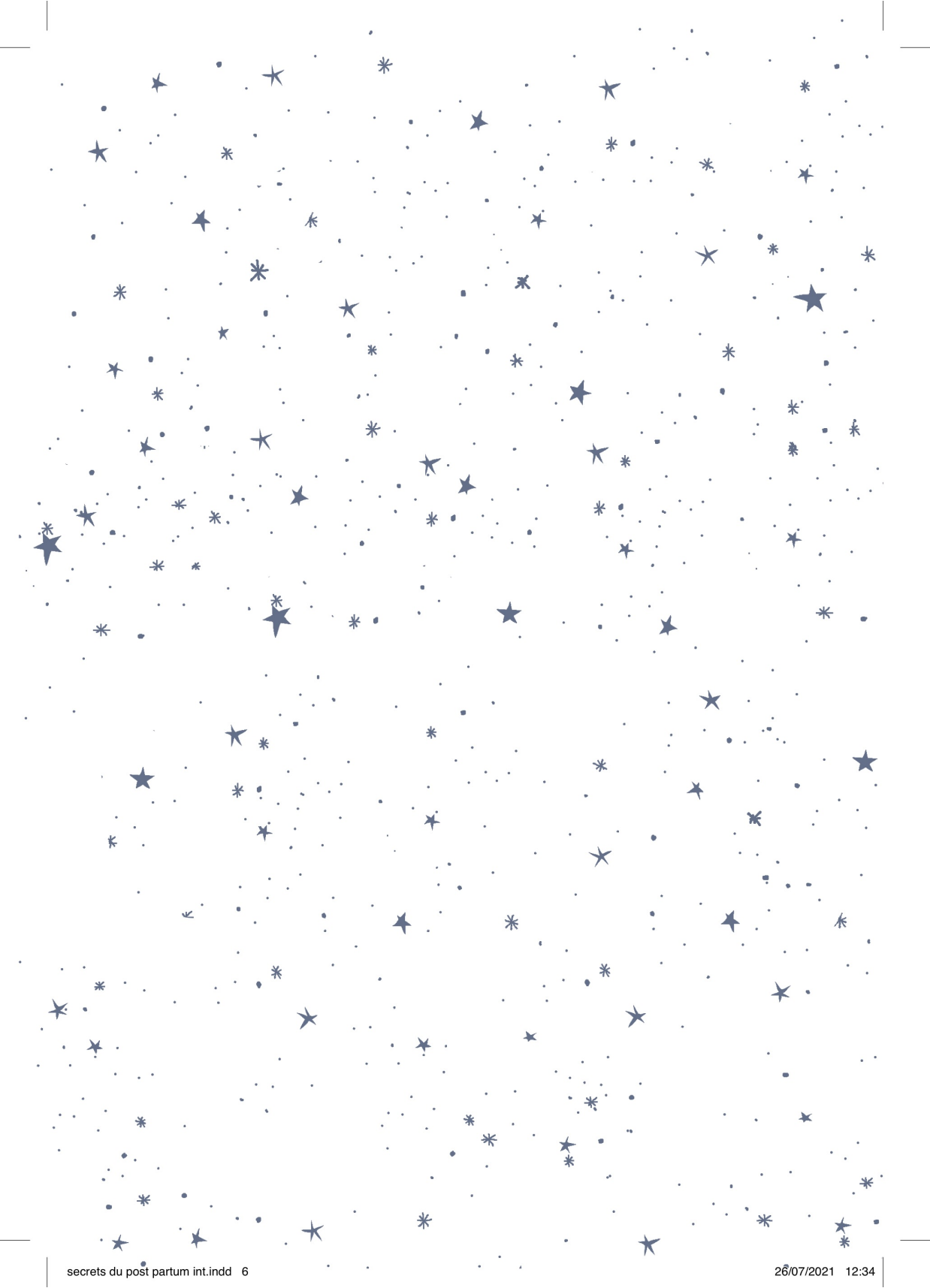


Sophie **Baconin**  
Préface d'Élise **Marcende**

# Les **SECRETS** du **POST-PARTUM**

50 questions/réponses pour adoucir  
son quatrième trimestre

JouVence



# Les avis de nos lectrices

*« Agréablement surprise par le livre de Sophie Baconin, un recueil de témoignages et d'informations pour les futures et nouvelles mamans sur le post-partum.*

