Yadi

Donner naissance et devenir mère

Donner naissance et devenir mère

Le guide de la future maman sereine

Ce que j'aurais aimé qu'on me dise.



10 conseils clés



Qui suis-je?

Moi c'est Orphée. Je suis une femme noire, française d'origine camerounaise, mariée à un Sénégalais/Guinéen, maman de 3 enfants. et ancienne enseignante.

J'ai depuis toujours eu la chance de vivre au milieu de plusieurs cultures : d'Haïti jusqu'au Congo en passant par chacun des pays entre et sans oublier les îles bien-sûr et je me nourris de cette multiculturalité à tous les niveaux de ma vie.

Lors de ma première grossesse, j'ai eu la chance d'être entourée par différentes femmes (enceintes ou pas) et nous nous sommes mutuellement toutes enrichies des partages des unes et des autres. La force trouvée dans ce groupe m'a permis d'aborder cette étape de ma vie avec plus de tranquillité et de confiance. Je me suis alors dit qu'il était important que chaque femme qui le souhaite puisse jouir d'un tel soutien.

J'ai à cœur de pouvoir offrir des accompagnements respectueux de la diversité culturelle de chacun, avec bienveillance et sans jugement.

Les étapes du chemin

1. Tends l’oreille
2. Prépare ton mindset
3. Sois l’architecte de ton village
4. Lâche prise
5. Facilite ton quotidien
6. Créé et préserve la dyade
7. Laisse lui une place
8. La prestation salle de bain
9. A la tienne !
10. Apprécie la balade



Bienvenue

Devenir mère, qu'est-ce que cela veut dire? Par quoi cela passe? Est-ce automatique en accouchant?

Dans ce guide, on va mettre le focus sur toi, la femme!
Parce que oui, la charité bien pensée commence par soi-même.
Tu es le socle de l'équilibre que tu veux permettre à ceux qui t'entourent..

Alors, oui je te le dis, **la priorité, c'est aussi toi** !

1.Tends l’oreille

Dans cette société qui veut que tu sois le pilier de tout le monde, il est primordial que tu le sois d’abord pour toi.
***Sois à ton écoute**. Entends cette voix intérieure, celle que tu fais souvent passer après les autres. Quelles sont tes envies? Tes craintes?*
De quoi as-tu besoin?
Il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Et nul besoin de les partager si tu n’en as pas envie. L’important c’est que tu réalises ce dont tu as besoin pour être en paix.

Prends un petit carnet et notes-y tout ce qui te traverse l’esprit sur le sujet. En face de chaque point réponds à la question “ de quoi ai-je besoin pour y répondre?”

2.Prépare ton mindset

Autour de toi, tout le monde a un avis sur ta grossesse.
“ton ventre est pointu, c’est un garçon !”, “refuser la péridurale, c’est égoïste, c’est une chance d’y avoir accès”, “tu habitues ton bébé aux bras, pose-le!”, “tu allaites encore? ce n’est pas assez nutritif”, “tu reprends déjà le travail? Tu ne penses pas à ton bébé. Tu pourrais faire un effort” etc.
On pourrait écrire un recueil avec tous ces avis , parfois contradictoires, souvent non sollicités.

Tu ne peux pas toujours t’en prémunir mais tu dois avoir suffisamment confiance dans les choix que tu prends pour ne pas laisser les jugements t’atteindre.

P**rends tes décisions en pleine conscience. Réfléchis à la raison de chacun de tes choix,** pèse tes pour et tes contre, tu seras alors **confiante et ferme sur tes positions**.



Oui au respect des ainées mais non à la pression !
Tu es la plus à même de savoir ce qui est un bien pour toi, ta grossesse et ton enfant.

3. Sois l'architecte de ton village

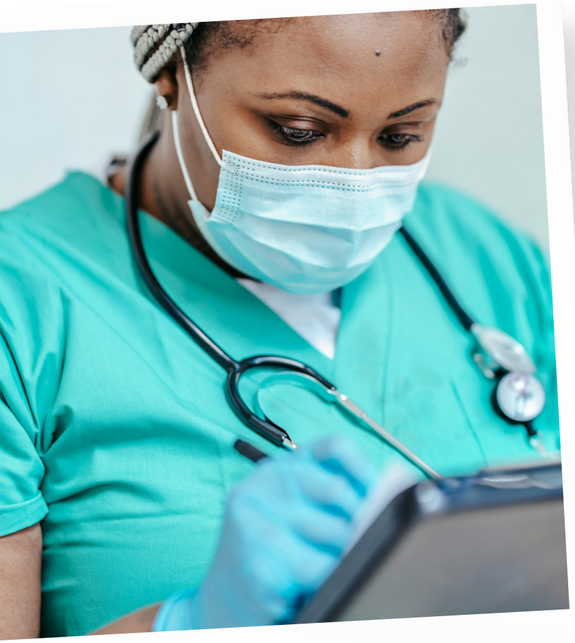
Tu as surement déjà entendu ce fameux proverbe africain qui dit qu'il faut un village pour élever un enfant. C'est très probablement vrai mais qui compose ce village?
Instinctivement, on pense à sa famille. Les personnes censées être les plus proches de nous. Pourtant, les liens de sang ou l'ADN ne suffisent pas toujours à faire de l'autre un membre important de ton village.
Au sein de ce village, tu dois pouvoir être toi-même, être soutenue et écoutée mais surtout ne jamais te sentir jugée.
Oui, ***TOI !***
Tu peux également fréquenter d'autres femmes enceintes pour te sentir moins seule et partager tes expériences du quotidien.



