comment transformer la marche en marche sportive ?36
- 5 questions que vous vous posez sur le sport en post-partum37

DU TEMPS POUR SOI 43

Votre sommeil : une priorité45

Pourquoi vous ne dormez pas ?

Identifier la cause pour trouver une solution45

Conseils pour soigner votre sommeil47

Astuces à mettre en place avec le coparent !49

L'art de prendre du temps seule !51

Maman heureuse = bébé heureux ! 53

ALLÔ DOCTEUR..... 55

Les rendez-vous médicaux à ne pas manquer 57

Les petites surprises du corps ! 63

Le retour de couches et la contraception66

Sexualité : 5 questions que vous vous posez 67

FORMER UNE ÉQUIPE

AVEC LE COPARENT 71

La charge mentale73

Des réunions de couple pour un partage

égal des tâches74

Comment éviter le burn-out parental75

Focus sur les personnes-ressources77

INTRODUCTION

Il y a encore quelques années, la notion de post-partum était pour ainsi dire inexistante. Ou presque : on parlait volontiers de « suites de couches » – cette période qui s'étend de l'accouchement au retour des règles –, et les soins octroyés aux femmes étaient purement médicaux. On s'intéressait à une cicatrice, au périnée... Ensuite, c'était roule ma poule ! Les femmes pouvaient reprendre leur vie. Mais en réalité, l'aventure à ce moment-là ne fait que commencer... et on ne reprend jamais tout à fait sa vie ! Un enfant est là, désormais. Tout change ! Le corps n'est plus le même, la tête est chamboulée, la maison retournée... Les nouvelles mères cherchent leurs marques au milieu des nuits en pointillés, des douleurs utérines, des jambes lourdes, des mille questions qu'elles se posent... et contrairement à ce que l'on imagine, tout ne rentre pas dans l'ordre en trois semaines, ni même en trois mois ! Plutôt en trois ans (vous connaissez mon point de vue, j'ai même écrit un livre sur le sujet) ! Voilà pourquoi, en tant que sage-femme, je travaille depuis des années sur la question du post-partum : pour accompagner les femmes durant les (nombreux) mois qui suivent l'accouchement. Il faut du temps

* *Le post-partum dure 3 ans* (Larousse, 2022).

pour se remettre d'une grossesse. Il faut du temps pour rencontrer son enfant. Il faut du temps, aussi, pour retrouver des moments pour soi. Il faut du temps, mais c'est génial : le post-partum, je l'ai toujours dit, c'est vraiment l'occasion de construire la vie à laquelle on aspire. Un nouveau quotidien s'offre aux femmes, rempli d'émotions nouvelles, d'amour, de chambardements... et il n'y a plus qu'à ! J'ai conçu ce coffret comme un guide du quotidien, qui aborde les principaux aspects du post-partum : alimentation, sport, temps pour soi, infos santé et bien-être psychique. Avec lui, je l'espère, vous trouverez tous les conseils et le soutien dont vous avez besoin pour prendre soin de vous.

Comment ça marche ?

- Chaque matin, vous pouvez tirer une carte au hasard, sur la thématique de votre choix. Vous y découvrirez un conseil, un mantra, une inspiration... Ce simple geste est une façon de vous accorder un moment rien qu'à vous.
- En parallèle, vous disposez d'un livret que j'ai souhaité le plus complet possible. Il réunit une mine d'informations essentielles à votre santé, et vous aidera à récupérer et à vous faire du bien, jour après jour.
- N'hésitez pas à tenir un petit carnet dans lequel vous répertoriez les conseils que vous ne voulez pas oublier. Il se peut que certaines cartes vous

proposent des idées non applicables à l'instant ; raison de plus pour consigner leur contenu quelque part ! Le post-partum, c'est chacune à son rythme. Utilisez ce jeu comme bon vous semble !

Soyez fière de vous et écoutez-vous,

Avec toute mon affection,
Anna Roy

CARTE À TIRER EN PRIORITÉ !

CARTE À TIRER EN PRIORITÉ !

Certaines cartes contiennent des informations essentielles qu'il est bon de découvrir le plus rapidement possible après l'accouchement. N'hésitez pas à les tirer en premier, afin de pouvoir les mettre à exécution dès le début de votre post-partum.



TOUT UN VILLAGE

TOUT UN VILLAGE !

En bonus, vous trouverez des cartes intitulées « Tout un village ». Celles-ci sont à faire tirer à vos proches, qui seront alors tenus (chose promise chose due !) de relever des défis (vous cuisiner un plat, faire une course à votre place, garder votre bébé...). Car oui, vous avez besoin de soutien. Vous venez d'accoucher, ce n'est pas rien ! Il faut tout un village pour élever un enfant, n'oubliez pas...



DANS
L'ASSIETTE

L'alimentation est la première des médecines, disait Hippocrate. Ajoutons qu'elle est aussi la première des alliées en post-partum ! Vous venez tout juste d'accoucher et vous êtes épuisée. Votre corps a besoin de reprendre des forces. Manger des aliments de premier choix en développant de bonnes habitudes, voilà ce qu'il vous faut !



BIEN MANGER EN POST-PARTUM : 8 RÈGLES D'OR POUR TRAVERSER CETTE PÉRIODE EN FORME

FAITES-VOUS PLAISIR

Ce que vous ne devez surtout pas oublier dans l'assiette ? Le plaisir ! D'autant que vous venez de passer neuf mois à surveiller votre alimentation, notamment pour éviter les aliments interdits. Ils vous ont manqué ? Commencez par les retrouver en prenant le temps de les déguster. Certaines femmes apprécieront les œufs au plat, d'autres une mousse au chocolat, d'autres encore un plateau de fromages... L'essentiel : ne pas vous précipiter sur tout à la fois pour rattraper le temps perdu, mais profiter et savourer. Redécouvrir certains saveurs est un excellent moyen d'apprécier ses repas et de développer une relation saine à la nourriture, dont vous avez besoin en post-partum.

ÉVITER LES PRÉPARATIONS TRANSFORMÉES

Le post-partum est le moment idéal pour réinterroger certains pans de son existence et de son mode de vie.