



9 MOIS... ET APRÈS

Le guide que j'aurais aimé recevoir avant de devenir maman.

Prépare ton post-partum avant la naissance



“Poser des mots sur ces maux”

MAUDE X NAÏA

SOMMAIRE

“9 MOIS... ET APRÈS ?”

Prépare ton post-partum avant la naissance

	Introduction.....	3
O1	Ce que personne ne te dit vraiment.....	4
O2	Ta valise maternité - La vraie.....	7
	Page Pratique 1 - Check-list valise maternité.....	9
	Le projet de naissance.....	10
	Page Pratique 2 - “Avant d’accoucher, je note...”.....	11
O3	Les premiers jours à la maternité	12
	Page Pratique 3 - “Mes questions pour la sage..... femme”	18
O4	Et après ?.....	20
	Ma lettre à moi-même.....	21
	Mot de fin.....	22
	Bonus - Mon cercle de soutien.....	23

INTRODUCTION

“ 9 MOIS... ET APRÈS ? ”

Ce guide n'est pas pour ton bébé. Il est pour toi.

Quand j'étais enceinte de ma première fille, j'avais tout préparé.

La chambre. La valise. Les bodies rangés par taille. J'avais lu des livres sur l'allaitement, sur le sommeil de bébé, sur sa diversification. Je connaissais les courbes de croissance, les étapes du développement...

Mais moi ? Je n'avais rien préparé pour moi.

Personne ne m'avait vraiment dit ce qui m'attendait, après l'accouchement. Les émotions que j'allais traverser. Ce que la chute hormonale allait faire à ma tête et à mon corps. Pourquoi je pleurerais sans raison. Pourquoi je ne me reconnaîtrais plus certains matins.

J'ai découvert tout ça seule, face à mon bébé, souvent à 3h du matin.

J'aurais eu besoin que quelqu'un pose des mots sur ces maux. C'est exactement ce que ce guide essaie de faire.

Ce guide, c'est ce que j'aurais aimé trouver avant d'accoucher. Pas pour avoir peur — mais pour être prête. Pour savoir à quoi m'attendre, pour moi, pas seulement pour elle.

Tu y trouveras des informations concrètes sur les premiers jours à la maternité, une check-list valise complète qui ne t'oublie pas, des pages à remplir avant d'accoucher — et surtout, des mots posés sur des choses qu'on ne dit pas toujours.

Parce que toi aussi tu mérites d'être préparée.

Maude 

Partie I — Ce que personne ne te dit vraiment

I.1 — Les premières heures après l'accouchement

Tu viens d'accoucher.

Ton bébé est là, contre toi, et le monde entier te dit que c'est le plus beau moment de ta vie. Et c'est vrai. Mais personne ne te prévient vraiment de ce qui se passe en même temps, dans ton corps, dans ces premières heures.

Si tu accouches par voie basse

Juste après la naissance, ton corps expulse le placenta — c'est ce qu'on appelle la délivrance. Elle survient généralement dans les 30 minutes qui suivent. Tu peux ressentir des contractions, une pression, parfois un frisson intense lié à l'adrénaline qui redescend.

Dans les heures qui suivent, ton utérus va commencer à se contracter pour reprendre sa taille normale. Ces contractions — qu'on appelle les tranchées ou les suites de couches — peuvent être douloureuses, surtout à partir du deuxième enfant. Elles s'intensifient souvent pendant l'allaitement car la succion stimule l'ocytocine, l'hormone qui fait contracter l'utérus.

Si tu as eu une épisiotomie ou des déchirures, tu sentiras une gêne au niveau du périnée. C'est normal. La cicatrisation prend quelques jours — la sage-femme t'expliquera comment prendre soin de cette zone.

Si tu accouches par césarienne

Les premières heures sont différentes. Tu es allongée, souvent encore sous péridurale ou rachianesthésie. Tu peux ressentir des tremblements — c'est une réaction normale de ton système nerveux après l'effort et l'anesthésie.

La cicatrice sera sensible, parfois engourdie au début. Les premiers levers sont difficiles — chaque mouvement demande de l'attention. Prends le temps qu'il te faut. Demande de l'aide sans hésiter. Ce n'est pas de la faiblesse — c'est une opération chirurgicale que tu viens de traverser.

Dans les deux cas — les saignements, appelés lochies, vont continuer plusieurs jours voire plusieurs semaines après l'accouchement. C'est ton utérus qui se nettoie. Ils passent progressivement du rouge au rosé puis au beige. Si tu observes des caillots importants ou une odeur inhabituelle, parles-en immédiatement à la sage-femme.

La tétée de bienvenue

Si tu souhaites allaiter — ou si tu n'es pas encore décidée — sache que la première mise au sein peut avoir lieu dans l'heure qui suit la naissance. On l'appelle la tétée de bienvenue.

C'est un moment particulier. Ton bébé est en état d'éveil calme, ses réflexes de succion sont actifs, et ton corps commence à produire le colostrum — ce premier lait épais et doré, concentré en anticorps, qui précède la montée de lait.

Cette première tétée n'a pas besoin d'être parfaite. Elle n'est pas un examen. C'est une rencontre — entre toi et ton bébé, entre ton corps et ce nouveau rôle qui commence.

Si tu ne souhaites pas allaiter, ce moment reste précieux sous d'autres formes — le peau à peau, le regard, la voix. Ton bébé te reconnaît déjà. Il a entendu ton cœur pendant neuf mois.

Ton corps vient d'accomplir quelque chose d'extraordinaire. Laisse-lui le temps de récupérer.

Partie 1 — Ce que personne ne te dit vraiment

1.2 — La chute hormonale — comprendre avant de vivre

Il y a quelque chose que j'aurais aimé qu'on m'explique avant d'accoucher.

Pendant toute ta grossesse, ton corps produit des quantités importantes de progestérone et d'œstrogènes — les hormones qui maintiennent la grossesse et qui te donnent parfois cette sensation de plénitude, de force, d'être habitée par quelque chose de grand.

