

Sophie Baconin  
Préface d'Élise Marcende

# LES SECRETS DU POST-PARTUM

50 questions/réponses pour adoucir  
son quatrième trimestre

JouVence  
*poche*

## Dans la même collection aux Éditions Jouvence

*La Force de la douceur*, Anne-Charlotte Sangam Delourme

*Transfert et Contre-transfert*, Serge Tracy

*L'Art du couple*, Carlo Trippi et Carla Nessi Trippi

*Les 12 lois du karma*, Anaka et Sandy Hinzelin

*Femme atypique*, Élodie Crépel

*Sur le chemin des rêves*, Flo Delavega

*Périménopause*, Katarina Wilk

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

### Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: **[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2021

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition actualisée

ISBN : 978-2-88984-111-0

Couverture : Charlotte Thomas

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer et Virginie Cauchy

Mise en page intérieure : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : p. 13 © Sophie Baconin,

Adobe Stock/p. 18 © Minor, © ちーぽう, © YuriyAlt\_Art, © Irina, © Natalia Zelenina, © nadiinko, p. 55 et 88 © Éditions Jouvence, Adobe Stock / p. 129

© Artulina p. 130 © agrino, © Freepik,

© ArthaDesignStudio, © Dariia, © Auguste Lange,

p. 206 et 209 © Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

<b>Préface</b>	<b>7</b>
<b>Introduction</b>	<b>11</b>

## PREMIÈRE PARTIE :

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

1. Quels sont les indispensables pour un séjour agréable, côté maman ?	<b>16</b>
2. À quoi s'attendre après l'accouchement ?	<b>22</b>
3. Quelles sont les infections les plus courantes en post-partum ?	<b>36</b>
4. Dois-je choisir ma contraception à la maternité ?	<b>41</b>
5. Quelle place pour le coparent dès la maternité ?	<b>44</b>
6. À qui parler de son ressenti ?	<b>46</b>
7. Et si, à la sortie de la maternité, je ne me sens toujours pas maman ?	<b>49</b>
8. Mon allaitement, mon choix ?	<b>51</b>
9. Quand sortir de la maternité ?	<b>61</b>
10. Quel accompagnement pour les familles endeuillées ?	<b>62</b>

## DEUXIÈME PARTIE :

### **Les secrets des premières semaines après la naissance**

11. Comment vais-je être suivie, une fois sortie de la maternité ?	<b>70</b>
12. Comment prendre soin de ma cicatrice de césarienne/ points de déchirure ou d'épisiotomie ?	<b>80</b>
13. Dans quel état est mon périnée ?	<b>85</b>
14. Comment reprendre des forces rapidement ? (huit choses à savoir)	<b>89</b>
15. Baby-blues ou dépression post-partum ?	<b>100</b>
16. Qui contacter en cas de difficultés ?	<b>104</b>
17. Quelles sont les angoisses les plus fréquentes des jeunes mamans ?	<b>111</b>
18. Comment construire son identité de mère quand on a perdu la sienne ?	<b>118</b>
19. Et si je regrettais d'être mère ?	<b>122</b>
20. Comment gérer les présentations à l'entourage ?	<b>128</b>

## TROISIÈME PARTIE :

### **Les secrets de la vie de couple après bébé**

21. Le post-partum concerne-t-il le second parent ?	<b>134</b>
22. Concilier couple parental et couple amoureux : mission impossible ?	<b>139</b>
23. La vie sexuelle est-elle à réinventer après un accouchement ? (six choses à savoir)	<b>144</b>
24. Allaitement et vie intime : quel impact ?	<b>161</b>
25. Le cododo empêche-t-il l'intimité du couple ?	<b>166</b>
26. La charge mentale change-t-elle avec l'arrivée d'un bébé ?	<b>170</b>
27. L'allongement du congé paternité/second parent : une solution ?	<b>175</b>
28. Quelle reconnaissance pour le « second » parent ?	<b>179</b>
29. Notre couple peut-il survivre au deuil périnatal ?	<b>182</b>
30. Et si l'on se séparait ?	<b>187</b>

## QUATRIÈME PARTIE :

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

31. Pourquoi devrait-on valoriser le corps qui vient d'accoucher ? (plutôt que de le cacher)	192
32. Pourquoi la rééducation du périnée est-elle si importante ?	197
33. Qu'est-ce que la rééducation abdominale ?	204
34. À partir de quand puis-je reprendre le sport ?	207
35. Le manque de sommeil a-t-il un impact sur mon poids ?	210
36. Mon gros ventre me manque : pourquoi ?	213
37. Je déteste ma nouvelle image : comment y remédier ?	216
38. Pourquoi ai-je l'impression que c'est plus facile pour les autres ?	220
39. Je perds mes cheveux par paquets : que faire ?	228
40. Quels professionnels de santé consulter ?	231