*Un livre comme un pansement sur nos corps et nos esprits de nouvelles mamans apeurées, intimidées ou choquées par cette période.*

*Il répond à notre sentiment de solitude, à nos questions, à notre jugement non bienveillant et il nous permet d'être plus positives, mieux armées et entourées pour la suite avec bébé.*

*Les questions que les futures mamans se posent et celles que les difficultés du post-partum auraient rappelé à certaines.*

*Un cadeau pour les futures mamans, à mettre sur la liste de naissance ou à offrir au lieu d'un dixième doudou ou d'un pyjama trop petit.*

*On se concentre sur la femme qui devient maman, qui a besoin de soutien et de mots sur ses maux. Et ce qui est dans ce livre et pas dans un autre, c'est de parler de son rapport au couple et aux autres. Sophie rend le tabou public! Ce livre, ce sont les cours de préparation au post-partum auxquels nous devrions toutes avoir accès! »*

Marie Bouchet-Vieljeuf,  
compte Instagram @marieatoutprixhappy

*« Le post-partum est une période taboue, délaissée de nos cercles familiaux et amicaux. Ce livre est indispensable pour transmettre les informations nécessaires comme l'aurait fait une sœur ou une cousine. Il n'a rien d'effrayant, il est juste réaliste quant à une période sensible, qui isole et rend vulnérable. Sophie se propose d'être cette sœur ou cette cousine. Faites-lui confiance et prenez soin de vous. »*

Orane Beresford-Wood  
Consultante en lactation IBCLC® et en périnatalité,  
compte Instagram @parentsboobsetcie

*« Un livre qui aborde le sujet du post-partum avec une grande douceur, sans édulcorer la réalité. J'ai eu un plaisir énorme à le lire alors que j'attends mon deuxième enfant et que je prépare un nouveau post-partum. C'est concret et pratique comme j'aime, agrémenté de témoignages pour*

*une immersion totale. Ce livre rassurera bien des futurs parents, je le recommande vivement ! »*

Madeleine,  
compte Instagram @postpartum\_tamere

*« Ce guide, je l'ai ouvert sans trop savoir à quoi m'attendre précisément. Il faut dire que je ne suis pas maman, je n'étais donc pas certaine d'être concernée par son propos. Et pourtant, je pense que c'est précisément à moi – et à tous ceux qui veulent avoir des enfants et qui n'en ont pas encore – qu'il s'adressait.*

*À l'intérieur, j'y ai découvert des choses que je connaissais, d'autres qui m'étaient totalement étrangères. Et puis, surtout, tous ces petits détails qui me font dire que le jour venu, je serai préparée. C'est bien simple : grâce à cette lecture, je sais avec plus de précision dans quoi je souhaite me lancer, et ce projet ne me fait pas peur.*

*Ce que j'ai aimé dans cet ouvrage, c'est de trouver des témoignages, de jouir de l'expérience de son autrice, mais aussi le lien qui est fait avec ce podcast que j'adore, « Le Quatrième Trimestre ». Le mieux ? Loin de toute injonction, Sophie Baconin aborde de nombreux sujets avec beaucoup de bienveillance. L'objectif ? Donner confiance aux futurs parents en leur fournissant quelques clés indispensables.*

*Dans ce livre, vous trouverez des conseils précieux et utiles dont tous les futurs parents ont besoin. Un guide indispensable à placer entre les mains de tous : mamans, papas, coparents. Je ne peux que vous le recommander si vous désirez vous lancer dans la folle aventure de la parentalité ! »*

Mélusine Huguet,  
blog « Carnet parisien » (@carnetparisien sur Instagram)

