

# LE POSTPARTUM

27.12.2019

## LE TEMPS D'ARRIVER ET DE SE REPOSER

---

Le temps de postpartum commence après la naissance de l'enfant et dure 6 - 8 semaines. Une période très spéciale, pleine de moments inoubliables. L'étonnement d'avoir « fabriqué » ce petit être humain et la grande joie sont difficiles à décrire avec des mots. L'incertitude et le doute appartiennent aussi à cette période. Ces sentiments sont une réaction normale à cette superbe et en même temps grande responsabilité.



Au cours des premières semaines après la naissance, la maman doit avant tout se reposer et bien sûr créer un lien, apprendre à connaître ce petit bout de chou. Prendre le temps de faire les choses ne pourra que mieux permettre à bébé de s'adapter à sa « nouvelle » vie à l'extérieur de votre ventre.

Trouvez votre propre rythme avec le bébé et prenez le temps pour les câlins. Ne vous laissez pas mettre sous pression par des choses à faire ou d'éventuelles visites. Faites des activités selon le principe du désir. Profitez de tous ces moments précieux et retirez-vous pour vous concentrer entièrement sur la jeune famille. Comment ?

### **Acceptez de l'aide !**

La voisine m'invite à déjeuner ? La belle-maman veut aller à la place des jeux avec vos aînés ? Magnifique ! Acceptez l'aide offerte ou même demandez-la si elle ne vous est pas offerte d'emblée et que vous en avez besoin.

Si la santé de la maman le permet, des exercices doux pour la récupération postnatale peuvent commencer. Ces exercices sont également appelés [gymnastique postnatale](#).

## Les « lochies » du postpartum

Les lochies sont des écoulements sanguins normaux qui durent environ quatre semaines. C'est le temps qu'il faut au processus de cicatrisation de la paroi utérine à la suite de l'élimination du placenta. Il s'agit de liquide séreux-sanguin, au début rouge vif qui peu à peu évolue en une sécrétion rosée puis blanc-jaunâtres. Les lochies peuvent devenir plus importantes avec la gymnastique postnatale. Ainsi tant que les lochies ne sont pas encore terminées, un cours de récupération postnatale n'a aucun sens. Ils cessent entre la 2<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> semaine postpartum.

## Le lait maternel



Le lait maternel est un aliment dont la composition évolue constamment au fil du temps pour s'adapter aux besoins du bébé. Il est produit 2 à 3 jours après l'accouchement lors de la montée de lait. Pendant le premier temps, la femme a besoin de repos et de sommeil autant que possible.

**Astuce** en cas de mastite\* : Les feuilles du chou blanc ont un effet rafraîchissant. Celles-ci sont placées autour de la poitrine et fixées en attachant le soutien-gorge par-dessus.

\* La mastite est une inflammation du sein.

## Les larmes

Les larmes coulent tantôt de grande joie, tantôt de surmenage ou en cas de découragement. Le baby blues qui apparaît parfois après la naissance est normal, passager et s'estompe après peu de temps. Cependant, une humeur dépressive plus forte et plus durable pourrait signifier une dépression postpartum.

La jeune maman qui pense en souffrir doit demander du soutien et s'assurer qu'elle obtient l'aide dont elle a besoin.

## Penser à soi

Pour les jeunes mamans, les premières semaines avec un bébé sont généralement un mélange de sentiments entre « particulièrement beau » et « particulièrement fatiguant ».

Habituellement, toutes les pensées tournent autour du nouveau-né et de ses besoins. Ne vous oubliez pas dans tout ça. Votre enfant en profitera également, car une maman bien équilibrée a un effet

positif sur le bébé. Bien manger et dormir autant que possible en se mettant au rythme du bébé ou en demandant de l'aide sont des facteurs clefs de succès !

Le ventre de la grossesse est encore bien visible ? Ce **n'est** vraiment **pas** le moment de songer à un régime. Dans quelques mois, il disparaîtra tout seul, au plus tard quand vous courrez après votre enfant qui commence à être mobile. Et...pas de panique si vous êtes encore en pyjama à 14h00 ou que la dernière douche remonte à plusieurs jours ; pour la plupart des mamans, c'est la même chose au cours des premières semaines.

### **Précieuses astuces**

Buvez beaucoup ! Une boisson doit toujours être à portée de main particulièrement lorsque vous êtes en train d'allaiter. Comment être sûr que l'on est suffisamment hydratée ? Votre urine devrait être transparente.

Levez-vous toujours par le côté. Ce simple mouvement renforce les obliques et ménage le plancher pelvien.

**Ne** pratiquez **pas** de „Sit up's“ ou des „Crunches“ ! Pour quelle raison ? C'est avec plaisir que je vous l'explique pendant le cours de récupération postnatale.

Le téléphone vous énerve ? Alors, arrêtez-le ! Enregistrez un petit message sur votre répondeur et rappelez seulement quand vous en avez le temps et l'envie.

Changez vos serviettes hygiéniques environ toutes les deux heures. Si vous voulez vous faire du bien, rincez, après ou pendant les toilettes, la zone des parties génitales externes pour éviter toute macération propice à la prolifération des germes. Préférez également des serviettes en coton à celles qui contiennent des composants plastiques ou des adjuvants contre les mauvaises odeurs.

## **Petite astuce de Grand-mère**

Mettez 10 grammes de sel marin et 1 goutte d'huile essentielle de lavande dans 1 litre d'eau. Rincez-vous les parties intimes externes avec ce mélange en le versant directement sur la zone concernée à l'aide d'un récipient. Tamponnez doucement avec 1 linge propre pour sécher.

Si votre périnée est blessé ou enflé, glissez des glaçons dans un préservatif dans votre culotte ou mettez quelques gouttes d'huile d'olives sur une serviette hygiénique et posez-la au congélateur. Ensuite, placez la serviette congelée devant le périnée. Les femmes trouvent généralement cela extrêmement agréable. Le froid dans votre culotte anesthésie la douleur et dégonfle les œdèmes.

Installez une veilleuse ou une ampoule rouge sur votre lampe de chevet pour y voir plus clair la nuit sans pour autant réveiller la maisonnée. C'est aussi très pratique pour changer les couches de bébé la nuit.

## **Prenez le temps, donnez-vous le temps !**

Ursula Tinguely Stritt

[www.mouvied.ch](http://www.mouvied.ch)

Un immense MERCI à Fabienne Kramer pour son aide précieuse dans les relectures en français et Diana Anker pour les magnifiques photos.