Dans les 24 à 72 heures qui suivent l'accouchement, ces hormones chutent brutalement. Presque du jour au lendemain.

Résultat ?

Tu peux pleurer sans raison apparente. Te sentir à côté, comme dans du coton. Être irritable avec ton conjoint sans comprendre pourquoi. Douter de toi alors que tout va bien objectivement. Ressentir une étrange tristesse au milieu de la joie.

Ce n'est pas de la faiblesse. Ce n'est pas être une mauvaise mère. C'est de la biologie.

On appelle ça le baby blues — et il touche jusqu'à 80% des mamans dans les premiers jours. Il apparaît généralement entre le 3ème et le 5ème jour après l'accouchement, souvent au moment de la montée de lait, et dure en général quelques jours à deux semaines. Pour moi, après une première semaine intense, les larmes se sont arrêtées naturellement.

Baby blues ou dépression post-partum — comment faire la différence ?

Ma sage-femme, lors des cours de préparation à l'accouchement, m'avait dit quelque chose de simple que j'ai gardé en tête :

“Si tu pleures le premier mois, c'est normal. Au-delà, il faut en parler.”

Sur le moment je n'avais pas vraiment réalisé à quel point cette phrase allait résonner. Après la naissance de ma première fille, j'ai pleuré chaque jour de la première semaine. De tristesse, de joie, d'épuisement — parfois sans même savoir pourquoi. Je me souviens d'un après-midi à la maternité où les visites s'étaient enchaînées toute la journée. J'étais vidée, saturée, et j'ai pleuré dès que tout le monde est parti. Pas de tristesse — juste de trop-plein.

Et puis je me souviens du jour où on est rentré à la maison. J'étais dans la voiture avec ma fille, à attendre que son papa aille chercher de la viande à la boucherie. Et j'ai pleuré. De joie cette fois — de savoir qu'on rentrait, tous les trois, que c'était réel, que c'était nous.

Les larmes du post-partum ne ressemblent à rien de ce qu'on a connu avant. Elles peuvent être de joie et de peine dans la même heure. C'est ça, le baby blues.

La dépression post-partum est différente. Elle s'installe dans la durée — au-delà de deux à quatre semaines — et s'intensifie plutôt que de s'atténuer. Elle peut apparaître jusqu'à un an après l'accouchement. Si tu te sens envahie par une tristesse profonde, un sentiment d'être une mauvaise mère, une incapacité à prendre soin de toi ou de ton bébé — parles-en à ton médecin ou à ta sage-femme. Sans attendre. Sans honte.

*“La règle simple que je retiens : un mois de larmes, c'est normal. Au-delà, on en parle.
Savoir faire la différence avant de vivre, ça change tout.”*

Partie 1 — Ce que personne ne te dit vraiment

1.3 — Ce qu'on ressent et qu'on n'ose pas dire

Il y a des pensées qu'on a à la maternité et qu'on garde pour soi.

Parce qu'on a peur du regard des autres. Parce qu'on se dit qu'on devrait être heureuse. Parce que tout le monde autour de toi sourit et prend des photos alors que toi, intérieurement, tu traverses quelque chose de beaucoup plus complexe. Alors je vais les dire à ta place.

“Je ne sais pas si je fais bien.” Le premier change, la première tétée, la première nuit — tout est nouveau et on se sent observée, évaluée, jugée. L'impression de devoir performer alors qu'on vient d'accoucher. Sache que personne ne sait vraiment faire au début. Ni toi, ni les autres mamans dans les chambres à côté. On apprend toutes en même temps que notre bébé.

“J'ai besoin qu'on me laisse tranquille.” Les visites qui s'enchaînent, les conseils de tout le monde, les questions — parfois la maternité ressemble plus à une salle d'attente qu'à un cocon. Ce que tu veux, au fond, c'est juste ça : un moment suspendu, à trois. Toi, ton conjoint, votre bébé. Sans public. Oser dire “pas aujourd'hui” est plus difficile qu'il n'y paraît — mais c'est ton droit le plus absolu.

“Je n'arrive pas à dormir même quand bébé dort.” Parce que tu passes ton temps à le contempler. À observer chaque petit souffle, chaque mimique, chaque mouvement de ses mains. À te dire — avec émerveillement et une fierté immense — que tu as fait ça. Que ce petit être parfait est là, réel, vivant, et qu'il vient de toi et de lui. Le sommeil peut attendre. Lui, non.

“Je voudrais rentrer chez moi.” La maternité c'est rassurant — les sages-femmes sont là, le bouton d'appel existe. Mais il y a ce moment où ton chez-toi te manque. Ton lit, tes affaires, ton espace. Cette envie de rentrer et de commencer vraiment. Elle est normale, elle aussi.

Et si le coup de foudre n'est pas immédiat ?

C'est peut-être la chose la moins dite sur la maternité.

On nous montre des images de mamans qui tiennent leur bébé pour la première fois avec des larmes de joie et un amour fou dans le regard. Et c'est réel — ça arrive. Mais ce n'est pas universel.

Parfois le coup de foudre n'est pas immédiat. Parfois on regarde ce petit être avec une sorte de distance étrange — une tendresse, oui, mais pas encore cet amour débordant qu'on attendait. Parfois on se sent juste... épuisée. Soulagée que ce soit fini. Présente mais pas encore connectée.

Ce n'est pas un manque d'amour. Ce n'est pas un mauvais signe. C'est parfois juste le choc de la réalité après neuf mois d'imaginaire.

L'amour maternel peut mettre des jours, des semaines à s'installer pleinement. Il grandit souvent doucement, dans les gestes répétés — les tétées, les changes, les nuits, les regards. Il n'a pas besoin d'être foudroyant pour être profond.

Si tu vis ça, sache que tu n'es pas seule. Et que ça ne dit rien sur la maman que tu es en train de devenir.