*« Ce livre m'a beaucoup émue. J'aurais aimé avoir une lecture aussi intéressante, bienveillante et instructive lorsque je suis devenue mère. Le ton est juste, respectueux, sans injonction. Les nombreux témoignages le rendent vivant et authentique. C'est un ouvrage précieux, qu'il conviendrait d'offrir à toutes les futures mères ! Le post-partum est une période qui sort petit à petit du tabou, et c'est en partie grâce à toi, Sophie. Merci. »*

Claire Tran,  
compte Instagram @clairetran\_,  
cofondatrice de l'association @parents\_et\_féministes

# Sommaire

<b>Préface</b>	<b>11</b>
<b>Introduction</b>	<b>15</b>

## PREMIÈRE PARTIE :

### **Les secrets du séjour à la maternité**

1. Quels sont les indispensables pour un séjour agréable, côté maman ?	22
2. À quoi s'attendre après l'accouchement ?	28
3. Quelles sont les infections les plus courantes en post-partum ?	41
4. Dois-je choisir ma contraception à la maternité ?	46
5. Quelle place pour le coparent dès la maternité ?	48
6. À qui parler de son ressenti ?	50
7. Et si, à la sortie de la maternité, je ne me sens toujours pas maman ?	53
8. Mon allaitement, mon choix ?	55
9. Quand sortir de la maternité ?	65
10. Quel accompagnement pour les familles endeuillées ?	66

## DEUXIÈME PARTIE :

### Les secrets des premiers pas d'une jeune maman

11. Comment vais-je être suivie, une fois sortie de la maternité ?	74
12. Comment prendre soin de ma cicatrice de césarienne/ points de déchirure ou d'épisiotomie ?	83
13. Dans quel état est mon périnée ?	88
14. Comment reprendre des forces rapidement ? (huit choses à savoir)	92
15. Baby-blues ou dépression post-partum ?	103
16. Qui contacter en cas de difficultés ?	107
17. Quelles sont les angoisses les plus fréquentes des jeunes mamans ?	114
18. Comment construire son identité de mère quand on a perdu la sienne ?	121
19. Et si je regrettais d'être mère ?	125
20. Comment gérer les présentations à l'entourage ?	131

## TROISIÈME PARTIE :

### Les « nouveaux » secrets de la vie de couple

21. Le post-partum concerne-t-il le second parent ?	138
22. Concilier couple parental et couple amoureux : mission impossible ?	143
23. La vie sexuelle est-elle à réinventer après un accouchement ? (six choses à savoir)	148
24. Allaitement et vie intime : quel impact ?	165
25. Le cododo est-il néfaste à notre vie de couple ?	170
26. La charge mentale change-t-elle avec l'arrivée d'un bébé ?	173
27. L'allongement du congé paternité/second parent : une solution ?	178
28. Quelle reconnaissance pour le « second » parent ?	183
29. Notre couple peut-il survivre au deuil périnatal ?	186
30. Et si l'on se séparait ?	191