## CINQUIÈME PARTIE :

### **Les secrets d'une vie à réinventer**

41. À quel moment est-ce que ça devient plus facile ?	234
42. Comment bien préparer sa reprise du travail ?	237
43. Rester à la maison ou repartir travailler ?	241
44. Quels sont mes droits, en tant que jeune maman, dans le monde professionnel ?	250
45. Ma vie de mère va-t-elle freiner ma carrière ?	254
46. J'ai besoin de temps pour moi, suis-je égoïste ?	260
47. Voyager avec un bébé : mission impossible ?	264
48. La relation avec nos parents change-t-elle lorsque nous devenons à notre tour parents ?	269
49. Comment faire face aux remarques désobligeantes ?	273
50. Y a-t-il un bon moment pour faire un nouveau bébé ?	278

<b>Conclusion</b>	281
<b>À propos de l'autrice</b>	283
<b>Remerciements</b>	285

# 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. Délivrer 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 armés, 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, souvent seuls, parfois démunis. Lorsque ce livre a paru pour la première fois, en 2021, la parole commençait à peine à se libérer. Depuis, beaucoup de choses ont changé – et c'est une bonne nouvelle.

En 2026, on parle davantage du post-partum. On en parle sur les réseaux sociaux, dans les médias, entre parents. Les mots circulent, les récits se multiplient, les tabous reculent. Pourtant, malgré cette visibilité nouvelle, une chose demeure : la naissance reste un bouleversement. Physique, émotionnel, psychique, identitaire. Un bouleversement intime, singulier, qui ne se résume jamais à une succession de conseils ou de contenus vus en ligne. Depuis la première parution de ce livre, j'ai donné naissance à un second enfant. J'ai donc traversé, une nouvelle fois, ce fameux « quatrième trimestre », avec d'autres repères, d'autres fragilités, d'autres certitudes aussi. Mais surtout, avec la même conviction : chaque post-partum est différent, et aucun ne mérite d'être minimisé. Si j'ai souhaité réécrire cette introduction, c'est parce que mon regard a évolué. Mon engagement, lui, est resté intact. J'ai continué d'écouter, d'observer, de recueillir la parole des parents. C'est d'ailleurs ce qui m'a conduit à créer, en 2026, la chaîne YouTube *Le Quatrième Trimestre* : un espace pour donner la parole aux parents, mais aussi aux professionnels de santé, aux experts, à celles et ceux dont le métier est précisément d'accompagner cette période si sensible.

Car à l'heure des réseaux sociaux, de l'intelligence artificielle et de la circulation massive d'informations – parfois approximatives, parfois anxiogènes –, il me semble essentiel de le rappeler : l'expérience des parents est précieuse, mais elle ne remplace pas l'expertise médicale, psychologique et scientifique. Les témoignages éclairent, rassurent, relient. Les avis d'experts, eux, protègent, préviennent et accompagnent. Les deux sont nécessaires. Mais lorsqu'il s'agit de santé, de corps, de psychisme, les repères solides doivent toujours primer.

Il n'existe pas une seule manière de vivre une grossesse. Il n'existe pas non plus une seule manière de vivre le post-partum. Pour certains, il sera un doux cocon. Pour d'autres, une période plus trouble, plus rude, parfois déroutante. Toutes ces expériences comptent. Toutes méritent d'être entendues. Et surtout, aucune ne dit quoi que ce soit sur la qualité d'un parent.

Lorsque j'étais enceinte de mon premier enfant, j'observais souvent des mères dans la rue avec un mélange d'admiration et d'incrédulité. Comment avaient-elles fait ? Comment avaient-elles pu faire naître un être humain, puis continuer à avancer, à tenir debout ? À l'époque, je ne m'étais jamais vraiment demandé ce qu'il adviendrait de moi après l'accouchement. De mon corps. De mon esprit. De mon identité.

Puis, il y a eu la naissance. Et avec elle, une évidence : donner naissance, ce n'est pas seulement faire naître un enfant. C'est aussi naître soi-même à une nouvelle version de soi, plusieurs fois. Donner naissance à une mère, à un parent, à un coparent. Donner naissance à des questions, à des doutes, à des fragilités inédites.