Ce que tu ressens est normal. Ce que tu traverses a un nom. Et tu n'es pas seule.

Partie 2 — Ta Valise Maternité, La Vraie

On a toutes vu ces listes de valise maternité en ligne. Longues, identiques, copiées-collées d'un blog à l'autre.

Celle-ci est différente. C'est la liste de quelqu'un qui y est allée — deux fois — et qui sait ce qui sert vraiment de ce qui prend juste de la place.

Un conseil avant de commencer : prépare deux sacs séparés.

Un sac pour la salle d'accouchement — l'essentiel, accessible immédiatement

Une valise pour le séjour — le reste, pour les jours qui suivent

Tu ne veux pas fouiller dans une grande valise pendant le travail. Crois-moi.



Sac pour la salle d'accouchement

Les documents — ne rien oublier

- Dossier médical
- Carte groupe sanguin
- Carte CNS + pièce d'identité
- Projet de naissance

Le confort pendant le travail

- Bikini / serviette
- Tenue confortable ou robe de chambre
- Claquettes
- Chaussettes chaudes (*les températures varient beaucoup en salle d'accouchement*)
- Élastique ou pince cheveux
- Bouillotte (*soulage les contractions dans le bas du dos*)
- Brumisateur
- Snacks, jus, pompotes (*pour toi ET pour le papa — les accouchements peuvent être longs.*)
- Chargeur + multiprise ou rallonge (*la prise est souvent loin du lit*)
- Écouteurs (*ta playlist, un podcast, un film — le travail peut durer*)

Pour bébé — les premières heures

- 2 bodys + 2 pyjamas sur 2 tailles : naissance et 1 mois
- Coussin d'allaitement



Valise séjour — Du côté de bébé

Si tu choisis de nourrir ton bébé au biberon, le lait infantile et le matériel nécessaire tout comme les couches et soins bébé sont généralement fournis par la maternité — Renseigne-toi auprès de la tienne avant de prévoir quoi que ce soit de ton côté.

Même s'il fait chaud dans la maternité, bébé peut avoir du mal à réguler sa température les premières heures — surtout la nuit. Prévois des bodys fins MAIS garde toujours une tenue plus chaude disponible et surveille sa température régulièrement.

- 3 bodys + pyjamas (*fins et chauds, de préférence sur 2 tailles*)
- Tenue de sortie 🧡
- Bonnet + chaussettes
- Couverture cosy
- Lange (*multi-usage : couvrir, protéger, allaitement discret*)
- Trousse de toilette bébé (*c'est l'occasion de tester le matériel avec les sages femmes*)

Partie 2 — Ta Valise Maternité, La Vraie



Valise séjour — Du côté de maman

Les vêtements

- 4 hauts amples légers (*il fait très chaud à la maternité — préfère des matières respirantes*)
- 2 leggings et/ou shorts confortables
- Chemise de nuit
- 1 gilet ou sweat zippé (*pour les variations de température et l'allaitement discret*)
- Culottes en coton taille haute
- 2 soutiens-gorge d'allaitement + coussinets d'allaitement

Note : à ma maternité, serviettes hygiéniques et filets étaient fournis — renseigne-toi auprès de la tienne avant de surcharger ta valise.

La salle de bain

- Trousse de toilette complète — soin visage, corps, cheveux
- Serviette personnelle de préférence noire ou foncée (*les pertes de sang post-accouchement tachent — une serviette foncée t'évitera bien des surprises*)
- Tapis de douche + gants de toilette
- Douchette périnéale (*soulage énormément pour uriner après un accouchement voie basse*)
- Baume à lèvres + crème mains

Pour l'allaitement

- Crème lanoline (*à appliquer dès les premières tétées, sans attendre les crevasses*)
- Compresse Multimam (*elles ont littéralement sauvé mon allaitement — j'en parle en détail dans le guide allaitement*)
- Tisane allaitement (*idéale pour stimuler la lactation, à arrêter si trop d'engorgements*)

Les compléments alimentaires Pour ma part j'ai uniquement pris les Luxeol post-grossesse à la maternité — simples, efficaces, faciles à avaler même épuisée. Un plan de compléments plus complet sera bientôt disponible.

Le bien-être

- Veilleuse (*indispensable pour les changes et tétées nocturnes sans allumer le néon agressif*)
- Snacks personnels (*les repas ont des horaires fixes, les tétées non. Utile aussi en cas de prise d'anti-inflammatoires*)
- Quelque chose qui te ressemble — ta playlist, ton parfum, une photo. Un petit détail familial change tout dans une chambre d'hôpital.



Et le papa dans tout ça ?

On prépare tout pour bébé, on prépare tout pour maman — et papa arrive souvent avec un sac à moitié vide et les mains dans les poches.

Rappelle-lui de prévoir :

- Tenue confortable + claquettes
- Snacks et boissons (*il va tenir des heures sans manger*)
- Chargeur
- De quoi s'occuper pendant les temps calmes

Et si tu veux lui faire une surprise — pour mon premier accouchement, je lui avais préparé un petit Kit de survie du futur papa dans un tote bag. Dedans : son permis poussette tout neuf, les 10 commandements du super papa, des tickets à gratter, ses snacks préférés, un mini ventilateur, et un peu de chocolat. Un petit rien qui en dit beaucoup. 💕

PAGE PRATIQUE I

CHECKLIST VALISE MATERNITÉ

Imprime cette page ou coche directement depuis ton téléphone.
Prépare ta valise idéalement entre la 34ème et la 36ème semaine —
on ne sait jamais. 😊

SAC SALLE D'ACCOUCHEMENT



Documents

- ☐ Dossier médical
- ☐ Carte groupe sanguin
- ☐ Carte sécu + pièce d'identité
- ☐ Projet de naissance

Confort

- ☐ Bikini / serviette
- ☐ Tenue confortable / robe de chambre
- ☐ Claquettes
- ☐ Chaussettes chaudes
- ☐ Élastique / pince cheveux
- ☐ Bouillotte
- ☐ Brumisateur
- ☐ Snacks + jus + pompotes
- ☐ Chargeur + multiprise / rallonge
- ☐ Écouteurs

