ALIX LEDUC
Préface de Anna Roy
Sage-femme libérale

LE PETIT GUIDE DE L'APRÈS ACCOUCHEMENT

LES RÉPONSES RASSURANTES
À VOS DOUTES DE JEUNE MAMAN
POUR BIEN VIVRE VOTRE NOUVELLE VIE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

LE PETIT GUIDE DE L'APRÈS-ACCOUCHEMENT

Bébé arrive très bientôt, ou vous venez tout juste de l'accueillir dans votre vie ? Une naissance, c'est évidemment un grand bonheur mais vous pouvez vous sentir démunie face à des difficultés dont on parle peu : le baby blues, des douleurs liées à une épisiotomie ou une césarienne, un début d'allaitement compliqué, un corps que vous ne reconnaissez plus, une vie de couple chamboulée...

Avec des conseils très concrets, des avis de pros (sage-femme, kiné, psy...) et des témoignages de mamans, **ce guide vous accompagne et vous rassure au fil des semaines** afin de vous aider à profiter des joies de la maternité.

Téléchargez gratuitement un programme « bien-être » pour vous remettre tout en douceur de votre accouchement. Rendez-vous à la dernière page !

Alix Leduc est journaliste indépendante et maman. Elle travaille notamment pour *Marie Claire* et a déjà écrit *Le petit guide de la grossesse sans risque.* Préface de **Anna Roy**, sage-femme libérale.

photographie © kristian sekulic – gettyimages

ISBN 978-2-84899-707-0

9 782848 997070

10 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON : PARENTING

Du même auteur, aux éditions Quotidien Malin

Le petit guide de la grossesse sans risque, avec Catherine Dupin, 2011.

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**, et sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : PCA
Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
www.editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-707-0

ALIX LEDUC
Préface de Anna Roy
Sage-femme

LE PETIT GUIDE DE L'APRÈS-ACCOUCHEMENT

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

Préface 7
Introduction..... 11

Première partie : Les premiers mois en tant que maman..... 15

Chapitre 1. Bébé est là, que se passe-t-il après ? ... 17

Chapitre 2. Les suites du post-partum…..... 35

Chapitre 3. L'allaitement : ce que vous avez toujours voulu savoir..... 91

Seconde partie : Le début d'une nouvelle vie... 141

Chapitre 1. Mon « nouveau » corps de femme..... 143

Chapitre 2. Mon couple..... 163

Chapitre 3. Bébé et moi 189

Chapitre 4. Et moi dans tout ça ? 221

Remerciements..... 237
Table des matières..... 239

PRÉFACE

C'est une journée de début de semaine à Paris, une journée ordinaire : visites à domicile le matin et cabinet l'après-midi. Le printemps fait ses premières apparitions et j'arpente les rues de Paris. J'ai décidé volontairement de ne pas être sectorisée et j'ai la chance, ainsi, de rencontrer différents milieux sociaux, des quartiers les plus huppés du 16e arrondissement aux tours HLM du 13e. Des duplex clinquants aux studios surpeuplés, les décors sont pour le moins contrastés. Et pourtant…

Pourtant, le même constat. Dans un cas sur deux, lorsque je pousse la porte d'entrée, ce sont des larmes qui m'accueillent. Et partout, ce sont les mêmes larmes, les mêmes craintes et les mêmes doutes.

Je vous trouve souvent seules. Ni mari, ni famille, ni amis. S'ils ne sont pas éloignés géographiquement, ils travaillent. Je vous trouve fatiguées, rarement douchées, mal alimentées. C'est l'envers du décor. Lorsque vous venez au cabinet, les choses sont bien différentes. Vous endossez à merveille le rôle de patientes, vous arrivez propres et habillées. À domicile, il n'y a pas de fard. Il y a la vaisselle qui n'est pas faite, le linge qui s'accumule, les vêtements que vous n'avez pas eu le temps d'enfiler…

Toute la journée, je suis assaillie de questions… *quid* du bébé, de l'allaitement, du couple, de l'éducation, de la sexualité… ? Toute la journée, je vous vois pleurer, rire, douter, hésiter…