Pourquoi, alors, continue-t-on si souvent à idéaliser la maternité

pour ensuite laisser les parents seuls face à ce qui vient après ? Pourquoi cette période si décisive reste-t-elle encore trop peu accompagnée ? Ces questions, je me les pose depuis des années. Et c'est pour y répondre – modestement, mais concrètement – que ce livre existe.

§

**Le post-partum n'est pas une affaire individuelle.**

§

*Les secrets du post-partum* se veut un espace de repères, d'informations fiables, de réflexions et de soutien. Un livre dans lequel vous pouvez piocher, revenir, relire. Un livre qui ne prétend pas tout savoir, mais qui cherche à prévenir plutôt qu'à réparer, à éclairer plutôt qu'à culpabiliser.

Le post-partum n'est pas une affaire individuelle. Il concerne les parents, les bébés, mais aussi la société dans son ensemble. C'est en incluant chaque membre – la mère, le second parent, l'enfant – que l'on crée les conditions d'une après-naissance plus sereine.

Et si je ne devais laisser qu'un seul message en ouverture de cette nouvelle édition, ce serait celui-ci : vous n'êtes pas seule.

Et, 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.**

§

---

PREMIÈRE PARTIE

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

---

# 1.

## Quels sont les indispensables pour un séjour agréable, côté maman ?

Le séjour à la maternité représente les tout premiers jours de vie de votre bébé mais aussi vos tout premiers en tant que maman. Des moments importants qui resteront gravés, et qui seront sûrement pris en photo sous toutes les coutures. Aussi posez-vous la question : dans quelles conditions ai-je envie d'accueillir cet enfant ? Certes, les chambres de maternité restent des lieux impersonnels où se succèdent les naissances mais rien ne vous empêche d'y apporter votre petite touche afin de créer le cocon dont vous avez

besoin. J'ai accouché en octobre 2019, quelques mois avant que la crise du Covid-19 n'éclate.

§

**Créez le cocon dont vous avez besoin.**

§

Les visites étaient alors encore autorisées, mais je n'en ai eu que très peu et je me suis sentie seule. J'avais envie de partager ma grande nouvelle avec la terre entière. Si c'était à refaire, je profiterais davantage de ces quelques jours hors du temps à ne penser à rien d'autre qu'à nous.

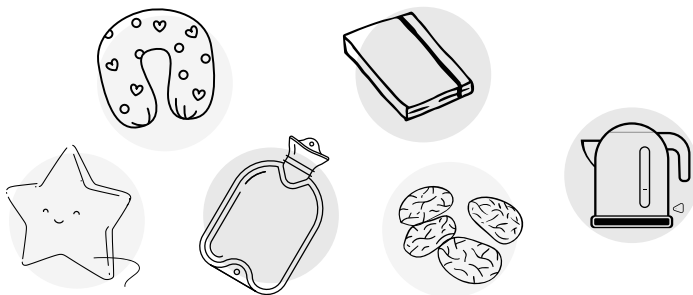
Prendre soin de mon bébé et prendre soin de moi.

C'est déjà beaucoup, non ? Et vous ? Qu'avez-vous prévu dans votre valise, en dehors de tout le nécessaire pour votre nourrisson ? Avez-vous seulement pensé une minute à vous, à ce qui pourrait vous

faire plaisir ? L'amour et la bienveillance commencent toujours par soi-même. Vous allez concrètement sortir un petit être de votre corps, c'est le moment de vous chouchouter. Si vous manquez d'idées, j'ai dressé une liste non exhaustive, à adapter selon la saison, vos envies et vos préférences :

- une veilleuse ou une guirlande lumineuse** afin de créer un univers doux et chaleureux pour nourrir bébé la nuit sans avoir à allumer la lumière ;
- votre oreiller ou votre coussin d'allaitement** pour retrouver l'odeur de la maison et être mieux installée ;
- des tenues confortables** : paréo, des tee-shirts amples, des robes, des culottes en coton (une taille au-dessus) pour les protections XXXXL afin d'éviter les slips en filet ;
- des produits d'hygiène** : un gel douche avec une odeur que vous aimez particulièrement (le plus doux possible), du savon hygiène intime, de l'huile pour masser les vergetures, du shampoing ou un soin sec pour les cheveux, de l'eau florale à se passer sur le visage le matin, un brumisateur pour vous rafraîchir le matin (et pas seulement le visage...), un sèche-cheveux (car certaines maternités n'en sont pas équipées). Sur ce dernier point, n'hésitez pas à demander directement lorsque vous visiterez la maternité afin de ne pas vous encombrer ;
- une bouillotte** : pour calmer la douleur des tranchées et/ou les douleurs dans le dos ;

