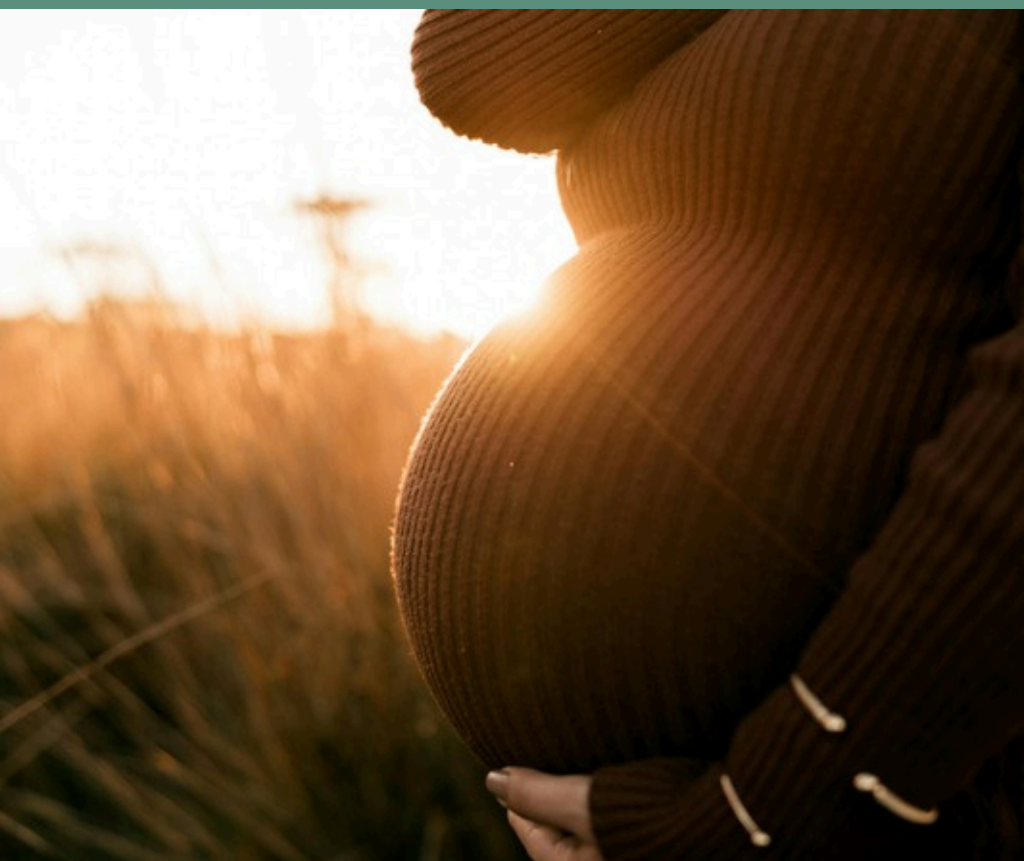


La naissance d'une maman

CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR AVANT
MON ACCOUCHEMENT



ApocaLait
contact@apocalait.fr



Sommaire

Notre histoire et notre mission

Chapitre I: Pourquoi t'offrir ce guide?

Chapitre II: Ce qu'on oublie souvent de préparer à la maternité

Chapitre III: Choses complètement normales après l'accouchement

Chapitre IV: L'état d'esprit de la jeune maman

Conclusion

INTRODUCTION

Bravo à toi.

Bravo à toi,
Oui sérieusement, je tenais à te féliciter.

Tu es là un jour de plus pour ton bébé.
Malgré les nausées, malgré le mélange
entre peur et émotion avant chaque
échographie. Malgré le fait que ça devient
de plus en plus dur de se reposer la nuit.

Je sais très bien que la grossesse ce n'est
pas un chemin facile et que tu continues à
tout préparer pour l'arrivée de ton bébé.
Les mamans on devrait entendre cela plus
souvent : tu es en train de faire un travail
merveilleux pour ton bébé.

J'ai tenu à écrire ce guide personnellement,
tu sais pourquoi ? Parce que moi aussi je
suis passée par là, plusieurs fois. Et pour
mon premier bébé, je pensais uniquement à
l'accouchement et au bébé. Mais jamais à la
transformation émotionnelle que j'allais
vivre moi aussi.
Et j'aurais aimé qu'on prépare aussi la
femme que j'étais en train de devenir.

ApocaLait est né par la suite, je l'ai créé
pour soutenir toutes les femmes qui
donnent la vie, donnent leur amour,
donnent tout... et qui parfois s'oublent un
peu dans le processus de la maternité. Car
lors de chaque accouchement il y a au
minimum deux naissances, celles d'un bébé
et d'une maman.