On ne m'avait pas prévenue ni en tant que femme, ni en tant que sage-femme. Rien de cette réalité contrastée dans les médias, aux repas de famille. L'imaginaire vous veut rayonnantes, heureuses, fières et sûres de vous. Nous avons construit une image de la jeune accouchée qui ne vous ressemble pas, qui n'existe pas, ou presque. La jeune mère de 2014 a un ventre plat, un teint frais, le sourire aux lèvres, une démarche assurée, des seins gorgés de lait. Le bébé de 2014, lui, ne pleure jamais et fait ses nuits à 3 semaines. Des bébés et des femmes imaginaires dans un monde bien réel.

Je n'ai pas été préparée non plus pendant mes études, la grossesse et l'accouchement nous passionnent nettement plus. Les suites de la naissance sont beaucoup moins gratifiantes et prestigieuses que la pratique des accouchements. Enfin, rien pendant ma pratique hospitalière, vous disparaissez de notre vue au plus tard 5 jours après l'accouchement.

Mais je ne suis pas d'accord avec tout cela. C'est vous qui construisez la société de demain. Je souhaite que l'on prenne autant en compte les suites de la naissance que l'accouchement. Nous devons former, informer et accompagner.

Ce livre propose justement d'aider celles qui, après leur accouchement, se retrouvent confrontées à la vie d'une jeune accouchée, 810 000 femmes en France en

2011. Concret, fourmillant d'informations pratiques mais, aussi, de conseils et de témoignages qui tranchent avec la langue de bois habituelle, il répondra aux attentes « réelles » des mamans débutantes.

Ce livre les guidera et leur permettra de déculpabiliser en comprenant que leurs doutes, leurs peurs et leurs angoisses sont partagés mais, surtout, temporaires.

ANNA ROY, SAGE-FEMME

INTRODUCTION

Achetez-vous ce livre,
personne ne vous l'offrira !

Dans quelques mois, quelques semaines ou quelques jours, votre bébé sera là, dans vos bras. Le compte à rebours est enclenché, vous êtes impatiente, excitée, mais surtout très anxieuse au sujet de « l'après ». Que se passera-t-il une fois que vous aurez accouché ? On vous bombarde d'informations sur la grossesse et l'accouchement, mais qu'en est-il des premiers temps après l'arrivée de Bébé ?

Il semblerait que ce soit une parenthèse sans importance, une formalité à passer du moment que l'enfant et sa maman sont en bonne santé. Mais vous, en tant que mère, vous avez l'envie (et le droit !) d'en savoir plus, pour vous préparer et vivre, au mieux, votre premier tête-à-tête avec Bébé. Car, bientôt, vous serez assaillie de questions… Que se passera-t-il dans les premières heures suivant l'accouchement ? Aurai-je encore mal ? Quand le ventre dégonflera-t-il ? Les premiers gestes maternels sont-ils vraiment innés ? Mon homme continuera-t-il à me trouver désirable ? Comment vais-je réussir à ne pas être submergée par les

mille petites choses à faire et par toutes ces nouvelles émotions ?

SOS maman débutante

Ça y est, mission accomplie : Bébé est là. Il dort sagement dans son berceau et vous le regardez avec fierté et émotion. C'est le plus beau moment de votre vie et pourtant, vous culpabilisez de ne pas vous sentir comblée. Vous êtes heureuse bien sûr, mais vous vous sentez aussi fragile, déroutée et angoissée. Vous aimeriez vous confier, vous plaindre sans craindre d'être perçue comme une mauvaise mère qui ne pense qu'à elle.