- une bouilloire**, du thé, des tisanes, une gourde : pour pouvoir bien s'hydrater sans avoir besoin de sortir de la chambre. De plus, il est recommandé de boire (et de manger) chaud après l'accouchement afin de récupérer plus facilement. Les chambres de maternité n'en possèdent pas et ; bien souvent, nous n'osons pas déranger le personnel médical à tout bout de champ ;
- des pruneaux** et du papier toilette (très) doux (ou des lingettes mouillées) : pour les premières selles ;
- de la nourriture** (petits plaisirs) : pour les fringales nocturnes et pour contrer la chute d'hormones ;
- une enceinte musicale** : pour écouter des chansons douces en cajolant votre bébé ;
- un petit carnet** : pour noter et vous souvenir de tout ce que vous avez ressenti.



## S'écrire une lettre : coucher ses émotions sur le papier

Soyons honnêtes : il est impossible de savoir comment nous allons réagir à l'arrivée de notre bébé. Trop de paramètres entrent en jeu : le vécu de la grossesse, l'état psychologique de la maman, l'accouchement, les éventuelles complications, etc. Nous en reparlerons plus tard. En revanche, un joli cadeau que l'on peut se faire à soi-même est de s'écrire une lettre. Sur Instagram, @eva.kirilof, maman d'une petite fille de trois ans, m'a avoué s'être écrit une lettre avant de partir à la maternité. Je suis très déçue de ne pas y avoir pensé moi-même. Cette idée est absolument géniale ! Alors je lui ai demandé de m'en dire un peu plus.

*« J'avais lu pendant ma grossesse qu'à la naissance de mon bébé, mon identité serait altérée. Qu'au-delà des changements physiques et psychologiques qui allaient survenir, quelque chose qui m'échapperait allait prendre place : la naissance de la mère. J'ai donc décidé de m'écrire une petite lettre, et de la glisser dans mon sac pour l'hôpital. Ce petit mot avait pour but de relier celle d'avant avec celle d'après. C'était une façon de me rassurer et de me projeter dans l'inconnu. Ma naissance en tant que mère a probablement été beaucoup plus difficile que celle de mon bébé. Je pense que s'écrire une lettre est un immense cadeau que l'on peut se faire, surtout dans une période de transition comme la maternité. Ça nous permet de nous raccrocher à quelque chose quand on perd pied, quand les mots et les regards ne sont pas suffisants pour nous rappeler qui on était. »*

S'écrire une lettre, c'est aussi figer des émotions à un instant T. Les relire plus tard permet de se rendre compte du chemin

parcouru. Finalement, je crois même que l'on peut s'écrire à chaque moment de la vie, si cela nous fait du bien. J'ai eu envie de demander l'avis de Claire Schepers, animatrice d'ateliers d'exploration émotionnelle. *« Avant et après la naissance d'un enfant, nous vivons une vulnérabilité émotionnelle qui peut donner l'impression que l'on n'a plus les clés pour se comprendre. Écrire permet de mettre le doigt sur ce qui se passe en vous : pas pour ne plus ressentir d'émotions désagréables mais pour comprendre ce qu'il y a derrière, ce que ça dit de ce qui vibre en vous. Une manière de démêler notre pelote émotionnelle avec bienveillance. »*

À vous : quels mots aimeriez-vous vous écrire ?



## 2.

# À quoi s'attendre après l'accouchement ?

Ce n'est sans doute pas la partie la plus agréable à aborder – et, il faut bien l'admettre, le post-partum n'est pas toujours une période très romantique. Pourtant, être informée reste un levier précieux. Connaître ce qui va se passer permet, autant que possible, de reprendre une forme de pouvoir sur ce moment si intense et parfois déroutant. Être actrice, même partiellement, de ce qui se joue dans la salle d'accouchement peut faire une réelle différence.

Il est important de savoir que les deux premières heures qui suivent la naissance font l'objet d'une surveillance rapprochée. La plupart du temps, celle-ci se déroule dans la salle où a eu lieu l'accouchement. De mon côté, ce temps m'avait semblé long. Avec le recul, je comprends à quel point il est nécessaire.