Bébé — premières heures

- ☐ 2 bodys + 2 pyjamas (naissance + 1 mois)
- ☐ Coussin d'allaitement

VALISE SÉJOUR — MAMAN

Vêtements

- ☐ 4 hauts amples légers
- ☐ 2 leggings confortables et/ou shorts
- ☐ Chemise de nuit
- ☐ 1 gilet / sweat zippé
- ☐ Culottes coton large et taille haute
- ☐ 2 soutiens-gorge d'allaitement ou non

Salle de bain

- ☐ Trousse de toilette complète
- ☐ Serviette foncée + tapis de douche
- ☐ Gants de toilette
- ☐ Douchette périnéale
- ☐ Baume à lèvres + crème mains

Allaitement

- ☐ Crème lanoline
- ☐ Compresses Multimam
- ☐ Tisane allaitement
- ☐ Coussinets d'allaitement

Bien-être

- ☐ Compléments alimentaires
- ☐ Veilleuse
- ☐ Snacks personnels
- ☐ Ton petit détail feel-good



VALISE SÉJOUR — BÉBÉ

- ☐ 3 bodys + pyjamas **fins** (2 tailles)
- ☐ 3 bodys + pyjamas **chauds** (2 tailles)
- ☐ Tenue de sortie 💙
- ☐ Bonnet + chaussettes
- ☐ Couverture cosy
- ☐ Lange
- ☐ Trousse de toilette bébé



KIT PAPA

- ☐ Tenue confortable + claquettes
- ☐ Snacks + boissons
- ☐ Chargeur
- ☐ De quoi s'occuper
- ☐ (Surprise de maman ?)

Ce que ta maternité fournit généralement : couches bébé, soins bébé, serviettes hygiéniques, filets. Vérifie auprès de la tienne avant de partir.



Le projet de naissance — Et si tu prenais le temps d'y penser ?

Le projet de naissance c'est un document simple que tu peux remettre à l'équipe médicale à ton arrivée en salle d'accouchement. Il leur permet de connaître tes souhaits — sur la péridurale, le peau à peau, la tétée de bienvenue, les personnes présentes, la musique, l'ambiance que tu souhaites.

Il n'est pas contraignant et ne garantit rien — l'accouchement reste imprévisible. Mais il te permet d'avoir réfléchi à ce que tu veux, pour toi, avant que tout s'emballe.

"Il n'y a pas de bon ou mauvais projet de naissance. Il y a le tien."

Les questions qui suivent peuvent t'aider à le construire ou simplement à clarifier tes envies avant le grand jour."



PAGE PRATIQUE 2

“AVANT D’ACCOUCHER, JE NOTE...”

Prends le temps de remplir cette page avant le grand jour. Pas pour avoir toutes les réponses — mais pour te connecter à toi, à ce que tu traverses, à ce que tu ressens vraiment.

Ce qui me fait peur par rapport à l’accouchement...

(pas de bonne ou mauvaise réponse — écris ce qui te vient)

Ce que j’aimerais vivre dans mes premiers moments avec mon bébé...

(un souhait, une image, une ambiance — ton idéal à toi)

Ce dont j’ai besoin pour me sentir bien à la maternité...

(environnement, personnes présentes, rituels, musique, calme...)

Ce que je veux dire à mon conjoint avant d’entrer en salle d’accouchement...

(une phrase, un mot, quelque chose que tu veux qu’il sache)

La phrase bienveillante que je m’écris pour les moments difficiles...

(celle à laquelle tu reviendras à 3h du matin si tu en as besoin)



Il n’y a pas de bonnes réponses ici. Il y a juste les tiennes.

Partie 3 — Les Premiers Jours à la Maternité

La maternité c'est un monde à part.

Un endroit hors du temps où tout est nouveau, intense, bouleversant — et pourtant encadré, sécurisé, balisé. Tu as un bouton d'appel, des sages-femmes qui passent, des repas à heure fixe. Profites-en — parce que dans quelques jours tu rentres chez toi, et là le monde reprend ses droits.

Voilà ce à quoi ces premiers jours ressemblent vraiment.

3.1 — S'organiser à la maternité

Les premières heures

Après l'accouchement tu retournes en chambre — épuisée, soulagée, sur un nuage et complètement vidée en même temps. Bébé dort beaucoup ces premiers temps. Toi aussi tu en as besoin — mais tu n'y arrives pas forcément. Tu le regardes. Tu n'en reviens pas. Tu comptes ses doigts pour la troisième fois.

C'est normal. Laisse-toi faire.

Les visites — apprendre à dire stop

Tout le monde veut voir bébé. C'est beau, c'est aimant, c'est sincère. Et ça peut aussi être épuisant.

Le jour 2 de mon premier séjour, après une grosse journée de visites qui s'était enchaînée sans pause, j'ai craqué. Pas de tristesse particulière — juste un trop-plein. Mon corps venait d'accoucher, ma tête essayait d'intégrer tout ce qui venait de se passer, et je n'avais plus d'énergie pour être présentable et souriante.

Ce que j'aurais aimé faire ce jour-là : créer notre cocon à trois. Juste nous. Sans public. Tu as le droit de limiter les visites. Tu as le droit de dire "pas aujourd'hui". Tu as le droit de demander à tout le monde de partir quand tu en as besoin. Ce n'est pas impoli — c'est te protéger.

Le meilleur conseil que je puisse te donner : profite du congé paternité pour vous retrouver à trois, sans agenda, sans visites imposées. Ces jours-là ne reviendront pas.

Partie 3 — Les Premiers Jours à la Maternité

Les premières nuits

Je vais dire quelque chose qui va faire bondir certaines personnes — et pourtant je sais que je ne suis pas la seule.

Ma fille a dormi contre moi cette première nuit. Et ce n'était pas un accident.