Et puis, après avoir bénéficié d'un suivi minutieux pendant 9 mois, vous avez le sentiment d'être soudain oubliée par le corps médical, d'autant que les séjours en maternité ne durent généralement pas plus de 3 jours. Vous vous sentez vide aussi bien physiquement que moralement. Tous les regards se penchent sur votre nouveau-né, la prunelle de vos yeux, et vous souffrez, tout bas, de ne plus être le centre de l'attention. Épuisée après avoir tout donné, vous aimeriez qu'on s'occupe un peu plus de vous…

Impossible pourtant d'avouer votre mal-être à votre meilleure amie, elle qui s'était réjouie de vous voir enfin connaître l'immense bonheur de devenir maman. Même tabou du côté de votre famille, vous avez trop peur de passer pour une trouble-fête ! Quant à votre

compagnon, il est tellement gâteux de votre enfant qu'il vous volerait presque votre instinct maternel…

Vous vous demandez alors comment vous allez vous adapter à cette nouvelle peau, cet autre « vous » en construction. Isolée, parfois paniquée et découragée… vous en voulez au monde entier de ne pas vous avoir prévenue de ce qui allait se passer « après ».

Un livre pour ne pas se censurer

Voici enfin un livre qui va s'intéresser à vous, sans complexes ! Il va vous aider à vous sentir moins seule. En vous informant, pas à pas, il vous permettra d'aborder cette nouvelle aventure plus sereinement, en comprenant mieux ce qui se déroule dans votre corps et dans votre tête.

Épisiotomie, crevasses, œdèmes, mais aussi chute d'hormones, baby blues, ventre flasque, périnée fatigué, instinct maternel défaillant, nuits sans sommeil, couple en crise, libido en berne, etc., etc. Oui, c'est vrai, ça fait beaucoup ! Mais ce livre est là pour vous accompagner et vous aider dans vos tout premiers mois de maman. Comment ? En vous déculpabilisant et en vous parlant vrai. Et surtout en vous donnant des conseils utiles qui ont fait leurs preuves. Ni pathos, ni nombrilisme. Vous trouverez ici des témoignages de mamans ancrés dans le réel, bien décidées à en finir avec la langue de bois. Et les confidences débutent dès la salle de naissance !

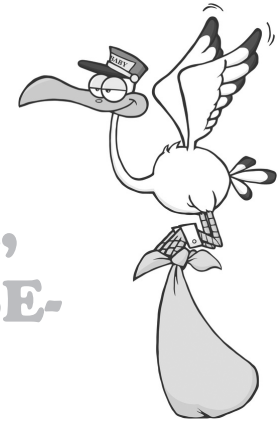
Ce guide n'est pas un manuel de survie mais un allié qui vous aidera à mieux vivre cette aventure unique qui, on vous le promet malgré tous ces petits désagréments, est d'abord un immense bonheur ! Enfin, même si Bébé est devenu votre priorité numéro 1, n'oubliez pas de prendre soin de vous, car une maman épanouie, c'est toute la famille qui en profite…

Celles qui n'ont pas encore accouché trouveront, dans ce guide, des conseils précieux pour apprivoiser, en douceur et sans tabou, leur futur rôle de maman. Quelques semaines de préparation psychologique les aideront à se consacrer à l'essentiel !

Quant aux mamans qui viennent d'accoucher, il leur suffira de lire cet ouvrage chronologiquement ou de piocher au gré des problématiques qui les intéressent. Elles trouveront des réponses à leurs questions, des solutions et des témoignages. Loin de l'esprit de compétition qui règne entre « mères parfaites », elles se sentiront sans doute moins seules, ou fragiles grâce à ce guide conçu pour les aider et les rassurer.

Première partie

LES PREMIERS MOIS EN TANT QUE MAMAN



CHAPITRE 1
BÉBÉ EST LÀ, QUE SE PASSE-T-IL APRÈS ?

Les heures suivant l'accouchement

L'ivresse des premières heures

Vous êtes encore sous l'effet du bonheur de la naissance de votre enfant (et de la péridurale !). Vous n'en revenez pas d'avoir donné la vie. Vous êtes fière, tellement fière… Et même si vous avez bien conscience de ne pas être la première à y être arrivée, c'est quand même LA grande étape, le tournant tant attendu de votre vie de femme !

