

Les Mémos illustrés
pour bien vivre
son post-partum

120 fiches pratiques

Collection Naissances
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2024)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-561-6
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

EVE ASCHOUR

Les Mémos illustrés pour bien vivre son post-partum

120 fiches pratiques

Préface de
Eve Simonet

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Ce livre est publié à titre informatif et ne saurait se substituer
aux conseils de professionnels de la santé.

Toute utilisation des informations contenues
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

Préface

Dans l'aube émotionnelle qui suit la naissance, le post-partum, chapitre profondément significatif de la maternité, est pourtant souvent négligé. Ces mémos sont une exploration délicate et nécessaire des réalités, des défis et des triomphes qui accompagnent cette période de transition. En naviguant à travers ces conseils éclairés, nous sommes invités à comprendre et à célébrer la complexité du post-partum, offrant ainsi un support pour les mères mais aussi les pères en quête de compréhension et de soutien.

On peut vite se rendre compte, en devenant jeunes parents, que nous n'avions pas toutes les cartes en main et il devient difficile de trouver du temps pour s'informer en conscience une fois que le bébé est là.

Les mémos d'Eve montrent brillamment tous ces nouveaux concepts, ce nouveau champ de compétences auquel nous allons devoir faire face en tant que jeunes parents. Ils montrent la diversité, la pluralité des expériences, et donnent de précieux conseils pour vivre au mieux ce grand tsunami.

En fin de compte, ces mémos se veulent être un compagnon de confiance pour tous les parents, un guide qui les encourage à embrasser ce qui sera leur propre histoire post-partum, tout en étant outillé.es. En unissant les voix et en partageant la sagesse collective, ils célèbrent la diversité

PRÉFACE

des expériences maternelles et offrent une lumière douce dans les coins parfois sombres du post-partum. Que chaque lecteur.rice trouve ici un écho de sa propre histoire, un réconfort dans la compréhension partagée et un chemin vers la résilience et l'épanouissement.

Eve Simonet

Autrice, réalisatrice, productrice
et fondatrice du *Club Poussette* et de *on.suzane*

Comment utiliser ces mémos ?

Ces fiches sont des outils à utiliser
comme des pense-bêtes.



L'accompagnement proposé
**ne remplace pas les conseils
des professionnels** qui vous entourent.



Certains conseils sont le fruit
de vécus personnels. Suivez votre
instinct et vivez votre propre
expérience, **vous êtes la meilleure
maman pour votre bébé.**

Se rappeler

Avoir un enfant
est une expérience magique.

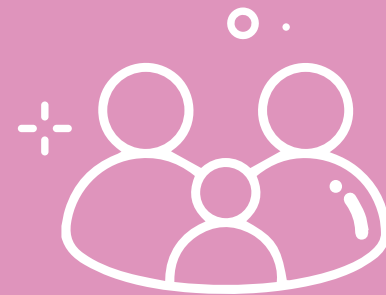


La clé, c'est d'écouter
son instinct.



Prendre soin de soi, c'est la base
pour prendre soin des autres.

Le post-partum,
C'EST QUOI?



Le post-partum

DE MANIÈRE GÉNÉRALE

*Le post-partum
fait référence
à la période
qui suit
l'accouchement*

On confond souvent
« post-partum »
avec « dépression
du post-partum »

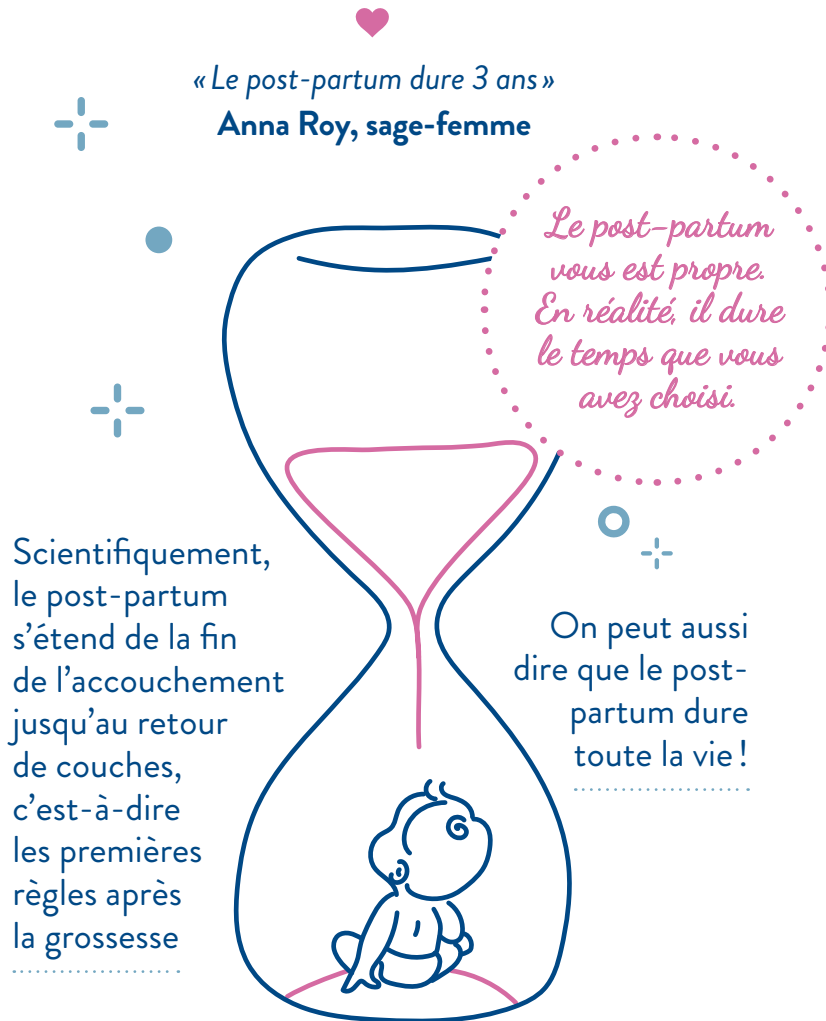
C'est l'enfant
qui naît, mais
aussi les parents !



C'est une
période de grands
bouleversements
et de joie

On parle
du « quatrième
trimestre »
de la grossesse

Combien de temps DURE LE POST-PARTUM ?



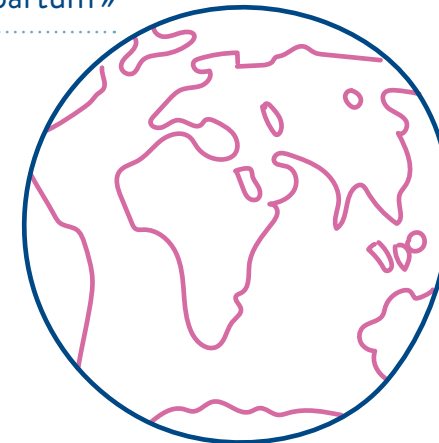
Le mois d'or DANS LE MONDE

C'est le mois qui suit la naissance, le premier mois du post-partum, on y inclut la notion de « prendre soin » contrairement au terme de « post-partum »

Le concept du mois d'or tire son origine des civilisations ancestrales

En Inde, on pratique la médecine ayurvédique traditionnelle

En Afrique, la priorité est la chaleur et des massages quotidiens



En France, le mois d'or est peu accompagné et peu ou pas célébré

En Amérique latine, on pratique notamment le soin traditionnel Rebozo