Durant cette période, l'équipe soignante vérifie notamment le pouls et la température de la mère – une température corporelle qui a tendance à être plus élevée pendant la grossesse – et s'assure surtout de prévenir toute complication, comme une infection ou une hémorragie. Cette vigilance est essentielle, même lorsqu'elle peut sembler pesante sur le moment.

Pour éclairer cette étape, j'ai fait appel à Élodie Cariou, sage-femme diplômée en Belgique. Elle exerce en milieu hospitalier et développe également une activité libérale. Cette double pratique lui permet d'appréhender la naissance dans toute sa complexité et d'avoir une vision globale de la parentalité, qu'elle décrit comme une véritable richesse dans son métier.

## Le clampage du cordon ombilical

Sachez qu'il n'y a aucune obligation à couper le cordon très rapidement à la naissance dans la mesure où le bébé se porte bien et qu'aucun soin urgent n'est nécessaire. Élodie Cariou, sage-femme, affirme : *« Couper le cordon tout de suite après la naissance devrait être réalisé seulement s'il y a urgence à s'occuper du nouveau-né. Dans le cas contraire, le clampage tardif du cordon est tout à fait réalisable sachant qu'un clampage réalisé au bout de trois minutes est déjà considéré comme tardif. Il est également possible d'attendre que les battements du cœur du bébé ne soient plus du tout perçus dans le cordon pour le couper. Cela peut prendre un peu plus de temps, environ vingt ou trente minutes. Et bien sûr, un clampage tardif n'empêche pas que le papa puisse couper le cordon. »* Notez que le clampage tardif peut également être un

souhait lors d'une césarienne, tout comme le don de sang de cordon. Pourquoi un clampage tardif ? Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), retarder le clampage du cordon permet de maintenir la circulation du sang entre le placenta et le nouveau-né, ce qui peut améliorer le bilan en fer du nourrisson jusqu'à

§

**Le clampage tardif peut être un souhait.**

§

six mois après la naissance. Ceci peut être bénéfique pour prévenir les anémies puisqu'il permet un apport sanguin supplémentaire en augmentant la quantité de globules rouges. À l'inverse, un clampage dit précoce (moins d'une minute) n'est pas recommandé, sauf si le nouveau-né doit être amené rapidement en réanimation. Bien évidemment, tout dépend de l'accouchement alors ne vous culpabilisez pas si ce n'est pas possible.

## **L'expulsion du placenta**

C'est ce que l'on appelle « la délivrance ». Environ quinze minutes après l'accouchement, de nouvelles contractions (beaucoup plus légères que les précédentes) vont permettre au placenta de se détacher. La délivrance peut être spontanée (le placenta sera évacué à l'aide de quelques poussées) ou dirigée (le plus souvent lors d'un accouchement à la maternité). Pour cette dernière, une injection d'ocytocines sera effectuée, afin de raccourcir cette période de délivrance. Pour une césarienne, le placenta est retiré par le gynécologue obstétricien tout de suite après la naissance du bébé. Gardez donc à l'esprit qu'une fois le ou les bébés hors de votre utérus, il faudra passer par cette étape.

## **Les premiers soins du bébé**

Les soins apportés au bébé à la naissance prennent très peu de temps. Ce sont les suivants : l'examen médical réalisé par la sage-femme, la pesée, la mesure du périmètre crânien, la mesure de la taille (maintenant réalisée le lendemain dans la plupart des maternités), l'administration de vitamine K (vitamine antihémorragique que l'on donne à tous les bébés à la naissance) et de collyre dans les yeux (cela permet d'éviter les infections). Pour Élodie Cariou,

sage-femme : « Ces soins ne sont en aucun cas urgents. Ils peuvent être réalisés à n'importe quel moment durant les deux heures postnatales. On peut donc tout à fait demander que ces soins soient réalisés au bout de ces deux heures et ils peuvent également être réalisés entièrement en maintenant le bébé sur la maman (hormis la pesée bien évidemment). Je rappelle qu'aucun soin n'est obligatoire mais certains sont fortement recommandés. »

## **Les sutures en cas de déchirure ou d'épisiotomie**

L'épisiotomie faisait partie des choses que je redoutais le plus au moment d'accoucher. J'avais envisagé de préciser dans mon projet de naissance que je souhaitais l'éviter autant que possible. Pourtant, lors des cours de préparation à l'accouchement, la sage-femme m'avait conseillé de ne pas rédiger de projet de naissance, et encore moins d'y mentionner l'épisiotomie. Selon elle, cela pouvait être mal perçu par l'équipe médicale, qui pourrait craindre que je cherche à leur apprendre leur métier.

