



Et si...

je prenais un temps juste pour moi quand j'ouvre ce cahier ?

Même si c'est pour me cacher derrière pour dormir, je remplis mes besoins du moment !

Je liste ici ce que j'attends de ce carnet.

Chaque famille, chaque parcours de vie, chaque enfant, chaque post-partum est unique.

Selon que ton bébé soit né à terme ou prématurément, par césarienne ou par voie basse, que tu sois en couple homo- ou hétéro-parental, ou parent solo, qu'il s'agisse de ton premier ou ton troisième enfant ou que tu vives un deuil périnatal, ton vécu sera différent et ne correspondra pas forcément à la chronologie de ce cahier.

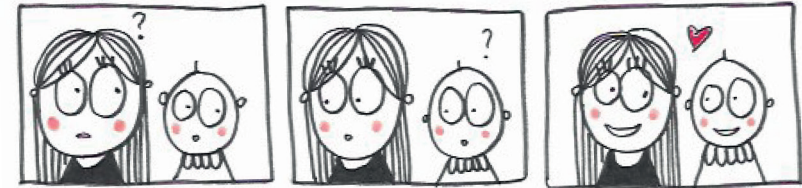
Sens toi libre de papillonner, de le remplir dans l'ordre que tu veux, d'en adapter le contenu. Ici, nous utilisons les termes «mère» et «femme», mais tu es le/la bienvenue même si tu ne te reconnais pas dans ces termes! Bref, prends ce qui te fait du bien et fais toi plaisir : ce cahier t'appartient !

Les 1^{ères} heures

Je suis à ma place. Je vis dans l'instant

Le coup de foudre... ou pas ?

Si certaines femmes ressentent un émerveillement intense au premier regard échangé avec leur nouveau-né, cela n'est pas toujours une évidence et le lien d'attachement peut mettre plus de temps à se tisser. Cependant, ce lien existait déjà in utero et le fait de parler à son bébé ou de le prendre contre soi lui permet déjà de retrouver des sons familiers et de renforcer le lien au fur et à mesure des moments partagés ensemble.



J'entoure les mots qui décrivent le mieux cette rencontre avec mon enfant et ces premières heures du post-partum. Je peux ajouter mes propres mots :

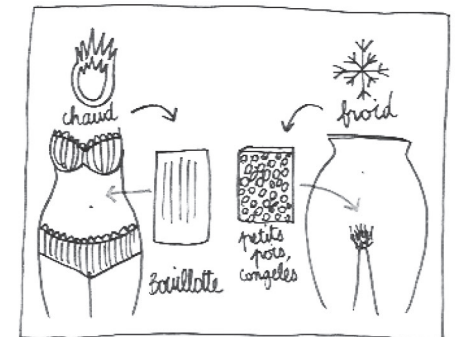
Ambivalence		Soulagement
Amour	Accomplissement	Angoisse
	Tendresse	Joie
Sérénité		Douleur
	Extase	Complicité
Fatigue	Confiance	Dégout
		beauté
Excitation	Force	Vide
Déphasée	Surprise	Puissance
	Tristesse	Intterogation
Peur	Hypervigilance	fierté
Anesthésiée		



Bon à savoir !

Mettre du chaud sur soi, sur le ventre ou la ceinture permet de soulager une sensation de fragilité ou de vide autour du ventre.

Si la vulve est enflée ou douloureuse, il est possible de **mettre du froid** : petits pois surgelés, de l'aloé vera ou de l'argile gardés au frigo.



= L'allaitement

Quel que soit mon choix, ce sera le bon

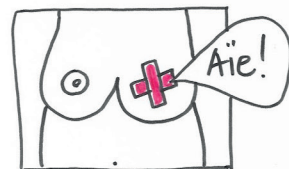


Bon à savoir !

L'allaitement, c'est aussi une histoire d'hormones ! La prolactine, qui commande la production du lait, augmente tout au long de la grossesse et son taux reste très élevé en début de post-partum. Ensuite, ce sont les tétées qui la maintiennent haute.

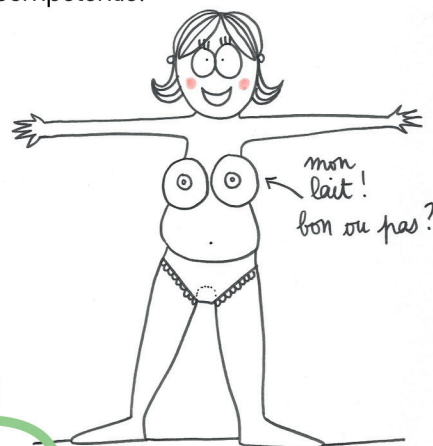
Une autre hormone importante dans la mise en place de l'allaitement est l'ocytocine qui, elle, est responsable de l'éjection du lait. L'ocytocine est aussi sécrétée lors de l'accouchement, du contact peau à peau, des soins, des câlins...

À la naissance, les seins produisent du colostrum, en petites quantités ! C'est un liquide concentré en anticorps, sels minéraux, protéines, enzymes et autres merveilles. Hyperbénéfique pour un nouveau né ! Au cours des jours suivants, la composition du colostrum évolue vers le lait maternel pour répondre aux besoins du bébé qui grandit.



« Si y'a douleur, y'a erreur »

VRAI ! Allaiter ne doit pas faire mal. Souvent, il s'agit d'une position inadaptée du bébé au sein (par exemple, il ne tète que le mamelon ou le pince). Il peut être utile de refaire le point avec un.e professionnel.le compétent.e.



Si l'allaitement n'est pas souhaité,

C'est ok ! Le corps est programmé pour enclencher la montée de lait naturellement mais c'est la mère qui décide ce qui est juste pour elle.

Les seins peuvent être tendus car le corps s'est préparé pour nourrir son bébé et met un peu de temps avant de procéder à la régression des glandes productrices de lait. Si cela génère de l'inconfort, il est possible d'appliquer des compresses froides pour soulager.

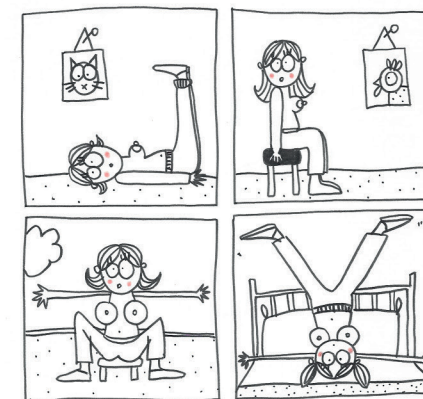
= L'allaitement

Je chéris mon corps qui nourrit



Qui a le plus de lait ?

On ne peut pas savoir ! La taille ou la forme des seins ainsi que des mamelons ne prédit pas la quantité du lait maternel, ni sa qualité. Cependant, certaines morphologies peuvent être un frein à l'allaitement. Etre accompagnée par un.e professionnel.le de santé ou de la lactation en amont puis tout au long de l'allaitement permet à chacune de mettre toutes les chances de son côté.



Quelle est la meilleure position pour allaiter ?

Celles où je suis le plus à l'aise, où je ne ressens aucune douleur, où je me sens bien. Je me fais confiance, je fais confiance à mon bébé. Je reste à l'écoute de mes sensations.



Et si...

je demandais de l'aide ?

Si je ressens des difficultés pour la mise en place de mon allaitement, je peux contacter ma sage-femme, une conseillère en allaitement ou IBCLC, des associations (La Leche League, Allaitement tout un art...).

L'allaitement est naturel mais pas inné.