

Matre science

Guide post-partum

Préparer et honorer ta naissance en tant que Mère

Compréhension et clés pour traverser le post-partum
en conscience et sérénité



Ce guide post-partum
est une ressource pensée pour
accompagner les futures mères dans
cette période de transition profonde
qu'est l'après-naissance.

Il ne s'agit pas de tout prévoir
ni de contrôler ce qui va se passer,
mais d'anticiper pour se sentir
en sécurité, soutenue et
souveraine dans ses choix.

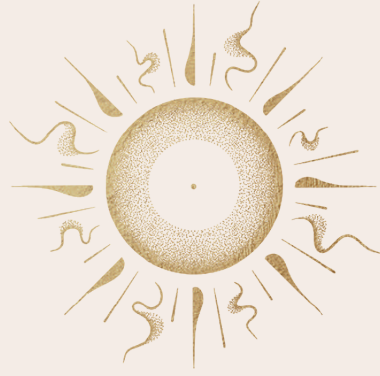
Il reflète ma vision, mon expérience,
et les chemins que j'ai traversés en tant que
femme, mère, et praticienne. Ce n'est ni un
manuel médical, ni une vérité absolue.
C'est une invitation.

Prends ce qui résonne pour toi et laisse
ce qui ne te parle pas. Certains passages
t'accompagneront dès maintenant, d'autres
prendront sens peut-être plus tard
ou jamais, et c'est très bien.

Tu n'as pas à tout lire dans l'ordre,
tout appliquer, tout retenir. Ce guide est
simplement une ressource pour t'apporter
un peu de lumière, de compréhension
et d'ouverture d'esprit sur le sujet.

*Avec tout mon amour,
Mélanie*





Pourquoi préparer son post-partum ?

Les femmes deviennent mères depuis que l'humanité existe et pourtant, aujourd'hui encore, beaucoup vivent le post-partum dans la douleur, la solitude ou l'inconnu.

On prépare l'accouchement, on prend soin de la grossesse, mais l'après reste souvent mis de côté.

Se préparer au postpartum, ce n'est pas anticiper pour maîtriser. C'est anticiper pour se sentir en sécurité intérieurement. Cette sécurité permet ensuite le lâcher-prise et la confiance pour un quotidien et une relation mère-enfant plus sereine.

Le post-partum est une période de grande vulnérabilité : grande fatigue, bouleversements hormonaux, corps en récupération, changements identitaires... Dans cet état, il est souvent difficile de réfléchir, de décider, de poser des limites ou encore de demander de l'aide.

Penser certaines choses en amont permet d'avoir une base, sur laquelle s'appuyer, même si tout est amené à évoluer.

Enfin, ce guide est une invitation à ralentir, à honorer l'acte de donner la vie, et à reconnaître l'investissement physique, émotionnel et psychique que cela représente.

Il est là pour encourager ta souveraineté, préserver ta santé sur le long terme, et t'aider à traverser cette période avec plus de douceur et de conscience.



Qui suis-je ?

Je m'appelle Mélanie, maman de deux garçons, Sound healer et créatrice artisanne aux services des femmes et de la Terre.

J'ai créé Racines Sauvages, dédié à la renaissance des femmes dans les différents passages de la vie, comme celui de la matrescence.

Au travers de ma propre expérience et mes apprentissages, je te guide sur ce chemin initiatique de femme-mère.

Amoureuse du vivant et des savoirs ancestraux, je crée des espaces qui appellent au sacré et à l'écoute de ce qui se passe en nous et autour de nous. J'accompagne à travers la magie des sons, de la voix, et de pratiques empreintes de sagesse comme le Rebozo, l'Ayurvédā, et les plantes médicinales.

