

QU'EST CE QUE LE POST PARTUM ?

Le mot "post" veut dire "après" et "partum" signifie "accouchement". C'est donc la période qui suit l'accouchement. C'est un processus dont la durée est unique à chaque femme. Il n'y a pas de temps minimum, ni maximum pour une période de post partum. C'est le temps qu'il faudra pour récupérer de l'accouchement, créer des liens avec bébé, mettre en place l'allaitement et aussi le temps que le corps se remette de cet enfantement.

QU'EST-CE QUE LE MOIS D'OR ?

On appelle "mois d'or" les 40 jours qui suivent l'accouchement. Cette période nécessite que la jeune maman se repose et intègre son nouveau rôle en douceur. Son corps a subi des changements importants et extraordinaires. Durant cette période, il est donc primordial de mettre son corps au repos et de rester allongée le plus possible. La position allongée permet de limiter l'impact de la gravité sur les organes, de se reposer, de passer beaucoup de temps en peau à peau avec bébé et que le corps puisse se remettre. En vous reposant, vous diminuez également le risque d'épuisement et de dépression du post-partum.

PERINAISSANCE

Le mois d'or

Préparer son post-partum

LA RÈGLE DES 5 “C”

À RESPECTER PENDANT CETTE PÉRIODE :

CHALEUR Le corps doit être maintenu au chaud et l'alimentation doit également être chaude au maximum.

CALME L'accouchement est un moment de stress pour le corps. Le calme est donc nécessaire pour pouvoir se ressourcer et recharger les batteries.

COMMUNAUTÉ Une jeune mère a besoin de se sentir soutenue de manière bienveillante par ses proches. La communauté est un véritable soutien afin de faciliter le nouveau quotidien des parents. Comme le dit le dicton africain "Il faut tout un village pour élever un enfant".

COMMUNICATION Pour que les besoins de la maman puissent être reconnus et pris en compte, communiquer est indispensable. Il ne faut pas ressentir de gêne dans le fait de demander du soutien. Les proches apprécient se rendre utiles.

CÂLINS On parle beaucoup de peau à peau pour le bébé, mais les câlins sont tout aussi essentiels pour la femme qui vient d'accoucher, car cela jouera un rôle important dans son équilibre hormonal et sera une source d'apaisement.

Le post partum est un moment très spécial de la vie où on a besoin de recevoir beaucoup d'amour, d'attention et de câlins.

LES BESOINS MATERIELS ESSENTIELS PENDANT LE MOIS D'OR :

Un espace de repos adapté, vêtements confortables de rechange, nécessaire “change de bébé” (couche, liniment, coton ...), une petite table où tout est à portée de main (encas, boissons, livre, chargeur téléphone, télécommande de la télé, crème, ...), de quoi nourrir bébé (sein, biberon ...), un coussin d'allaitement, une lumière douce notamment pour les réveils nocturnes, une bouillotte, des alèses pour protéger le matelas les premiers jours (caca de bébé, régurgitations, seins qui coulent,...), habits de bébé, et tout ce qui peut vous faciliter la vie.



L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION PENDANT LE POST-PARTUM

L'alimentation est la base de notre hygiène de vie et de notre vitalité. Elle va aider à récupérer plus facilement et plus rapidement.

Critères dans le choix des plats : Réchauffer le corps avec des repas chauds, épicés. Alléger la digestion avec des aliments facile à digérer, surtout les premiers jours (soupes, potages,...). Il est également très important de bien s'hydrater et d'autant plus les premiers jours. Cela permet d'hydrater les cellules en profondeur, de lutter contre la fatigue, d'éliminer les liquides (et les toxines), de faciliter le transit et de soutenir l'allaitement. Évitez si possible tout aliment dit inflammatoire ou considéré comme excitant qui pourrait perturber l'équilibre hormonal : alcool, sucres raffinés, café, thé noir, etc.

LES ALIMENTS INDISPENSABLES À AVOIR CHEZ SOI :

- Lentilles
- Oléagineux
- Céréales
- Fruits*
- Riz
- Tisane d'allaitement
- Épices

*Si votre bébé a des coliques, consommer les fruits avec un extracteur de jus pour supprimer les fibres.