> **Marie :** *« Honnêtement, j'avais l'impression d'être bourrée, je faisais des blagues, j'ai envoyé des SMS complètement loufoques à 3 heures du matin à tout mon carnet d'adresses… Ambiance "tu t'es vue quand t'as bu ?" ! J'étais complètement shootée ! Mais je crois aussi que je fêtais la fin de la peur, j'étais rassurée que tout se soit bien passé… »*

Immédiatement après l'accouchement, les endorphines (les hormones du bonheur) provoquent une sensation de bien-être, voire d'euphorie. On est alors dans un état d'excitation, une sorte d'état de grâce. Quand tout se déroule bien pendant l'accouchement, c'est un passage très équilibrant pour la femme : elle devient mère.

En revanche, dans les cas de césarienne, on retrouve, souvent, des mères attristées, qui ont le sentiment qu'on leur a « volé » leur accouchement. Elles l'avaient imaginé autrement, l'avaient fantasmé. Pour la plupart, c'est une blessure narcissique de ne pas avoir donné la vie « toute seule ». Dans ces cas de déception, il ne faut surtout pas hésiter à consulter. La maternité est l'un des rares moments où l'on voit se dénouer des choses en quelques séances seulement. Ça en vaut donc la peine… De même si l'accouchement a mis votre bébé en danger, il faut en parler. Quand on a été en contact avec la mort au moment de donner la vie, cela peut laisser un vrai malaise.

> **Laurence :** *« J'avais beaucoup souffert pendant l'accouchement. Du coup, les heures qui ont suivi, j'en ai voulu à la terre entière ! Aux sages-femmes, qui me reprochaient de ne pas avoir choisi de prénom, à mon mari parti appeler sa mère pour lui annoncer qu'il était papa. Et même à ma fille, qui avait pris son temps pour venir au monde en m'offrant un très beau cadeau : une déchirure ! J'ai aussi éprouvé un très grand moment de solitude en recevant un SMS*

de ma cousine m'écrivant : "Tu es en train de vivre le plus beau moment de ta vie !". Moi, j'avais juste envie qu'on me foute la paix, qu'on me prenne ma fille des bras pour me retrouver dans un lit et… dormir !

Parce que j'étais exténuée, fragilisée, j'ai eu des envies de divorce lorsque mon mari est revenu avec son appareil photo et a commencé à nous mitrailler, alors que la sage-femme était encore en train de me recoudre… Heureusement, dès le lendemain, j'étais totalement gâteuse de ma fille. »

La sensation de gueule de bois

Les suites de la péridurale

Plus ou moins dosée, la péridurale peut avoir des effets indésirables sur certaines femmes : maux de tête, nausées, vertiges… causés par la diminution de la tension artérielle. Certaines mamans peuvent aussi avoir des démangeaisons (surtout dans le haut du corps), provoquées par les opiacés. Enfin, avec tout le corps anesthésié, on est souvent incapable de tenir debout et on repart donc de la salle d'accouchement en chaise roulante. Certaines peuvent à ce moment-là se sentir plus mamie que « jeune maman » !

Le conseil de la sage-femme

Il faut attendre environ 6 heures pour retrouver une motricité parfaitement normale. C'est pourquoi on vous ramène dans votre chambre en brancard ou en chaise roulante. Pour votre premier lever, vous devez faire appel à une aide-soignante. De plus, la péridurale annihile ou presque la sensation d'avoir envie d'uriner. De retour dans votre chambre, buvez beaucoup d'eau de façon à remettre en marche le système urinaire.

Une immense fatigue

Bon, ça, vous pouviez vous y attendre, vous n'avez d'ailleurs rien programmé pour la suite de la soirée (ou de la journée, tout dépend de l'heure de l'accouchement !), et en effet, ça n'est vraiment pas la grande forme. Mais ne vous inquiétez pas, ressentir une telle fatigue est plus que normale : vous venez tout de même de mettre un enfant au monde.

Le conseil de la sage-femme

Malgré la fatigue, la majorité des femmes restent éveillées et ne lâchent pas du regard leur petit. Dans l'idéal, il faudrait vraiment profiter des vingt-

→

quatre premières heures pour dormir : faites-vous relayer par le papa ou demander à la nurserie de la maternité de vous garder votre Bébé quelques heures.