*Parce qu'aucune maman ne devrait
traverser cette transformation en se
sentant seule intérieurement.*



C'est pour cette raison que la première des
choses que j'ai faite chez ApocaLait c'est la
création de ce guide gratuit pour toutes les
mamans, car je tiens à cœur de les
accompagner.

Car oui, tu prépares la naissance du bébé...
mais qui prépare ta naissance comme
maman?

Et attention...
Je sais aussi que ce bébé est profondément
désiré.
Et parfois, c'est justement dans notre cas
qu'il devient encore plus important de se
préparer à cette transformation.
Parce qu'on a tellement rêvé de ce bébé...
qu'on peut facilement sous-estimer tout ce
que cette nouvelle vie va aussi bouleverser
en nous.

Et si on préparait ta transformation à
maman comme tu prépares la naissance
de ton bébé ?

CHAPITRE I

Pourquoi t'offrir ce guide?

Même s'il existe de nombreux guides informatifs sur le postpartum, la plupart se centrent sur le bébé, les soins, l'allaitement, les rythmes. Ce guide a simplement choisi de poser le regard ailleurs. Beaucoup de ces guides parlent directement de techniques et de conseils pratiques, mais très peu du vécu, des émotions ou de l'état d'esprit de la maman.

Pour beaucoup de femmes, les moments après la naissance sont encore plus doux lorsqu'on y est un peu préparée, pas seulement dans le "faire", mais aussi dans le ressenti.

Mais on sait aussi une chose essentielle : toutes les mamans ne sont pas entourées comme elles le devraient. Parfois, tu es seule. Loin de ta famille. Dans un autre pays. Ou simplement sans le soutien que tu espérais.

Et dans ces moments-là, ton état d'esprit devient ton premier refuge. Non pas parce que tout devient facile... mais parce qu'on traverse cette période plus sereinement lorsqu'on comprend enfin ce qu'on est en train de vivre.

On a tendance à prendre soin de soi pendant la grossesse, mais prendre soin de toi ne doit pas s'arrêter au jour de la naissance.

Tu restes une femme, avec un corps qui récupère et des émotions parfois contradictoires. Il ne faut pas oublier ça, beaucoup d'attentions envers la maman s'arrêtent le jour de l'accouchement alors que cette dernière doit reconstruire son corps ... tout en essayant de se reconnaître encore un peu dans le miroir.

Ton bébé a besoin d'amour. Mais toi aussi. Et se donner le droit d'être soutenue, c'est déjà prendre soin de son enfant.

Le post-partum est une traversée. Intense. Transformante. Unique. Et tu mérites de la vivre accompagnée, respectée et entendue.

Parce qu'on ne traverse pas cette période de la même façon lorsqu'on se sent enfin comprise, préparée et soutenue.

Ce guide n'est pas là pour dire comment "bien faire", mais pour aider chaque maman à se sentir plus prête et plus confiante.

Alors avant de parler du reste... dans le prochain chapitre, tu découvriras quelques éléments qui peuvent réellement changer la façon dont une maman traverse ses premiers jours après la naissance.

CHAPITRE II

Ce qu'on oublie souvent de préparer pour la maternité

Après l'accouchement, toute l'attention se tourne naturellement vers le bébé, alors que la maman vient de faire quelque chose d'incroyable.

Dans les premières heures, puis dans les semaines qui suivent, la maman traverse un immense bouleversement.

Son corps récupère.
Son esprit essaie de suivre.

Et pourtant, très peu de femmes préparent réellement ce moment.

**On fait souvent l'erreur de croire que l'accouchement est la finalité du voyage.
Au contraire : tout commence vraiment quand le bébé et le placenta naissent.**

Pour énormément de femmes, les jours qui suivent la naissance sont émotionnellement beaucoup plus intenses qu'elles ne l'imaginaient. Le baby blues toucherait d'ailleurs environ 80% des mamans après l'accouchement.

Alors, préparons ta naissance comme maman. Pas seulement pour "tenir".

Mais pour vivre ce postpartum avec un peu plus de douceur, de réconfort et de sérénité.

Voici donc certaines choses que beaucoup de mamans auraient aimé avoir préparer plus tôt... et qui peuvent réellement transformer la façon dont on traverse les premiers jours après la naissance.