QUELQUES IDÉES DE PLATS ADAPTÉS AU POST-PARTUM :

LES BOUILLONS : Bouillon de poulet, bouillon végétarien...

LES SOUPES : Soupe miso, soupe de lentilles, soupe de carottes, lait de coco

LES PLATS : Curry de légumes, tajine de poulet, chili con carne, Gratin de pâtes et légumes

AU PETIT DÉJEUNER : avocado toast, porridge, chia pudding

LES SNACKS : fruits, boules d'énergie, barres de céréales, houmous

LES RECETTES SIMPLES ET DÉLICIEUSES

LE BOUILLON

De l'eau, des légumes qui ont du gout (carotte, céleri, poireau, oignon, chou,...), de l'os (os de poulet, os à moelle, tolu pour les végétariens/vegan), des herbes aromatiques (romarin, thym, origan, laurier,...), des épices (clous de girofle, cannelle, cardamome, curcuma, graines de coriandre, cumin, anis étoilé, poivre, ...), un soupçon de vinaigre de cidre pour extraire le collagène des os

Laisser cuire le tout minimum 30 minutes max 3h.

LA PURÉE

2 patates douces, 2 pommes de terre, 200g de crème de coco curry ou cannelle.

Cuire les pommes de terre et les patates douces à la vapeur puis les mixer. Ajoutez la crème de coco et les épices.

ENERGY BALLS

Purée de dattes ou de figue, poudre d'amande/noisette/noix de coco, graines de chia/sésame/lin, poudre de cacao, huile de coco.

Mélanger le tout, rouler en plusieurs petites boules et passer dans une poudre pour éviter qu'elles ne collent (poudre de cacao, de coco, graines de chia,...)



COMMENT ORGANISER LE MOIS D'OR ?

En amont, il faut pouvoir répondre à ces questions :

- Quels types de relais apporteraient le plus de soutien vis-à-vis de l'ainé ? (trajet à l'école, activités en semaine ou le week-end, etc.)
- La maman aura-t-elle un créneau quotidien d'au moins 20 minutes rien que pour elle (douche, soin, etc.) ?

Et surtout, rappelez-vous : il faut tout un village pour élever un enfant. Tout ne doit pas reposer sur le papa. Tout l'entourage peut être réquisitionné pour apporter un peu d'aide.

- Le couple est-il bien au clair avec l'organisation du mois d'or ?
- Le conjoint est-il au courant de tout ?
- Y a-t-il suffisamment de plats au congélateur que la maman pourra se réchauffer en l'absence du conjoint durant environ 40 jours ?
- Quelle sera l'organisation au quotidien durant le congé paternité ? Qui s'occupera de quoi ? (changement de couches, nuits, nettoyage de la maison, aînés, etc.)
- S'il y a des aînés, faut-il prévoir des personnes disponibles avec lesquelles l'enfant se sent en confiance ?

JE SUIS DE L'ENTOURAGE

Quelle est l'attitude à adopter vis à vis de la maman lorsque je rends visite ?

Accueillir ses émotions, respecter la bulle qu'elle a créé avec son bébé et son intimité, lui proposer des pauses en veillant sur le bébé et s'avoir s'effacer lorsque nécessaire.

A l'inverse, que faudrait-il surtout éviter ?

Prendre trop de place, porter ou toucher bébé sans demander (et sans s'être lavé les mains..), juger ou donner son avis sur la manière de faire (n'oubliez pas, même si ça part d'une bonne intention, on ne donne pas de conseils non sollicités), parler trop fort ou rester trop longtemps si la mère est fatiguée.

COMMENT APPORTER SON SOUTIEN ?
QUELQUES IDÉES :

- Lancer une machine / Plier le linge
- Le ménage (aspirateur, rangement, nettoyage de la cuisine, wc, sdb...)
- Cuisiner* pour elle, chez elle ou apporter un repas* (qu'elle pourrait aussi mettre au congèle)
- Garder bébé pendant qu'elle prend un bain
- Faire une activité en extérieur avec les aînés