PACK JOUR J

Mon premier jour de maman

La checklist des premières heures et du premier jour après la naissance : des idées sur quoi faire, quoi demander, quoi avoir sous la main et quoi garder en tête. Ce sont des suggestions, à appliquer ou non selon ton projet et tes convictions.

🤱 Dans les premières heures

- [ ] **Peau à peau et rencontre :** tu peux décaler les premiers soins non urgents pour prendre le temps de rencontrer ton bébé, créer le lien et favoriser la montée de lait (recommandation OMS)
- [ ] **Clampage tardif du cordon :** il est possible de ne pas le couper tout de suite, ou de le laisser au moins une minute, jusqu'à ce qu'il cesse de battre (recommandation OMS)
- [ ] **Délivrance :** l'injection d'ocytocine est recommandée par la HAS et c'est souvent le protocole en maternité. Tu peux parler de ta préférence pour une délivrance physiologique avec l'équipe médicale
- [ ] **Si points de suture :** tu peux demander une anesthésie locale, toujours avec ton consentement
- [ ] **Si césarienne :** tu peux demander une tétée d'accueil en peau à peau pendant la suture ou en salle de réveil, si ton cas le permet, et le colostrum à la pipette par ton accompagnant si besoin
- [ ] **Bain de bébé :** tu peux le décaler de quelques jours, voire une semaine : le vernix le protège
- [ ] **Ton accompagnant** a ton projet de naissance en main et veille à ce que tes souhaits soient respectés

🌿 Prendre soin de ton corps

- [ ] **Premières urines :** douchette pour ton périnée et ton urètre, petit tabouret aux WC
- [ ] **Premières selles :** PQ ultra doux et épais, tabouret, et on évite de pousser en apnée
- [ ] **Confort du périnée :** gel aloe vera bio et lingettes rafraîchissantes bien fraîches, tapis de bain pour ne pas glisser (tout est dans ton kit périnée)
- [ ] **Soin Rebozo** si ta maternité le propose, ou plus tard chez toi
- [ ] **Gaine ou ceinture physio :** uniquement si cas médical ou indispensable, 2 h max par jour

Le reste de ta valise et de ta maison (desserte, vêtements, tapis, confort) est dans la fiche « Ma valise maternité ».

💛 Ton mois d'or vient de commencer

Ton corps vient de vivre quelque chose d'incroyable. Chacune reprend quand elle peut, en fonction de son accouchement, de sa récupération, de son quotidien avec bébé et de sa situation médicale. **Il n'est jamais trop tard pour commencer,** mais plus tu commences tôt, mieux c'est pour ton corps.
Même si tu n'as fait que 1 % de la préparation, c'est 1 % de plus que rien.

Pour ton mois d'or, place **Post Partum Power** pour t'accompagner dans ta récupération, pas à pas, avec une méthode spécifique et adaptée à ton corps de maman en post-partum immédiat. Le programme a été créé pour ça, avec la méthode DEEP et la Respiration du Périnée™ 💛

🩺 Au moindre doute

Une douleur, des saignements inhabituels, de la fièvre : parles-en tout de suite à ta sage-femme, ton médecin, ton gynéco ou un kiné spécialisé.

✏️ Mes notes et mes choix perso

© 2026 Faustine Clavier Coaching | Mon premier jour de maman | Tous droits réservés. Toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite.
Ces informations ne remplacent pas l'avis de ton médecin, de ton professionnel de santé.