## QUATRIÈME PARTIE :

### Les secrets d'un corps à se réapproprier

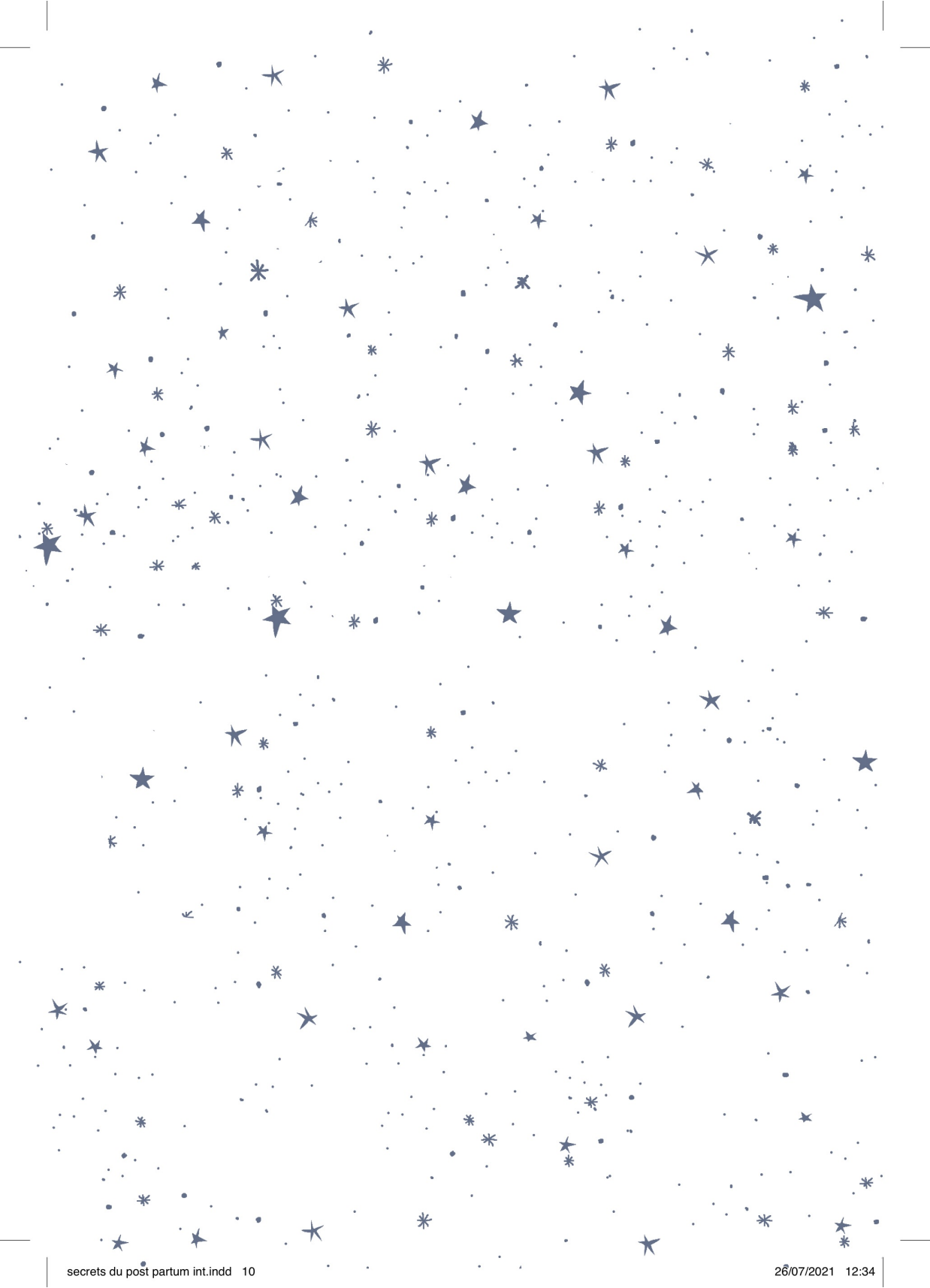
31. Pourquoi devrait-on mettre le corps qui vient d'accoucher en avant ?	196
32. Pourquoi la rééducation du périnée est-elle si importante ?	201
33. Qu'est-ce que la rééducation abdominale ?	208
34. À partir de quand puis-je reprendre le sport ?	211
35. Le manque de sommeil a-t-il un impact sur mon poids ?	214
36. Mon gros ventre me manque : pourquoi ?	217
37. Je déteste ma nouvelle image : comment y remédier ?	220
38. Pourquoi ai-je l'impression que c'est plus facile pour les autres ?	224
39. Je perds mes cheveux par paquets : que faire ?	232
40. Quels professionnels de santé consulter ?	235