Ce que peu de gens savent : dans certaines maternités, les lits sont volontairement plus larges pour permettre à bébé de dormir près de maman, dans un cadre sécurisé. Les sages-femmes nous avaient expliqué les règles à respecter si on choisissait de faire ça :

- Barrières du lit relevées des deux côtés
- Pas de coussin près de bébé
- Couverture à distance
- Lit pas trop incliné vers le haut

Ces règles respectées, co-dormir à la maternité sous supervision médicale est différent de le faire seule chez soi sans préparation. C'est à toi de voir ce qui te convient — et d'en parler avec l'équipe médicale sur place.

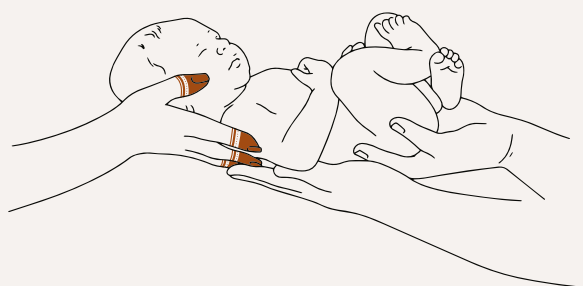
Ce que je sais, c'est que cette nuit-là, à 2h du matin, elle avait décidé de dormir en grenouille sur ma poitrine. Et je n'aurais pas voulu être ailleurs.

La nuit de java — et comment la limiter

On entend souvent parler de “la nuit de java” — cette nuit où bébé est éveillé, agité, inconsolable pendant des heures. Elle arrive souvent autour du 2ème ou 3ème jour, au moment où bébé réalise qu'il n'est plus dans le ventre.

Le co-dodo encadré a été une vraie aide dans mon cas — pour les deux. Que ce soit avec ma première ou mon deuxième, bébé sentait ma chaleur, entendait mon cœur qu'il connaissait depuis neuf mois, et restait plus calme. Je ne dis pas que ça évite à coup sûr la nuit de java — rien ne le garantit. Mais ça peut vraiment aider à les limiter.

D'autres mamans utilisent le peau à peau prolongé, le portage, ou simplement beaucoup de patience ces nuits-là. Il n'y a pas de solution universelle — mais savoir que ça peut arriver permet de ne pas paniquer si ça arrive.



Partie 3 — Les Premiers Jours à la Maternité

3.2 — L'allaitement — la mise en place

Une pensée d'abord pour les mamans qui ne souhaitent pas allaiter — ou qui ne peuvent pas. Le lien avec ton bébé ne se construit pas dans le lait. Il se construit dans les bras, dans le regard, dans les gestes répétés. Quelle que soit ta façon de nourrir ton bébé, tu fais bien.

Si tu souhaites allaiter, les premières tétées à la maternité sont un apprentissage — pour toi et pour ton bébé. Vous ne savez ni l'un ni l'autre encore très bien comment faire. Et c'est tout à fait normal.

Pour mon premier séjour, j'appelais les sages-femmes à chaque mise au sein pour qu'elles vérifient la prise et me montrent différentes positions. Je voulais être la plus sereine possible en rentrant à la maison — et je ne regrette pas d'avoir osé demander autant de fois. C'est exactement pour ça qu'elles sont là.

Le colostrum — l'or liquide

Avant la montée de lait, ton corps produit le colostrum — ce premier lait épais, jaunâtre, concentré en anticorps. Il est produit en petite quantité mais c'est exactement ce dont ton bébé a besoin ces premiers jours.

Si bébé a du mal à téter au début, les sages-femmes peuvent t'aider à le recueillir à la pipette pour le lui donner autrement. C'est ce qu'on a fait avec ma fille le premier jour — elle dormait beaucoup et pour ne pas qu'elle faiblisse, on a recueilli mon lait à la pipette et une sage-femme le lui donnait. À 19h ce soir-là, elle tétait comme une grande.

“Ça ne doit pas faire mal” — et si si, au début ?

On entend souvent cette phrase. Et elle est vraie — une tétée bien installée, avec une bonne prise en bouche, ne devrait pas faire mal à terme.

Mais au début ? La peau des mamelons doit se renforcer. Et ça peut faire mal même quand tout est techniquement correct — bonne position, bon frein, bonne prise.

Moi j'avais mal. J'avais préparé mes mamelons un mois avant avec de la lanoline. Bébé n'avait pas de frein restrictif. La prise était bonne selon la sage-femme. Et j'ai quand même pleuré au jour 1.

Je culpabilisais. Je me disais que je faisais mal. Alors je te le dis clairement : avoir mal au début ne veut pas dire que tu rates quelque chose. Ça veut dire que tu commences.

Partie 3 — Les Premiers Jours à la Maternité

3.2 — L'allaitement — la mise en place

La montée de lait

Elle arrive généralement entre le 2ème et le 4ème jour — souvent encore à la maternité. Et elle peut surprendre. Les seins gonflent, durcissent, deviennent chauds. Parfois tellement que bébé a du mal à prendre le sein — comme essayer d'attraper un ballon de baudruche, m'avaient expliqué les sages-femmes avec le sourire.

Deux astuces simples pour passer ce cap :

- Compresse chaude avant la tétée pour aider le lait à s'écouler
- Compresse froide après pour soulager et rétracter les canaux galactophores

Si ça devient dur, rouge, douloureux et accompagné de fièvre — parles-en immédiatement à la sage-femme. Ce peut être le signe d'une mastite (inflammation du sein) qui se traite rapidement si on agit vite.

Ce qui a sauvé mon allaitement

Les compresses Multimam. Je les cite nommément parce que je leur dois beaucoup — et parce que c'est la maternité elle-même qui me les a données quand j'exprimais mes douleurs des premiers jours. Ces compresses apaisantes à base de gel naturel se posent directement sur les mamelons entre les tétées. Pour moi qui pleurais de douleur malgré une bonne prise et un bon frein — elles ont été un vrai miracle. Elles soulagent, cicatrisent, et font une différence que je n'aurais pas cru possible avant de les essayer.