« Tu n'as pas à te transformer, tu as juste à te rappeler qui tu es. »
Ramana Maharshi

Pour aller plus loin, découvre mes différentes prestations et ressources en région toulousaine ou en ligne :

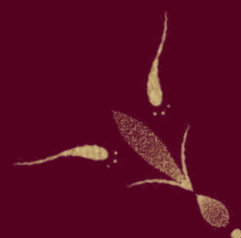


Sommaire

Préparer et honorer le passage de ta naissance

compréhension et clés pour traverser le post-partum en conscience

- La matrescence, au-delà des trois premiers mois 6
- Poser une intention pour ton post-partum 8
- Ton corps : un temple sacré 9
- Les premières rencontres avec l'extérieur 12
- **Nourrir son bébé 15**
- Liens d'attachements 17
- Constituer son village de soutien 19
- Les piliers de la récupération 21
- Bien-être émotionnel et santé mentale 23
- Sommeil parent enfant 25
- Vie de couple 27
- **Se reconnecter à soi & honorer le passage 29**
- **Annexes – Les «symptômes» du post-partum, la valise post-partum, liste de livres et ressources utiles, remerciements 32**



La matrescence

La matrescence, c'est la naissance d'une mère, la transformation physique, émotionnelle, identitaire et spirituelle que vit une femme qui devient mère.

Un processus qui ne se résume pas qu'aux premières semaines, ni même aux premiers mois, qui peut durer des années et qui ne se termine peut-être jamais vraiment, parce qu'on continue de devenir mère à chaque étape de la vie de son enfant.

Nommer ce processus change beaucoup de chose. Il met un mot sur nos doutes, nos pleurs, nos crises identitaires... sur ce que l'on traverse.

Dans les moments de vulnérabilité, il permet de prendre conscience que tu n'es pas en train de perdre la tête, tu es en train de naître mère.

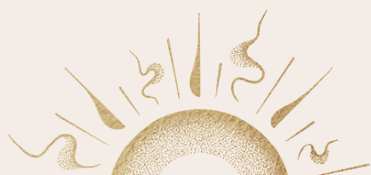
Le mot matrescence vient du latin mater:

mère

construit comme le mot adolescence, *il évoque les transformations identitaires profondes qui marquent le passage d'un état à un autre.* Il a été introduit dans les années 70 par l'anthropologue **Dana Raphael**, puis remis en lumière par la psychiatre périnatale Alexandra Sacks, qui l'a popularisé pour nommer ce que tant de femmes vivent sans réussir à l'exprimer.

«

Si tu veux en savoir plus
sur la matrescence :



"La matrescence est aussi réelle que l'adolescence et pourtant nous ne lui donnons presque aucune place."

Alexandra Sacks, psychiatre périnatale

Au-delà des 3 premiers mois...

On parle beaucoup du post-partum immédiat, ces premières semaines de récupération, ces premiers mois de découvertes et de changements... C'est une très bonne chose et c'est le sujet de ce guide, mais ca ne s'arrête pas là, ce serait réducteur et irréaliste de ne considérer que les premiers mois post naissance.

"On ne naît pas mère, on le devient et ce devenir ne s'arrête jamais."

inspiré de Simone de Beauvoir

Ces premiers mois sont les fondations. La manière dont on prend soin de soi dans cette période, façonne vraiment la santé des années qui suivent. Mais il faut le dire : les possibles difficultés ne s'arrêtent pas à trois mois.

Souvent, c'est même l'inverse. Les premiers mois se passent très bien puis après l'adrénaline des débuts, vers six mois, neuf mois, un an, la fatigue s'accumule, le temps commence à nous paraître long et la réalité nous rattrape. La liberté qui manque, la réalité professionnelle et économique qui surgit, le détachement souvent précoce avec l'enfant. C'est là que beaucoup de femmes commencent à saturer, silencieusement.

Et c'est exactement là que le concept de matrescence prend tout son sens. Parce que la reconstruction n'est pas que physique, et elle prend bien plus que trois mois.

Elle touche à qui on est, à ce qu'on veut, à comment on se positionne dans le monde, ce qu'on veut transmettre... C'est un processus long, non linéaire, qui mérite d'être accompagné bien au-delà des premières semaines.