POUR L'ACCOUCHEMENT ET APRÈS :

- **Un brumisateur** pour te rafraîchir pendant l'accouchement et dans les premières heures après la naissance. Entre les hormones, l'effort physique et la fatigue, beaucoup de mamans ressentent énormément de chaleur pendant cette période.
- **Un peigne en bois** à serrer dans la main pendant les contractions, puis à utiliser après la naissance pour prendre soin de toi. Son odeur naturelle et le fait qu'il n'électrise pas les cheveux en font un vrai réconfort pendant le postpartum.
- **Une bouteille pour les lavages périnéaux**, beaucoup plus douce que le papier toilette dans les premiers jours après un accouchement par voie basse, surtout lorsque les premières mictions provoquent des brûlures.
- **Un petit miroir** pour regarder ton corps avec un peu plus de douceur après l'accouchement, si et quand tu t'en sens prête. Cela peut aussi aider certaines mamans à se rassurer et à mieux comprendre l'évolution de leur corps dans les premiers jours.
- **Des tongs ou claquettes confortables** pour la douche de la maternité.
- **Un masque en soie véritable**, doux et respirant, qui ne garde pas la chaleur sur le visage, pour essayer de récupérer un peu malgré la lumière permanente et les réveils fréquents de la maternité.
- **Une gourde** pour rester bien hydratée, surtout après l'accouchement et pendant les tétées si tu choisis d'allaiter.
- **De la musique** que tu aimes, qui te rassure, t'apaise ou te donne de la force pendant l'accouchement.
- **Quelques phrases réconfortantes** qui te rappellent que tu es forte, capable et déjà en train de faire quelque chose d'immense.
- **Des bas de contention** pour favoriser la circulation et soulager les jambes après l'accouchement.
- **Des protections hygiéniques adaptées** au postpartum pour les saignements des premiers jours.
- **Des chouchous en soie** pour te sentir chérie et attacher tes cheveux confortablement sans les abîmer, même pendant les journées où le temps pour toi devient plus rare.



SI TU CHOISIS D'ALLAITER :

- **Un coussin d'allaitement** pour essayer de soulager un peu le dos, les épaules et les bras pendant les tétées.
- **De la lanoline pure** pour apaiser les mamelons sensibles ou irrités, idéalement sans rinçage entre les tétées.
- **Des soutien-gorge d'allaitement** confortables et faciles à ouvrir, surtout pendant les premières semaines où le corps change énormément.
- **Des vêtements confortables et compatibles avec l'allaitement** pour te sentir plus libre et plus à l'aise dans les premiers jours.
- **Des protections ou coquillages pour les mamelons**, qui peuvent réellement soulager certaines mamans dans les premiers jours.



Parce qu'une maman un peu moins épuisée et qui prend aussi soin d'elle, c'est aussi plus de douceur pour son bébé.

CHAPITRE III

Choses complètement normales après l'accouchement :



Après l'accouchement, beaucoup de mamans se demandent si ce qu'elles ressentent ou vivent est normal.

Pour te rassurer, voici donc certaines choses très fréquentes après l'accouchement... dont on parle encore beaucoup trop peu.

Saignements vaginaux ou loquus :

Peu importe si la naissance a été par voie basse ou par césarienne, oui les femmes qui ont eu un accouchement par césarienne saignent aussi. La raison c'est que le placenta laisse une blessure sur la paroi de l'utérus de la taille d'une assiette.

Attention car il est normal d'expulser des coagules cependant ces dernières ne doivent pas avoir une taille plus grande qu'une pièce de deux euros.



Les premiers pipis brûlent :

Je voudrais t'éviter la surprise.

Après l'accouchement, la zone peut être très sensible, irritée ou comporter quelques points de suture. Résultat : les premières mictions peuvent provoquer des brûlures assez désagréables.



Deux choses peuvent vraiment t'aider :

- Boire beaucoup d'eau pour diluer l'urine et rendre les brûlures un peu moins intenses.
- Utiliser une péribottle pendant la miction avec de l'eau tiède ou fraîche pour soulager la zone plus doucement que le papier toilette.

Les contractions ou crampes utérines après l'accouchement (les tranchées) :

Oui... même après l'accouchement, il est normal de ressentir des contractions. Après la naissance, l'utérus doit progressivement reprendre sa taille normale et limiter les saignements. Pour cela, le corps continue de libérer de l'ocytocine, aussi appelée "hormone de l'amour", qui provoque ces contractions. Elles peuvent être plus intenses pendant l'allaitement, car l'ocytocine est également libérée pendant les tétées. Même si elles peuvent parfois être douloureuses, ces contractions sont le signe que ton corps est en train de travailler et de récupérer.

L'équipe médicale te demandera d'aller à la selle:

Et là on peut s'imaginer un scénario catastrophique...

« Les points de suture vont sauter ! Je vais me déchirer.... etc. »

Ou pas...