## CINQUIÈME PARTIE :

### Les secrets d'une vie à réinventer

41. À quel moment est-ce que ça devient plus facile ?	240
42. Comment bien préparer sa reprise du travail ?	243
43. Rester à la maison ou repartir travailler ?	247
44. Quels sont mes droits, en tant que jeune maman, dans le monde professionnel ?	255
45. Ma vie de mère va-t-elle freiner ma carrière ?	259
46. J'ai besoin de temps pour moi, suis-je égoïste ?	264
47. Voyager avec un bébé : mission impossible ?	268
48. La relation avec nos parents change-t-elle lorsque nous devenons à notre tour parents ?	273
49. Comment faire face aux remarques désobligeantes ?	277
50. Y a-t-il un bon moment pour faire un nouveau bébé ?	282

<b>Conclusion</b>	285
<b>À propos de l'autrice</b>	286
<b>Remerciements</b>	287



# Préface

Avant d'entrer dans le vif du sujet, j'avais envie de remercier de tout mon cœur Sophie pour ces belles propositions : dans un premier temps, la participation à son podcast « Le Quatrième Trimestre », dans un second temps, la rédaction de la préface de son livre, un bébé qu'elle porte en elle depuis plusieurs mois.

D'une naissance découlent des rencontres, de magnifiques rencontres. C'est ainsi que nos routes se sont croisées, chacune de nous engagée dans un processus d'ouverture de la parole. Délier les langues nous semblait essentiel, non pas pour notre propre compte mais pour que chaque femme nouvellement mère puisse trouver des pistes de réflexion, des témoignages, du soutien.

La maternité nous a profondément changées. La parentalité nous a poussées à chercher l'information qui nous avait manqué à l'aube de notre séjour à la maternité, au moment de notre retour à domicile, dans nos divers questionnements dans notre rôle de mère. Quand nous avons trouvé, enfin, nous voulions porter nos voix, plus haut, plus fort. À notre propre échelle, avec nos connaissances, nos expériences intimes, nous nous sommes mises au travail. Nous espérons que nos petites graines porteront leurs fruits, qu'elles pourront donner à boire et à manger à toutes celles qui en ont – ou en auront – besoin.

Aujourd'hui, après dix ans de bénévolat au sein d'une association œuvrant autour des difficultés maternelles, je mesure l'ampleur

de la tâche. Il y a tant à faire encore pour que les femmes soient entendues, soutenues, accompagnées. Mais ce que je retiens également, c'est que chaque femme possède un pouvoir incroyable, celui de se raconter. Les mots ne sont jamais vains.

§  
**Les mots  
ne sont jamais  
vains.**

§ C'est aussi en cela que Le Quatrième Trimestre et Maman Blues se rejoignent : garder une trace à travers les podcasts de Sophie et sa revue du même nom d'un côté, et grâce aux groupes de parole et au forum de l'association d'un autre côté. Dans cette logique, un livre sur les secrets du post-partum avait sa place dans le paysage de la périnatalité. Coucher sur le papier a une vocation informative forte. Comme le souligne Sophie dans son ouvrage, lorsque l'on écrit pour soi, on se déleste. Lorsque l'on se lance dans l'écriture d'un livre à destination des principales intéressées, les femmes, c'est avant tout pour les nourrir et leur laisser la possibilité de mieux appréhender tout ce qui se joue après l'arrivée du bébé, d'un point de vue aussi physique que psychique.

Ce « Quatrième Trimestre » est totalement « impensé » dans nos sociétés occidentales. Les femmes ont peu ou pas du tout d'informations éclairées sur le postnatal, le mois d'or, le post-partum, cette après-naissance qui s'apparente, comme le bébé, à l'inconnu. Difficile en effet de connaître précisément le déroulé d'un accouchement, d'un allaitement, d'un retour à la maison. Pouvoir se prémunir de difficultés éventuelles mais aussi, tout simplement, de phénomènes physiologiques et psychiques est précieux. Accoucher ne clôt en aucun cas le processus. Ce n'est qu'une nouvelle étape.

Après avoir porté plus ou moins neuf mois son enfant, l'avoir idéalisé, le voilà face à nous. De l'ombre naît la lumière. Quittant le monde utérin, le bébé va à la rencontre des sons, des couleurs, des odeurs et des contacts. Il ne sera pas seul dans ses découvertes. Sa mère, son père ou le coparent seront des guides. Pourtant, ils ne sont pas aguerris, loin de là.