Il n'y a pas de méthode, ni d'objectif à atteindre

Juste une invitation à être douce envers toi-même. À te faire accompagner si, ou avant que, le chemin ne devienne trop lourd à porter seule. Et à te rappeler que **la matrescence n'est pas quelque chose à réussir, c'est un chemin de vie**. Elle n'a pas de destination, pas de délai, ni de bonne ou mauvaise façon de la traverser.

Nourrir son bébé

Nourrir son bébé est un sujet intime, souvent chargé d'attentes, de culpabilité et d'injonctions. La façon de nourrir son enfant dépend de la réalité et de l'histoire de chacune ainsi que des circonstances de l'arrivée du bébé. **Ce choix se doit d'être soutenu et respecté.**

L'allaitement, quand il est possible et désiré, est un chemin magnifique. Pourtant, bien que ce soit physiologique, ça reste un apprentissage qui peut demander du temps, de la patience, de la résilience et parfois un soutien extérieur.

Mon expérience de l'allaitement m'a montré que l'on manquait énormément de connaissances sur le sujet en tant que nouvelle mère. J'ai beaucoup appris en chemin face aux différents aléas (qui ont été très nombreux pour mon premier). Si ta volonté d'allaiter est très forte et que c'est très important pour toi, je tiens à te dire que tout est possible. **Le tout est de trouver les bonnes personnes pour te faire accompagner si tu rencontres des difficultés et... te faire confiance.**

Le maître mot : ne jamais rester seule

Face au moindre doute ou douleur durant ton allaitement, il y a très souvent des solutions. Beaucoup d'aventures lactées s'arrêtent prématurément par manque d'information et d'accompagnement. N'hésite pas à demander de l'aide à une conseillère en lactation, ta sage-femme ou toutes personnes formées à l'allaitement.

Tips sur l'allaitement
& soins naturels :



Côté bébé :

- Il boit environ 8 à 12 fois / 24h (parfois plus)
- En petites quantités les premiers jours : env. 15 à 30 mL par prise
- Signes de bonne alimentation : 6 à 8 couches mouillées, selles régulières, bébé apaisé après les repas, prise de poids progressive
- Une perte de poids < 5 à 7 % dans la première semaine est physiologique
- Le poids de naissance est généralement retrouvé dans les 2 semaines (plus tôt pour les bébés au biberon)

Ces repères restent indicatifs et ne remplacent pas un suivi médical.

Savais-tu que ...

Lors de l'allaitement, la succion du bébé stimule la libération d'ocytocine, responsable du réflexe d'éjection du lait, et de prolactine, qui soutient sa production. **Plus le bébé tète, plus ces hormones sont sécrétées, renforçant à la fois l'allaitement et le lien d'attachement entre la mère et l'enfant.**

Quelques infos utiles que j'aurai aimé savoir...

- ☀ Le lait maternel s'adapte en permanence aux besoins de ton bébé et lui apporte tout ce qui est nécessaire pour sa croissance et sa bonne santé (ex : si tu es, ou il est malade, il contiendra les anticorps dont il a besoin)
- ☀ Les premières tétées favorisent les contractions utérines (tranchées), qui aident ton utérus à reprendre sa taille d'origine.
- ☀ Mettre bébé au sein souvent, jour et nuit (allaitement à la demande) est la meilleure façon de mettre en place la lactation. Plus il tète, plus tu produis du lait.
- ☀ Certains bébés tètent toutes les heures, d'autres espacent davantage. Ce qui compte c'est de rester en observation et de répondre à ses signes d'éveil. La seule règle : éviter de dépasser trois heures sans mise au sein dans les premières semaines, pour éviter la baisse de lactation.
- ☀ Les six premières semaines sont cruciales pour la mise en place de l'allaitement : évite si possible les substituts pendant cette période, c'est là que tout se construit. Ce sont aussi les plus intenses, ensuite ça se régule et tout devient normalement plus fluide et facile.
- ☀ La montée de lait arrive généralement entre le 3ème et 4ème jour après la naissance. Avant ça, le colostrum est là en très petite quantité, c'est exactement ce dont bébé a besoin.
- ☀ Allaiter la nuit est moins fatigant qu'on ne le croit. La prolactine sécrétée pendant les tétées nocturnes favorise un retour au sommeil plus rapide pour la mère.
- ☀ La douleur n'est pas normale. Une bonne prise au sein est indolore. Si tu as mal, consulte, il y a presque toujours une cause et une solution.