La faim

La dernière fois que vous avez mangé, c'était « avant » d'être mère… et ça fait déjà loin ! Généralement, il n'y a vraiment pas grand-chose à se mettre sous la dent (la cafétéria étant fermée pour les chanceuses qui ont accouché après 20 h 30). Pensez donc à emporter au minimum un paquet de biscuits dans votre sac (voir encadré p. 23) que vous bénirez à l'arrivée de Bébé !

Un sentiment d'abandon

Après avoir été maternée et chouchoutée pendant 9 mois, il peut arriver qu'on se sente un peu seule après l'accouchement. Sages-femmes, médecin et compagnon deviennent accaparés par Bébé. Mêmes les textos reçus par les proches ne parlent que de lui ! Un vague à l'âme peut alors apparaître.

Le séjour à la maternité

Tout au long de votre grossesse, vous vous êtes surtout focalisée sur l'accouchement, et sur le moment précis où vous aurez enfin votre bébé dans vos bras. Mais que

se passe-t-il juste après ? Comment le séjour à la maternité se déroule-t-il ?

Certaines femmes rêvent de rentrer chez elles aussitôt sorties de la salle d'accouchement, quand d'autres redoutent de se retrouver livrées à elles-mêmes et voudraient pouvoir rester des semaines dans un encadrement sécurisé. Sachez que ce n'est malheureusement pas vous qui pourrez décider. Tout dépendra de votre état de santé et de celui de votre bébé. Mais quelle que soit la durée de votre séjour à la maternité, qu'il s'agisse de quelques heures ou bien d'une dizaine de jours, vous serez remboursée à 100 %. Et pour vivre au mieux cette étape, voici une idée de ce qui pourrait vous attendre lors de votre petit séjour là-bas.

Un bouleversement physique et psychologique

En sortant de la salle d'accouchement, vous vous dites : « Et voilà, je suis maman ! », mais en traversant ce long couloir qui vous conduit jusqu'à la chambre, vous réalisez en quelques minutes qu'il va falloir maintenant assurer et assumer.

« L'avant/après » de l'accouchement peut parfois donner le vertige. C'est à ce moment-là qu'on prend conscience que rien ne sera plus jamais comme avant. Cette fois, Bébé est vraiment là, et les angoisses se concrétisent.

Sonia : *« J'ai regardé mon bébé, et je me suis dit : "Et voilà, j'en ai pris pour perpète !", puis j'ai fondu en larmes. J'étais heureuse, bien sûr, mais j'ai soudain été happée par la plus grande angoisse de ma vie : je n'allais plus jamais pouvoir retourner en arrière. J'ai ressenti ça comme un poids, la perte de ma liberté. Je n'étais pas du tout préparée à cette réaction. J'ai même pensé fuir. Mais ça n'a duré qu'un instant. Le temps de prendre une grande respiration et de me dire que cette prison-là, c'était celle de l'amour… »*

La vérité sur la valise de maternité

Le conseil de Charlotte : « Alors que pour mon premier enfant, j'avais tout listé pour le bébé, j'ai revu ma valise de maternité au fil de mes grossesses ! Pour le deuxième puis pour le troisième enfant, j'ai appris à penser à moi. Et j'ai ajouté les INDISPENSABLES comme une crème pour les seins, une crème pour les hémorroïdes, des maxi serviettes…

Je me suis aussi concocté ma trousse de survie contenant mon parfum, mon shampoing ultra-doux, mon anticerne, du chocolat… Je conseille de freiner les visites et d'opter pour un bon roman entre deux tétées. Ou carrément, si c'est possible, d'emporter un ordinateur portable pour regarder des DVD. Après, de retour à la maison, on n'a plus le temps de penser à soi et on s'endort au générique… du début ! »

Les visites : circulez !