À l'époque, j'ai suivi ce conseil. Non pas par manque de réflexion, mais parce que je voulais avant tout que mon accouchement se déroule dans les meilleures conditions possibles, et surtout dans le respect de mon corps. En France, lorsque l'on accouche en maternité, il est rare de savoir à l'avance qui sera la personne qui nous accompagnera le jour J. Bien souvent, il s'agit d'un ou d'une professionnelle que l'on n'a jamais rencontrée auparavant. Cela a été mon cas.

§

**Il s'agit  
de notre corps.**

§

Je n'avais donc pas rédigé de projet de naissance et, lorsque mon fils est né, je n'ai même pas osé demander si une épisiotomie avait été pratiquée. En écrivant ces lignes aujourd'hui, ce silence me frappe. Il s'agissait pourtant de mon corps.

Avec le recul, je mesure à quel point la communication est essentielle dans ces moments-là. Pouvoir poser des questions, exprimer ses craintes, dire ce que l'on souhaite — ou ce que l'on redoute — fait partie intégrante du respect du corps et du consentement. Cela ne signifie en aucun cas remettre en question les compétences des soignants, mais bien de construire une relation de confiance, dans l'intérêt de la santé et de la sécurité de chacun.

C'est aussi pour cela qu'il me semble aujourd'hui fondamental, lorsque c'est possible, de s'entourer d'un professionnel de confiance — sage-femme, médecin ou autre — avec qui le dialogue est ouvert et bienveillant. Quelqu'un auprès de qui l'on se sent légitime de parler de son corps, de ses peurs et de ses limites.


Finalement, j'ai eu une déchirure naturelle et trois points superficiels. Mais surtout, j'en ai retiré une leçon précieuse : je n'ai plus peur du corps médical. J'ai compris que s'informer, communiquer et poser des mots sur ce qui se joue permet de reprendre une place active dans ce moment fondateur.

Les points de suture sont faits systématiquement après l'expulsion du placenta et après l'évaluation des « dommages ». C'est un processus qui peut être plus ou moins long, en fonction du


nombre de points et de l'état de la zone périnéale. Les points disparaissent, en général, autour d'une dizaine de jours. Notez tout de même que cette zone étant relativement souple, il est aussi possible de s'en sortir sans déchirure. L'épisiotomie doit aussi répondre d'une justification médicale. Parlez-en avec la sage-femme présente le jour de votre accouchement si, comme moi, c'est un sujet qui vous stresse. (cf. question 12 : Comment prendre soin de ma cicatrice de césarienne/points de déchirure ou d'épisiotomie ?)

## La rencontre avec son bébé

On l'imagine souvent magique et remplie d'émotions. À vrai dire, c'est toujours la représentation qui en est faite dans les films, les séries et donc dans notre imaginaire. Alors quand la réalité est un peu différente, elle laisse place à la déception. J'ai posé la question, sur le compte Instagram @lequatriemetrimestre afin de savoir si la rencontre était toujours telle qu'on l'avait idéalisée. Voici un panel de réponses que j'ai reçues :



**Je ne comprenais pas  
ce qui m'arrivait.  
J'étais complètement perdue.**



**J'étais émerveillée  
par ce petit être  
qui pleurait tellement fort.**

Quand on a posé le bébé sur moi, j'ai eu l'impression d'être complète, entièrement moi.

C'était un jour incroyable mais, contrairement à ce que je pensais, je n'ai pas pleuré.

Personnellement, je n'ai pas ressenti la grande vague d'amour dont tout le monde me parlait, avec les étoiles dans les yeux. J'ai appris à aimer mes filles petit à petit. Et j'ai beaucoup culpabilisé.

J'ai ressenti un soulagement, une délivrance. Il était enfin sorti. Mais j'étais trop KO pour l'admirer.

Je me suis sentie vide. Physiquement et émotionnellement. Juste vide.

C'était intense. J'ai accouché par césarienne mais elle m'a regardée droit dans les yeux quand on me l'a présentée.

Magique mais beaucoup trop rapide pour mes trois bébés, emmenés directement en néonatalogie. Un bisou, une photo et à plus tard.

C'était une vague d'amour tellement puissante que mes souvenirs en sont très flous.

Elle venait de naître et pourtant, c'était comme si elle avait toujours été ma fille et moi sa mère. Comme si cette rencontre n'était pas la première.

Je me suis dit : c'est donc maintenant que je dois ressentir un amour infini ?