Le village est là pour ton enfant mais aussi pour toi.
Alors, inclus dans ton village ***toute personne qui te fera du bien.***

Soeurs, cousines, amies, voisines, ... Toutes peuvent être citoyennes de ton village.

4. Lâche prise



Disons le d’emblée : nous ne sommes pas maîtresses de notre destin.

Tu te prépares au maximum, espérant couvrir toutes les éventualités. Tu fais les causes et tu espères pour le meilleurs mais tu n’as pas le contrôle ultime.
Avoir l’humilité de le reconnaître, c’est **te libérer de cette culpabilité** qui peut t’envahir et **faire baisser ce stress** si mauvais pour bébé **!**

Alors **lâche prise, prie et médite**. Prie pour toi, pour ton bébé. Pour avoir la patience, pour puiser dans Sa force et gagner en résilience.

C’est un petit rappel car sur le chemin de la maternité, on ne peut pas contrôler toutes les embûches, mais LUI le peut.
Et IL sait ce que nous ne savons pas.



5. Facilite ton quotidien

Avec la fatigue, le jeu des hormones et l'augmentation de ta charge mentale, l'anticipation sera ta nouvelle meilleure amie.
Impossible de prévoir le rythme de bébé mais voici quelques conseils pratiques pour d'ores et déjà te faciliter ce moment à venir :

- Les repas ! Tant que tu le peux, cuisine (ou passe commande à la meilleure cuisinière du village que tu as construit) et mets au congélateur des plats que tu pourras ressortir et réchauffer facilement dans les semaines après ton retour à la maison. Des **plats réconfortants et revitalisants.** (saka saka, ndolè, sauce graine, sauce gombo, thiéré, etc...)
- Fais le plein de tenues de **maison confortables et colorées**. La couleur égaie l'esprit. Et pour les jours où tes hormones te joueront des tours, où tu frôleras peut-être l'état dépressif, ta belle robe de maison avec son foulard assorti réjouira ton cœur sûrement plus que le jogging noir de ton conjoint..
- Prévois des **stations de change** près de tes spots habituels (canapé, ton lit,...) : concrètement c'est un petit panier avec des couches, des cotons, une petite bouteille d'eau. Tout ce dont tu auras besoin pour le changer sans avoir à te lever de là où tu es confortablement installée.





La dyade, c’est cette dynamique entre la mère et son bébé. Elle se crée dès les premiers instants. Elle **se nourrit de tous les contacts** : les peaux à peaux, les regards, les massages au beurre de karité pur, les tétées, les bisous et autres discussions.
Tu ne seras jamais trop collée à ton bébé. Pendant 9 mois, il était en ton sein et il a besoin de cette proximité pour être rassuré.
Physiologiquement, **tu es sa première figure d’attachement**.
Ne laisse personne te dire le contraire.

A chaque âge son massage. Dans les premiers mois, focalise toi sur un membre à la fois afin de ne pas surstimuler ton nouveau-né. N’hésite pas à verbaliser et lui montrer chaque partie de son corps. Tu initieras ainsi le début de la conscientisation de son corps.

6. Créé et préserve la dyade



7. Laisse lui une place



Tu as partagé ton corps pendant de longs mois avec ce petit être. Une fois qu'il est là, c'est une toute nouvelle dynamique qui se créée. Mais quelle place est laissée au papa?
Souvent, on néglige son implication. On est habituée à tout faire et puis les bébés "c'est l'affaire des femmes" nous a-t-on toujours dit. Pourtant, un bébé se fait à deux.
Alors, laisse lui aussi la place d'être la pour votre bébé mais aussi pour toi. Faire du peau à peau, t'écouter, te soulager, prendre le relais, c'est aussi ça ***le rôle de papa.***
S'il est vrai qu'il ne vivra jamais tout ce par quoi tu passes, le verbaliser lui permettra de mieux le conscientiser.
Ainsi, vous pourrez ***solidifier votre triade****.*

Dès 28 SA, bébé peut distinguer des voix. C'est le moment pour papa de parler à son bébé. Sa voix lui sera alors encore plus familière à la naissance.