Si tu dois avoir une chose pour l'allaitement en plus du coussin et de la lanoline — c'est elles.

Comme pour tout nouveau produit, teste d'abord sur une petite zone et arrête en cas de réaction inhabituelle.

La bonne nouvelle sur l'allaitement

Quand on trouve la solution à un problème d'allaitement, les choses s'améliorent généralement en moins de 24h. C'est ce qui m'a aidée à tenir — savoir que si on trouvait la clé, ça irait mieux très vite.

Pour tout ce qui touche à l'allaitement en profondeur — la mise en place les premières semaines, les positions, le tire-lait, les crevasses, les engorgements, le sevrage — ce sera le sujet d'un prochain guide. Parce que l'allaitement ça s'apprend, ça se traverse, et ça méritait bien qu'on lui donne toute la place qu'il mérite.

La prise de poids — relativiser

À la maternité, bébé est pesé régulièrement. Il est normal qu'il perde du poids dans les premiers jours — jusqu'à 10% de son poids de naissance est considéré comme physiologique. L'important c'est qu'il reprenne avant la sortie.

Ne te laisse pas envahir par les chiffres dès ces premiers jours. Un bébé qui tète, qui mouille ses couches, qui est éveillé et calme — c'est un bébé qui va bien.

Partie 3 — Les Premiers Jours à la Maternité

3.3 — Prendre soin de toi dès la maternité

C'est la partie qu'on oublie le plus facilement — parce que toute l'attention est naturellement sur bébé. Mais ton corps vient de traverser quelque chose d'immense. Il a besoin de toi aussi.

Les premiers levers

Que tu aies accouché par voie basse ou par césarienne, les premiers levers sont un cap.

Pour mon premier accouchement, j'étais seule la nuit pour m'occuper de bébé. Je ne voulais pas appeler les sages-femmes à chaque fois — mais elles sont là pour ça, et si tu n'arrives pas à te lever de suite, n'hésite pas à les solliciter. C'est leur rôle et elles le font avec bienveillance.

Pour mon deuxième, la césarienne ayant eu lieu en soirée, je me suis levée le lendemain matin seulement. Mais la nuit, je les ai appelées pour changer bébé et le repositionner dans le lit pour qu'il puisse bien prendre les deux seins. Sans honte, sans hésitation.

Et pouvoir se débarbouiller, se changer, se sentir un peu moins "patiente" — ça paraît anodin mais ça fait vraiment du bien. Prends le temps qu'il te faut et demande de l'aide sans hésiter.

Premières urines et selles — à ajouter après les premiers levers

Une chose dont on parle peu — les premières urines et les premières selles après l'accouchement peuvent être impressionnantes ou inconfortables, surtout après une épisiotomie ou une déchirure. La douleur à la miction est fréquente les premiers jours — la douchette périnéale ou verser de l'eau tiède pendant que tu urines peut beaucoup soulager.

Pour les selles — elles peuvent tarder 2 à 3 jours, ce qui est normal. Une bonne hydratation et des fibres t'aideront à traverser ce cap sans trop d'inconfort. N'hésite pas à en parler à la sage-femme si tu as des inquiétudes.

Le ventre après — ce que personne ne t'a préparé à voir

Tu t'y attendais peut-être — ou peut-être pas du tout. En sortant de la maternité, ton ventre n'a pas retrouvé sa forme d'avant. Il est encore gonflé, mou, différent. C'est normal — ton utérus met plusieurs semaines à reprendre sa taille initiale et tes muscles abdominaux ont besoin de temps pour se reconstruire.

Et puis il y a cette sensation étrange que beaucoup de mamans vivent sans oser en parler — sentir encore bébé bouger dans son ventre. Ces petits frémissements familiers, alors qu'il est maintenant dans tes bras. Les médecins appellent ça les "mouvements fantômes" — ce sont simplement tes intestins et ton utérus qui reprennent leur place, mais ton cerveau, reconnaît ces sensations et les interprète comme il les a connues pendant neuf mois.

C'est déroutant. Parfois émouvant. Parfois simplement bizarre.

Tu n'es pas en train de perdre la tête. Tu es en train de faire le deuil d'une grossesse — et c'est un deuil réel, même quand bébé va bien.

Partie 3 — Les Premiers Jours à la Maternité

Le peau à peau

Pratique le peau à peau le plus possible ces premiers jours — avec toi, avec papa. Ce contact régule la température de bébé, favorise l'allaitement, et crée quelque chose que les mots ne savent pas vraiment décrire.

Papa qui tient bébé en peau à peau pour la première fois — c'est un moment qu'on n'oublie pas.



Les petits rituels qui font la différence — se référer à la valise de maternité

- Ta trousse de toilette à toi — pas le savon de la maternité
- Une douche dès que tu peux — c'est souvent là qu'on respire pour la première fois
- Tes snacks préférés pour les petites faims entre les repas
- Ta veilleuse pour les changes nocturnes
- Tes compléments alimentaires — ne pas les oublier sous prétexte que tu es à la maternité

3.4 — La sortie

Le jour de la sortie est particulier.

Tu es heureuse de rentrer. Tu as peut-être aussi un peu peur. Les deux à la fois — c'est exactement ça.

Dans la voiture, bébé dans son siège pour la première fois, la ville qui défile comme si rien n'avait changé alors que toi tu n'es plus tout à fait la même. Il y a quelque chose d'étrange et de merveilleux dans ce moment — le monde continue, et pourtant tout a basculé.

Et une fois la porte de chez toi refermée, beaucoup de jeunes parents se retrouvent face à ce petit être qui n'est pas venu avec une notice — et se demandent comment s'en sortir maintenant. C'est normal. C'est même universel.

Le mieux que tu puisses faire ? Te laisser porter par ton instinct et par bébé. Il t'apprendra lui aussi. Vous apprenez ensemble.