En donnant la vie, tout se bouscule. L'équilibre d'avant est chamboulé. Chacun doit parvenir à trouver sa place. On se rencontre, on s'apprivoise, on s'acclimate. Ce processus s'inscrit dans le temps. C'est tout un cheminement qui s'enclenche, parfois entravé par un accouchement difficile à digérer, un bébé qui ne ressemble pas à ce à quoi on s'attendait, de nombreuses injonctions s'opposant à nos choix personnels, un corps dans lequel on ne se retrouve plus tout à fait.

À travers les différents chapitres des *Secrets du post-partum*, vous pourrez découvrir ce qui devrait être mentionné dans toute bonne préparation à la naissance. Rêvons même d'une préparation au post-partum.

Quand vous tournerez la dernière page de ce livre, nous vous espérons bien plus armé, quel que soit votre statut : parent, futur parent (ou professionnel de santé). À votre tour, vous pourrez diffuser l'information !

Je voulais terminer en citant un extrait du livre, *Nouvelle Mère*, de Cécile Doherty-Bigara qui décrit bien ce que le post-partum peut induire sur la vie d'une femme : « *Il n'y a pas de miracle pour peindre un tableau parfait après la naissance d'un bébé. La partie la plus difficile d'une naissance, c'est l'année juste après. C'est l'année*

*où l'âme d'une femme doit accoucher de la mère à l'intérieur d'elle.  
C'est un accouchement bien plus long et difficile que le premier. »*

C'est ensemble, main dans la main, que nous agissons collectivement pour informer et sensibiliser les différents acteurs de cette période si particulière qu'est le post-partum.

**Élise Marcende,**  
présidente de l'association Maman Blues  
([www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr))

# Introduction

Les secrets du post-partum sont souvent bien gardés. Si bien d'ailleurs que de nombreux couples ne le découvrent qu'une fois les deux pieds dedans. Pourtant, la naissance est toujours un chamboulement : physique, émotionnel et intime. Aussi, je vais vous révéler tous ces secrets, afin que vous puissiez vous préparer, piocher dans les réponses qui vous intéressent et à votre tour les partager. Ils sont étayés par ma propre expérience, des réponses de professionnels mais aussi de nombreux témoignages. Comme il n'existe pas une seule manière de vivre sa grossesse, le post-partum peut être un doux cocon ou une étape plus compliquée à aborder. Chaque expérience est importante et il me semble crucial de montrer à quel point nous ne sommes pas seuls.

Quand j'étais enceinte et que je croisais des mamans dans la rue, avec un ou plusieurs enfants, j'étais toujours très admirative et je me demandais : mais comment ont-elles fait ? Comment ont-elles concrètement réussi à sortir un être humain de leur corps ? Cela me paraissait vraiment incroyable. D'autant plus que je n'imaginais absolument pas qu'il existait un après-accouchement. En tout cas, pas de mon côté. À vrai dire, je répétais à qui voulait l'entendre que je n'avais aucune idée de comment serait la vie une fois le bébé à nos côtés. Certes, il est impossible d'imaginer à quel point notre vie sera bousculée. Mais jamais je ne me suis demandé ce qu'il adviendrait de moi, de mon corps et de mon psychisme après cet heureux événement.

Et puis le grand jour est arrivé (avec presque trois semaines d'avance) : celui de l'accouchement qui me terrorisait tant et pour lequel j'avais inventé dix mille scénarios. Force était de constater que je m'étais trompée sur toute la ligne. Déjà, il faisait jour en arrivant à la maternité. C'était le début d'après-midi, la météo était encore douce pour un début de mois d'octobre et je n'avais aucune douleur. Ma poche des eaux s'était fissurée de manière très légère et, comme l'ambiance environnante, j'étais d'un calme olympien. Mon fils est finalement né dans la nuit et les sages-femmes m'ont affirmé que j'avais « un corps pour accoucher ». C'était la sidération totale. Non seulement j'avais un bébé magnifique dans son petit landau à côté de mon lit mais en plus, l'accouchement avait été facile. J'ai passé toutes les premières nuits à le regarder dormir.