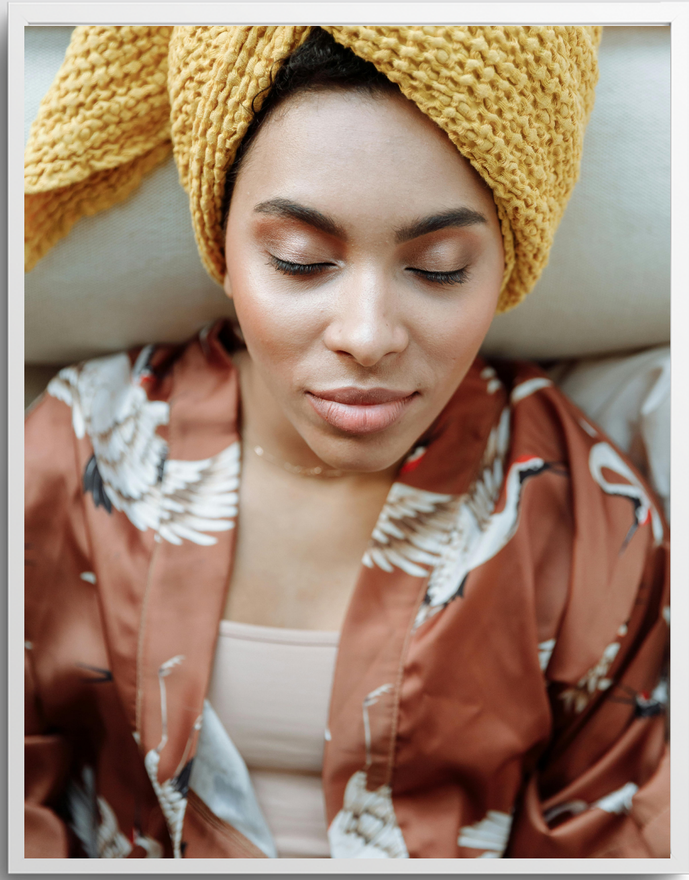
8. La prestation salle de bain

On y arrive. Le fameux “ prendre du temps pour soi”.

Ta définition de prendre du temps pour toi ne sera pas la même que celle de ta sœur ou de ta voisine.
Tu es la seule à pouvoir définir ce qui te ferais du bien.
Sortir seule ou avec des copines, avec ou sans enfants, aller chez le coiffeur, une **prestation salle de bain** (bain chaud, gommage et masque) ou tout simplement une douche, seule, sans bébé dans ton espace, le choix est vaste. Quel qu’il soit, sollicite ton village et offre toi ce moment.
C’est ton moment de miel.

Tu le mérites !





9. A la tienne!

Chaque acte que tu fais dans la journée est une victoire.
Tu ne fais jamais rien!
Même si le soir arrive et que tu n'as pas trouvé l'énergie de faire le ménage, le temps de te laver ou de préparer le repas, tu n'as pas rien fait.
Ouvrir tes yeux pour échanger regards et caresses alors qu'il a pleuré toute la nuit, l'allaiter ou encore assurer sa propreté, alors que ta seule envie est de sombrer dans un sommeil profond, quel exploit !

Que tu sois enceinte ou que tu aies accouché, tu as utilisé toute ton énergie pour assurer le bon développement de ce bébé.
Quelle mission extraordinaire!

Alors tu peux, non tu te dois, de ***célébrer chacun de tes accomplissements.***

Bois ta tisane de feuilles de djeka, khamaré et moussoyiri pour te féliciter (et en même temps faciliter ton post-partum). Tchin !









10. Apprécie la balade

Le chemin est long et parfois tortueux, mais la balade est **enrichissante et inégalable**.
Profite de chacun de ces moments. Tu ne les retrouveras peut-être plus.
C’est fou comme le temps file sur le chemin de la maternité.

Je te souhaite de vivre cette aventure à fond et d’en tirer le meilleure.

Yadi



Continuons l'aventure ensemble

Si tu as besoin d'outils complémentaires pour te sentir rassurée et écoutée durant ta grossesse et ton post-partum, contacte moi.

Moi c'est Orphée. J'aide les femmes de la diaspora à se sentir écoutées et respectées dans leurs maternités tout en gardant un lien avec leurs origines.

@yadi_doula

https://doula-yadi.fr