Tu rentres différente de celle qui était partie. Et c'est exactement comme ça devait être.

Comme tout à la maternité : les moments durs sont intenses quand on les vit. Mais ils finissent toujours par passer — et plus vite qu'on ne le pense quand on y repense.

PAGE PRATIQUE 3

MES QUESTIONS POUR LA SAGE-FEMME

1/2

Cette page est peut-être la plus utile de tout le guide — et pourtant la plus souvent oubliée.

Pendant un séjour en maternité, tout va vite. Les sages-femmes passent, les informations s'enchaînent, et on oublie souvent de poser les questions qu'on avait en tête. Ou on n'ose pas déranger.

Cette page est là pour ça.

Coche les questions qui te concernent avant ton séjour, complète-la pendant au fur et à mesure que les questions arrivent, et utilise-la pour préparer ta sortie.

Il n'y a pas de question stupide. Les sages-femmes sont là pour toi — pas seulement pour bébé.



Si tu allaites

- ☐ Comment savoir si bébé tète suffisamment sans le peser à chaque tétée ?
- ☐ Comment reconnaître une bonne prise en bouche ?
- ☐ J'ai mal malgré une bonne position — c'est normal ?
- ☐ Mes seins sont très durs et gonflés — comment soulager la montée de lait ?
- ☐ Bébé s'endort au sein avant d'avoir fini — que faire ?
- ☐ Combien de temps dure une tétée normale ?
- ☐ Comment conserver mon lait si je tire ?



Si tu n'allaites pas

- ☐ Comment stopper la montée de lait confortablement ?
- ☐ Quelle quantité de lait donner à chaque biberon ?
- ☐ À quelle fréquence donner le biberon les premiers jours ?
- ☐ Comment préparer et conserver un biberon en toute sécurité ?
- ☐ Des médicaments sont-ils nécessaires pour bloquer la lactation ?



Soins de bébé

- ☐ Comment faire le change sans blesser le cordon ombilical ?
- ☐ Quand tombe le cordon en général — et que faire s'il ne tombe pas ?
- ☐ Comment donner le premier bain — et quand peut-on commencer ?
- ☐ Les selles de bébé sont-elles normales ? (couleur, fréquence)
- ☐ Bébé régurgite beaucoup — c'est inquiétant ?
- ☐ Comment habiller bébé — il fait très chaud ici ?
- ☐ Bébé a la jaunisse — quand faut-il s'inquiéter ?
- ☐ Comment nettoyer les yeux de bébé ?

PAGE PRATIQUE 3

MES QUESTIONS POUR LA SAGE-FEMME



Organisation quotidienne

- ☐ Comment organiser les tétées / biberons la nuit ?
- ☐ Le co-dodo est-il possible en toute sécurité — quelles règles respecter ?
- ☐ Bébé dort beaucoup — c'est normal de le laisser dormir ?
- ☐ Quand puis-je reprendre le volant ?



Mon corps

- ☐ Mes pertes de sang sont-elles normales en quantité et en couleur ?
- ☐ Comment prendre soin de ma cicatrice / mes points de suture au quotidien ?
- ☐ Quels sont les signaux d'alarme à surveiller absolument à la maison ?
- ☐ Quels médicaments puis-je prendre pour la douleur — compatibles allaitement ?
- ☐ Quand puis-je reprendre une douche normale ?
- ☐ Mon périnée est très douloureux — c'est normal ?
- ☐ Quand est prévu mon RDV post-partum des 6 semaines ?



Mes émotions

- ☐ Je pleure sans raison — c'est le baby blues ou autre chose ?
- ☐ Comment distinguer le baby blues d'une dépression post-partum ?
- ☐ Je n'ai pas ressenti le coup de foudre immédiatement — c'est normal ?
- ☐ Vers qui me tourner si je ne me sens pas bien mentalement ?
- ☐ Mon conjoint semble perdu aussi — qui peut l'aider ?



Mes questions personnelles — celles que je n'ose pas toujours poser :

Partie 4 — Et Après ?

Tu rentres à la maison.

Bébé dans les bras, valise dans le coffre, et cette sensation étrange que le monde dehors n'a pas changé alors que toi, tu n'es plus tout à fait la même.

La maternité c'est fini. Le vrai début, lui, commence maintenant.

Ce qui t'attend

Personne ne te dira vraiment ce que c'est que ces premiers jours à la maison. Pas par malveillance — mais parce que les mots ne suffisent pas vraiment à décrire ce mélange de joie intense, de fatigue profonde, et de questionnements qui arrivent souvent la nuit, quand tout le monde dort sauf toi.

Ton corps continue de récupérer — les lochies, la cicatrice de césarienne ou du périnée si tu as eu une déchirure ou une épisiotomie, les hormones qui cherchent leur nouvel équilibre. Ta tête aussi continue de digérer tout ce qui vient de se passer.

Et bébé, lui, découvre le monde. Sans mode d'emploi.

Ce premier mois — qu'on appelle le mois d'or — est une période à part entière. Une période qui mérite qu'on s'y prépare, qu'on la traverse avec des repères, des outils, et une voix bienveillante qui dit c'est normal, tu fais bien, continue.

Ce que tu n'as pas à traverser seule

La nutrition pour récupérer vraiment. Les compléments adaptés à cette période. Les soins de ton corps qui change encore. Le drainage lymphatique pour aider ta circulation et la cicatrisation. La remise en forme douce, au bon moment, sans te brusquer. Les émotions qui fluctuent — et comment les accueillir sans t'y noyer. Et la confiance en toi, qui se reconstruit doucement, à ton rythme.

Parce que toi aussi tu nais, ce jour-là. En tant que maman. Et cette naissance-là mérite autant d'attention que celle de ton bébé.

La suite de ce chemin t'attend — reste connectée pour ne rien manquer.

PAGE FINALE

MA LETTRE À MOI-MÊME



Prends un moment. Pose ton téléphone. Attrape un stylo.