Les visites sont censées être un moment de fête, cet instant béni où l'on présente avec fierté l'enfant prodige. Mais elles peuvent pour certaines devenir un

vrai calvaire entre le défilé de la famille et des amis, le manque d'intimité pour allaiter, les petites réflexions qui agacent (« Qu'est-ce qu'il est rouge ! C'est normal ? », « Il n'a pas beaucoup de cheveux… », etc.), ou encore ceux qui squattent le lit, ou qui filment… Et malgré tout cela, vous vous devez, bien évidemment, d'afficher un sourire radieux de mère comblée.

> **Marie :** *« Je m'étais toujours imaginé accueillir mes proches avec fierté. C'était un bonheur de penser à cet instant de gloire où l'on allait enfin me découvrir en maman, mon bébé dans les bras. Si j'avais su… Pour mon second enfant, je pense que j'interdirai les visites ! En tout cas, je les reporterai…*
> *Quel cauchemar de voir défiler oncles, tantes, mais aussi collègues et voisins d'immeuble ! Surtout quand on est en pleine montée de lait et qu'on ne rêve que d'être seins nus ! Je me rhabillais à toute vitesse, faisais semblant d'être comblée alors que j'avais un mal de chien et pas du tout envie de raconter pour la 324e fois mon accouchement… »*

Le conseil de la sage-femme

Je conseille à mes patientes de limiter les visites à la maternité au cercle restreint. C'est lorsque vous serez à la maison, seules, que vous aurez besoin d'être entourées…

Les sages-femmes

Lors de votre séjour à la maternité, votre sort est entre les mains des sages-femmes. Elles détiennent, si ce n'est la sagesse, en tout cas le pouvoir d'apaiser certaines de vos douleurs et de vous sortir, parfois, du marasme… Tout comme dans la vie, il faut espérer tomber sur les bonnes et éviter les autres.

Dans la panoplie des possibles, il y a celles qui se contredisent, critiquent leurs consœurs, dramatisent, débarquent dans la chambre sans frapper. Il y a celles aussi qui vont à l'essentiel et qui palpent le sein comme un objet, nous demandant des nouvelles de notre périnée (et de nos selles) devant les visiteurs.

Mais il y a également celles (et heureusement pour nous, ça concerne la grande majorité des sages-femmes) qui consolent, rassurent, maternent et qu'on guette comme le Saint (sein !) Graal. Celles-là, on les vénère, elles deviennent vite nos mères de substitution, le temps du séjour en maternité.

Les colocs de chambre

Tout le monde n'a pas la chance de disposer d'une chambre individuelle… Bien sûr, là encore, on peut bien tomber et devenir meilleures amies du monde avec sa camarade de chambrée… Mais il y a celles aussi qui peuvent témoigner d'une colocation un peu plus difficile.

> **Gaëlle :** *« J'ai vécu l'enfer ! Je n'étais déjà pas très motivée à l'idée de partager ma chambre avec mon*

bébé tout neuf… Je pensais aux microbes, à la proximité avec une inconnue. Mais là, j'ai tiré le gros lot ! Ma voisine de chambre était vraiment du genre… "sociable" ! Tout le temps au téléphone, même la nuit. L'après-midi, dès 15 heures, les visites commençaient. Et ça défilait pendant des heures. Un vrai squat ! Et tout le monde apportait de la bouffe. J'ai fini par craquer quand quelqu'un a oublié de tirer la chasse d'eau des toilettes de notre salle de bains. On mettra ça sur le compte des hormones et de la fatigue, mais j'ai tellement pleuré que jusqu'à la fin de mon séjour, ma fille et moi avons eu une paix royale. »

Si vous êtes dans ce cas, posez dès le départ quelques règles de respect mutuel : pas de visite avant ou après telle heure, pas de coup de téléphone la nuit, etc. N'oubliez pas que vous êtes là avant tout pour vous reposer !

L'épreuve des premières nuits

Le sentiment d'être seule au monde

Pour beaucoup de jeunes mamans, le départ de leur compagnon de la maternité sonne comme un abandon insurmontable… Jusque-là, on était une équipe, on s'épaulait. Tout à coup, la perspective de nuits à assumer en solitaire ressemble à un défi impossible à relever.