Se reconnecter à soi

Devenir mère implique de nombreux changements, dont ceux du corps. Notre corps ne sera plus jamais le même après une naissance. C'est une réalité qui peut être dure à accepter.

On nous parle de retrouver son «corps d'avant» comme si ce qui s'est passé était une anomalie dont il faudrait effacer les traces. Mais le ventre mou, les seins vides, les vergetures, les cicatrices, **ce sont les empreintes d'un passage, des mémoires visibles**. Il y a beaucoup de beauté là dedans. ce qui ne veut pas dire que c'est facile. On vit toutes plus ou moins bien les changements physiques comme le reste des transformations liées à notre nouveau rôle de mère.

L'image que nous avons de notre corps déteint sur toutes les facettes de notre vie : notre façon d'entrer en relation, de nous affirmer, de nous présenter au monde. Il vient toucher directement l'estime de soi.

C'est pourquoi, **cette estime que nous avons de nous même, mérite une attention toute particulière en post-partum**. Dans ce moment de grande vulnérabilité, le moindre regard extérieur peut laisser une cicatrice plus profonde que celles du corps.



«L'acceptation est un passage obligé vers l'amour de soi»

Camille Laperle, Maternité sacrée

L'amour de soi se construit dans les petits gestes du quotidien, dans la douceur progressive envers ce corps qui a tout donné.

Revenir dans ton corps par le souffle, la voix, le mouvement.
Habiter ton corps de l'intérieur avant de le regarder de l'extérieur.

Ce que tu fais pour toi, tu l'enseignes aussi à ton enfant, la façon dont tu te parles, dont tu prends soin de toi, dont tu poses tes limites se transmet en silence.

Méditation «Amour de soi» :



Il y a une chose à laquelle je crois profondément, que j'ai vécu avec chacun de mes deux fils, c'est que chaque enfant arrive pour quelque chose. Il vient révéler, bousculer ce qui était prêt à être travaillé en nous. Je ne suis pas la même mère pour mon premier que pour mon second.

Chacun a déclenché en moi des prises de conscience différentes, sur des problématiques différentes. Et c'est en me confrontant à mes propres limites émotionnelles, physiques, relationnelles, que je deviens une meilleure personne.

Nos enfants sont nos plus grands enseignants.

Au début ça peut sembler abstrait comme idée, surtout dans l'épuisement du quotidien. Mais si on est à l'écoute, si on avance avec conscience et ouverture, on commence à voir à quel point ce chemin est riche de sens. Cette réalisation, c'est l'une des plus belles choses que la maternité m'ait offerte.

Honorer ce que tu traverses



Honorer quelque chose passe par la gratitude. Lorsqu'on apporte de la gratitude dans ce qu'on traverse, même dans les passages difficiles, quelque chose se relâche. On se sent moins submergée et plus en possession de la situation. On avance avec plus de puissance sur les situations plutôt que de les subir.

Honorer le passage de la maternité, c'est reconnaître toute la richesse de ce que tu vis, que ce soit le négatif comme le positif. Apprécier le chemin plutôt que se concentrer sur un objectif. Car Il n'y a et n'aura jamais d'objectif à atteindre sur le chemin de la maternité. Et il ne tient qu'à toi de vivre ce chemin en pleine conscience.

La naissance d'un enfant c'est aussi la naissance d'une mère. Ta naissance.



Je t'invite à créer une boîte à gratitude dans laquelle tu pourras y mettre régulièrement une gratitude inscrite sur un papier. À la fin de la semaine, du mois ou quand tu en ressens le besoin, ouvre cette boîte et lit autant de gratitude qu'il te faut pour te rempolir d'amour et de bon sentiment. C'est aussi une excellente pratique à faire en famille :)