*Cette page est pour toi — pas pour bébé, pas pour le papa, pas pour ta sage-femme.
Pour toi.*

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Il y a juste ce que tu ressens, là, maintenant.



La date d'aujourd'hui : _____

Je suis à ____ semaines de grossesse / j'ai accouché il y a ____ jours

01

En ce moment, je me sens...

02

Ce que j'attends le plus de ces premiers jours avec mon bébé...

03

Ce dont j'ai besoin pour prendre soin de moi pendant cette période...

04

Ce que je veux me rappeler dans les moments difficiles...

05

Ce que je m'autorise à ressentir, sans culpabilité...

06

La phrase bienveillante que je m'écris pour les nuits difficiles...

Mot de fin

Tu es arrivée au bout de ce guide.

Et quelque part, tu es aussi au début de quelque chose.

Je ne sais pas exactement où tu en es en lisant ces lignes — peut-être encore enceinte, peut-être à quelques jours du terme, peut-être déjà rentrée de la maternité avec bébé qui dort à côté. Mais je sais une chose : tu as pris le temps de te préparer pour toi. Pas seulement pour bébé. Pour toi.

Et ça, c'est déjà énorme.

Ce que tu vas traverser dans les prochaines semaines ne ressemblera probablement pas exactement à ce que tu imaginais. Ce sera peut-être plus dur par endroits. Peut-être plus beau aussi. Souvent les deux en même temps.

Mais tu n'as pas à y aller seule.

Je suis Maude — maman de deux enfants, passionnée de bien-être, et quelqu'un qui a traversé le post-partum sans vraiment y être préparée la première fois. C'est pour ça que j'ai créé tout ce que tu trouveras sur mon compte Instagram et dans ce guide et ceux à venir — pour que tu aies ce que je n'avais pas eu.

Avant de nous quitter, j'aimerais te laisser avec une dernière ressource.

Imprime-la, complète-la à ton rythme et n'hésite pas à la partager avec les personnes qui t'entourent. Parce qu'on ne devrait jamais traverser le post-partum seule. 💕

→ Me retrouver sur Instagram : [@maude.naia](https://www.instagram.com/maude.naia)

*Prendre soin de toi commence par comprendre ce que tu traverses.
Poser des mots sur ces maux — c'est tout ce que j'espère avoir fait ici.
Maude*



MON CERCLE DE SOUTIEN

BONUS À IMPRIMER

Le post-partum n'est pas fait pour être vécu seule.

On nous dit souvent qu'il faut demander de l'aide... mais ce n'est pas toujours facile de savoir **à qui, pour quoi**, ni même d'oser le faire.

Cette fiche t'aidera à préparer ton cercle de soutien avant la naissance. 

Les personnes sur qui je peux compter

-  M'apporter un repas : _____
- Faire une course de dernière minute : _____
-  M'emmener à un rendez-vous : _____
- Garder bébé une heure pour que je puisse dormir ou prendre du temps pour moi : _____
-  S'occuper des aînés : _____
- Lancer une machine ou m'aider à la maison : _____
-  Sortir le chien : _____
- Être simplement présent(e) pour m'écouter, sans me juger : _____

Les petites choses qui me feront du bien

- ☐ Prendre une douche sans me presser.
 - ☐ Boire un café (ou un thé) encore chaud.
 - ☐ Faire une balade de 20 minutes.
 - ☐ Lire quelques pages d'un livre.
 - ☐ Recevoir un massage ou un moment de détente.
 - ☐ Passer un moment seule, juste quelques minutes.
 - ☐ Voir une amie, sans avoir à ranger la maison avant.
 - ☐ Dormir pendant que quelqu'un veille sur bébé.
 - ☐ Manger un vrai repas assise.
 - ☐ Prendre soin de ma peau ou de mes cheveux.
- Autres petites choses qui me font du bien : _____

Ce que je peux préparer avant la naissance

- ☐ Les numéros utiles regroupés.
 - ☐ Une liste de courses prête à être envoyée.
 - ☐ Les papiers importants de bébé.
 - ☐ Une playlist qui me fait du bien.
 - ☐ Mes snacks préférés.
 - ☐ Une gourde toujours remplie.
 - ☐ Un coin allaitement ou biberon confortable.
 - ☐ Quelques repas déjà préparés au congélateur.
 - ☐ Les essentiels du post-partum à portée de main.
- Autres préparatifs : _____

Ce que je m'autorise à demander

- ☐ Dire non à une visite si je ne me sens pas prête.
- ☐ Reporter ou annuler un rendez-vous sans culpabiliser.
- ☐ Demander qu'on apporte un repas plutôt qu'un cadeau.
- ☐ Confier bébé quelques minutes pour prendre une douche ou souffler.
- ☐ Demander de l'aide, même si j'ai l'impression de pouvoir tout gérer seule.
- ☐ Répondre aux messages quand j'en aurai l'énergie.
- ☐ Accepter que ma maison ne soit pas parfaite.
- ☐ Me rappeler que prendre soin de moi, c'est aussi prendre soin de mon bébé.

Un dernier mot

Tu n'as pas besoin d'être une maman parfaite.

Tu n'as pas à tout porter seule.

Préparer cette liste avant la naissance, c'est déjà prendre soin de toi... et c'est l'un des plus beaux cadeaux que tu puisses te faire pour vivre un post-partum plus serein.





SI CES PAGES T'ONT RASSURÉE,
RÉCONFORTÉE OU SIMPLEMENT
PERMIS DE TE SENTIR MOINS
SEULE... — VIENS ME RACONTER
TON HISTOIRE.
JE LIS CHAQUE MESSAGE.



Prendre soin de ton bébé est instinctif.
Prendre soin de toi ne devrait jamais être oublié. ❤️

Retrouve-moi sur Instagram
Conseils • Recettes • Coulisses • Bien-être post-partum

@maude.naia

Avec toute ma bienveillance,
Maude | Naïa