J'avais donné la vie. Aujourd'hui, j'ai encore du mal y croire. Mais plus j'y pense, plus cette expression prend tout son sens. Donner la vie à un enfant, le laisser se développer pendant neuf mois dans son ventre, et parfois depuis bien plus longtemps dans son esprit, pour donner naissance à un tout nouveau soi : être une maman. Donner naissance aussi, éventuellement, à un coparent, un papa ou une deuxième maman. Ce n'est pas rien de donner naissance. Et puis, cette naissance, elle est multiple. Il n'est donc pas étonnant que les questions et les doutes fusent dans notre tête.

Si, comme moi, vous n'avez aucune idée de « comment sera la vie après », laissez-moi vous ôter un doute : en devenant maman, évidemment, il y a un avant et un après. Tout d'abord, physique : le corps se modifie, il accomplit une mission incroyable, un véritable miracle, et il faudra lui laisser un temps de convalescence,

propre à chacune. Il a vécu une grossesse et un accouchement qui ont, forcément, un impact et le transforment. Psychologique, aussi. Que ce bébé soit un rêve, un projet de longue date ou une surprise, la parentalité nous change à tout jamais.

Très vite, une question s'est imposée à moi :

pourquoi nous vend-on une image idéalisée de la maternité pour ensuite nous laisser tomber – parfois brusquement – dans le post-partum ? Face au manque d'informations, j'ai alors décidé de créer un podcast nommé « Le Quatrième Trimestre » afin de parler de mon vécu

§

**La parentalité  
nous change  
à tout jamais.**

§

pendant les douze semaines qui ont suivi mon accouchement. Il m'a permis d'aller à la rencontre d'autres parents pour échanger et savoir comment eux aussi avaient vécu cette période très particulière. Au fil des discussions, je me suis rendu compte que si donner naissance était un acte commun, ce n'est en aucun cas un acte banal. Savoir que je n'étais pas la seule m'est alors apparu comme un « détail » d'une extrême importance.

C'est vrai, à quoi bon glorifier la grossesse et la maternité pour ensuite passer sous silence toute cette période du post-partum ? Pourquoi, après l'accouchement, ne met-on pas davantage en valeur cette femme qui a donné la vie ? Je me suis répété ces questions un bon paquet de fois. Pourquoi ? Serions-nous de moins bons parents parce que nous trouvons cela difficile ? Serions-nous trop impudiques ? Évidemment que NON. Aujourd'hui, de 10 à 20 % des jeunes mères sont touchées par la dépression post-partum.

C'est tout sauf anecdotique. Il faut parler, « prévenir plutôt que guérir » comme le dit l'adage.

S'interroger est sain. Ce livre est un espace dans lequel vous trouverez des réponses à vos questionnements. Je l'ai imaginé didactique et thématisé pour que chacun puisse piocher ce qui l'intéresse. Le format questions-réponses est également un moyen, je l'espère, d'ouvrir la discussion pour qu'ensemble nous réfléchissions à trouver des solutions et à adapter notre environnement pour que les familles vivent un meilleur quatrième trimestre. Le post-partum est politique et ne dépend indéniablement pas seulement de notre individualité. Je crois profondément que c'est en incluant chaque membre, la maman, le second parent et le bébé que nous avons de plus grandes chances d'aboutir à un post-accouchement serein. Ce livre se veut donc inclusif, à mettre entre toutes les mains. Et si je peux me permettre : OUI, vous êtes la meilleure personne pour votre bébé.



Vous retrouverez cette icône par la suite qui fait référence aux extraits tirés du podcast « Le Quatrième Trimestre » et que nous vous invitons à écouter et réécouter selon vos besoins.

---

§

**Vous êtes  
la meilleure personne  
pour votre bébé.**

§

---