Mais dans la plupart des cas, ce premier passage aux toilettes peut faire un peu peur. Voici quelques petites choses qui peuvent aider :

- Respire plutôt que de forcer. Plus ton corps est détendu, plus ce moment sera simple.
- Prends ton temps si possible. N'hésite pas à demander un peu d'aide avec bébé pour pouvoir souffler quelques minutes tranquillement.
- Surélever légèrement les pieds avec un petit appui ou une petite banquette peut aussi rendre les choses plus confortables.

Le baby blues

Et enfin... il y a aussi quelque chose dont on parle encore trop peu. Après l'accouchement, beaucoup de mamans traversent ce qu'on appelle le baby blues.

Tu peux te sentir plus sensible, pleurer sans vraiment savoir pourquoi, passer rapidement d'une émotion à une autre ou parfois avoir l'impression d'être un peu perdue. Cela ne fait pas de toi une mauvaise maman ou quelqu'un d'ingrate.

Entre les hormones, la fatigue, le manque de sommeil et tout ce bouleversement intérieur, il est normal de ne pas toujours réussir à se reconnaître.

Ne garde pas pour toi ce que tu ressens, il n'y a aucune honte à avoir. Parler, être écoutée et se sentir soutenue peut réellement faire une différence pendant cette période.

Et si ces émotions deviennent trop lourdes ou persistent après deux semaines, n'hésite jamais à demander de l'aide à un professionnel de santé.

Signaux d'alarme:

Certains signes doivent cependant pousser à consulter rapidement un professionnel de santé :

- une forte fièvre
- des saignements très abondants
- une mauvaise odeur des pertes
- une douleur ou une inflammation importante

Écoute-toi.

Si quelque chose ne te semble pas normal, fais-toi confiance et consulte.

Ce guide a été écrit avec beaucoup de sincérité, à partir d'expériences, de recherches et de réflexions autour du postpartum.

Il ne remplace jamais l'accompagnement d'un professionnel de santé.



CHAPITRE IV

L'état d'esprit de la jeune maman

Le postpartum ne transforme pas seulement le corps. Il transforme aussi profondément la façon dont une femme se voit, se ressent et se parle à elle-même. Pendant cette période, beaucoup de mamans deviennent extrêmement dures avec elles-mêmes.

“Je n’y arrive pas.”
“Je devrais faire plus.”
“Pourquoi est-ce que je me sens comme ça?”

Ta confiance en toi maman, c'est un diamant précieux si tu es sûre que tu peux réussir à atteindre tes objectifs tu les atteindras. Cela peut être : te sentir bien, marquer tes limites avec les autres, être heureuse avec ton bébé et ta famille, que certains commentaires ou « conseils » ne t'affectent pas négativement, retrouver un nouveau rythme qui te corresponde, etc. « Et si je n'ai pas assez de confiance en moi? » Pas d'inquiétude ! la confiance en soi n'est pas un trait de caractère, c'est un état qui se construit.

Beaucoup des femmes souffrent psychologiquement après l'accouchement car elles constatent une différence entre ce qu'elles attendaient à sentir après la naissance de bébé et ce qu'elles ressentent réellement. Cela peut générer de la culpabilité, de la honte et même de l'isolement.

Mais si on est aimants avec nous-mêmes la façon de voir une même réalité change et on se libère petit à petit de cette culpabilité.

Tu seras toujours la maman dont ton bébé a besoin.

Imagine comme ça changerait ta vie si tu te parlais comme tu parles à ta meilleure amie.

Alors essaye, même dans les journées les plus difficiles, de te parler comme tu parlerais à une personne que tu aimes profondément. Et surtout...

N'oublie pas une chose : toi aussi tu es en train de naître dans cette nouvelle version de toi-même.



CONCLUSION

Encore une fois... Bravo à toi.

Et pour la suite... Tu continueras à recevoir par mail mon soutien, conseils, réflexions et rappels pleins de douceur

On se retrouve aussi ici :
@apocalait (TikTok & Instagram)

Si ce guide t'a aidée, n'hésite pas à me le dire. Et à me partager ce que tu aimerais découvrir de plus autour du postpartum.

Maintenant tu peux comprendre ce que tu vas vivre... Mais savoir comment le traverser concrètement, jour après jour, quand tu es fatiguée, perdue ou submergée... ça change tout.

Et c'est quelque chose qui me tient énormément à cœur pour la suite d'ApocaLait.

Rappelle-toi : Prendre soin de toi, c'est aussi prendre soin de ton bébé.

Je te souhaite sincèrement tout le bonheur du monde dans cette nouvelle aventure.

*À très bientôt,
ApocaLait*