Sachez que certaines maternités pourront vous proposer de mettre Bébé à la nurserie les deux premières nuits, ce qui est recommandé si vous êtes très fatiguée.

Laurence : *« Quand Gilles est parti, je me suis soudain retrouvée pour la première fois toute seule avec notre enfant. À peine a-t-il fermé la porte que j'ai commencé à pleurer. J'avais l'impression d'être une petite fille, pas du tout prête à ce qu'on me laisse me débrouiller toute seule. J'étais épuisée, j'avais envie qu'on s'occupe de moi, et non l'inverse. Quand ma fille s'est réveillée en pleine nuit pour que je l'allaite, j'ai pris conscience que je n'allais plus avoir le choix. C'est l'enfant qui nous fait parent. »*

Les pleurs

Il est difficile de faire face aux pleurs non-stop de Bébé quand on n'a qu'une envie, c'est de dormir. D'autant que, même si on nous répète que ces larmes sont « normales », on a, souvent, bien du mal à relativiser !

Le conseil de la sage-femme

Il faut rappeler aux mamans qu'il y a des bébés qui pleurent plus que d'autres ! Ça les aide, parfois, à déculpabiliser… Les premières semaines, je répète toujours que, si l'on est inquiète, il ne faut pas hésiter à en parler à une sage-femme ou même au pédiatre. Les inquiétudes de la maman se transmettent à l'enfant et réciproquement !

Anne : *« J'avais peur que mon bébé ne respire plus. Je vérifiais régulièrement, j'appelais les sages-femmes pour qu'elles me rassurent. La première nuit, je l'ai passée au téléphone avec mon mec, je n'ai pas arrêté de pleurer. La deuxième nuit, je me suis sentie très fière : je n'avais plus peur, j'avais déjà acquis mes premiers gestes de maman. »*

Par ici la sortie !

C'est aujourd'hui que vous sortez de la maternité avec Bébé. Les valises sont prêtes, votre enfant dort dans son couffin et vous attendez que votre compagnon vienne vous chercher. Vous avez le trac et vous retrouvez le nœud au ventre de votre enfance, le jour de la rentrée des classes. Vous avez peur de sortir de la « bulle », du cocon protecteur de la maternité où vous vous sentiez épaulée, conseillée, sous une surveillance bienveillante. Dans quelques heures, vous allez devoir affronter la (nouvelle) réalité !

Barbara : *« Je ne me sentais absolument pas prête à quitter la maternité, j'ai heureusement eu le droit à un jour de rab ! En fait, si on m'avait laissée faire, j'y serais encore ! J'appréhendais tellement de quitter ce nid où je me sentais protégée, entourée, à l'abri avec ma fille. Dehors, je savais que je serais seule avec mes questions et mes nouveaux doutes. »*

Mais vous pouvez aussi avoir le sentiment inverse : l'envie de fuir l'univers médical, aseptisé, pour vous retrouver, enfin, à la maison, dans la « vraie vie ».

> **Claire :** *« Je n'avais qu'une envie : être enfin chez nous ! J'ai détesté être alitée, qu'on m'oblige à manger à 18 heures, que mon mec ne soit pas auprès de nous la nuit… Tout allait bien, je voulais enfin commencer notre vie de famille, être chez nous, tous les trois. Je me souviens de l'émotion qu'on a ressentie, avec mon homme, en arrivant dans notre appartement : on était maman et papa, ça prenait forme, ça prenait sens. »*

Le retour à la maison : et maintenant ?

La sortie du cocon

La sortie de la maternité, c'est un peu le grand saut vers la vie en tant que maman. Dehors, on est obligée d'assumer, et parfois assez brutalement, une nouvelle vie, une nouvelle identité. Même si c'est l'inconnu, vous allez devoir improviser ! Mais n'oubliez pas : vous n'êtes pas seule. Votre mari, votre famille, vos amis sont là pour vous aider et vous allez devoir apprendre à compter sur eux.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Le petit guide de l'après-accouchement
Alix Leduc

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS