

INGRID NATERA

DANS L'OMBRE DU POST-PARTUM

Un guide accessible et indispensable à tous



Les ^{éditions} Presses Littéraires

DANS L'OMBRE
DU POST-PARTUM

Illustration de couv : © Jun - iStock

© Dessins intérieurs - Guillaume Weber

Tous droits de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays. Aucune portion de la présente publication ne peut être reproduite, enregistrée dans un système de recherche documentaire ou transmise sous quelque forme que ce soit et par quelque moyen que ce soit (électronique, photocopie ou autre), sans l'autorisation écrite préalable du détenteur des droits sans porter atteinte aux droits d'auteur.

© Ingrid Natera, Éditions Les Presses littéraires, 2023

ISBN : 979-10-310-1338-1

INGRID NATERA

DANS L'OMBRE DU POST-PARTUM

Un guide accessible
et indispensable à tous

Les ^{éditions} Presses Littéraires

SOMMAIRE

Préface	9
Mais d'abord, qui suis-je ?	11
Introduction	13
Chamboulement physique	17
Chamboulement psychologique	23
Le baby blues.....	24
Le stress post-traumatique	25
Dépression	27
Attachement et transmission.....	28
La bienveillance envers les autres mamans	33
La culpabilité.....	37
Place du père et dynamique conjugale	47
Le père.....	48
Le couple.....	52
Sexualité.....	53
Allaitement.....	59
En pratique	63
Conseils.....	64
Les remarques malveillantes	71
Les conseils bienveillants.....	73
Lettre	75
Conclusion.....	77
Remerciements.....	79
Retrouve-moi sur les réseaux sociaux.....	80
Bibliographie	81

PRÉFACE

Il est évident que depuis la nuit des temps, les femmes font des enfants, et y survivent très bien. Pourtant, c'est ce qui construit chacune d'elles, ce vécu qu'elles n'ont pas oublié et pourra vous relater dans les moindres détails. Mettre au monde un enfant va chambouler notre vie, va nous transformer.

La grossesse et l'accouchement sont très médiatisés, mais qu'en est-il du post-partum ? De nombreuses femmes partagent le fait qu'elles auraient aimé être davantage préparées à cette étape, qui dure bien plus que l'accouchement. Cette période, pourtant violente pour la femme tant physiquement que mentalement, est mise sous silence. Pour ne pas faire peur ? Parce que le bonheur d'avoir donné la vie prend finalement le dessus par la suite ? Le but de cet écrit n'est pas de communiquer l'inquiétude, mais la connaissance pour pouvoir mener de front cette période. Cependant, sache que tu ne t'y prépareras pas en lisant toutes sortes d'articles. Le vécu sera individuel. La maternité s'apprivoise. Et surtout, en te faisant confiance, en acceptant avant tout que donner la vie fait partie de toi,

en ayant un lâcher prise total, tu seras surprise de ce dont tu es capable.

« Si la maternité est un moment privilégié dans la vie d'une femme, il peut être aussi une source d'inquiétude et de remise en question. Le suivi régulier des patientes permet de donner des réponses et d'apaiser la plupart des craintes, mais après l'accouchement nos jeunes mamans peuvent se sentir un peu perdues et démunies, et ne pas oser solliciter les professionnels tout comme elles l'auraient fait en anténatal.

Jeune maman de deux enfants, Ingrid Natera nous partage ici quelques instants de son vécu, mais aussi celui de plusieurs mamans dans cette période si particulière qui est celle du post-partum. Avec bienveillance, elle va mettre des mots afin de rassurer et d'orienter lors de cette période extraordinaire où l'enfant prend toute sa place. »

Christel Huguenin, Sage-femme

MAIS D'ABORD, QUI SUIS-JE ?

Je suis Ingrid, infirmière et jeune maman de deux enfants. L'écriture a toujours été pour moi un moyen d'ordonner mes idées, mes ressentis, et déjà assez jeune j'ai pris plaisir à coucher sur le papier quelques histoires. C'est donc naturellement que j'ai eu envie de transmettre par écrit mon vécu.

Le post-partum de mon premier enfant a été un véritable chamboulement sur tous les plans. Bien qu'avertie de cette période, je ne m'étais pas préparée à vivre bon nombre de maux. J'ai pourtant dans mon entourage beaucoup de jeunes mamans, mais aucune ne m'avait informée. Et pour cause, j'ai su par la suite qu'un bon nombre d'entre elles avaient gardé sous silence leur vécu, par pudeur, ou par peur de jugement.

Donner naissance à mon deuxième enfant a été une révélation pour moi. L'ayant vécu d'une façon totalement différente, j'ai eu à cœur de partager mon expérience et mes nombreuses recherches sur le sujet pour aider d'autres mamans. Ce guide se veut ainsi basé sur ma propre expérience, mais il est également

le fruit de recherches prenant leurs sources auprès de professionnels. Étant infirmière, j'ai eu la chance, de par mon travail, de faire partie d'un grand réseau de sages-femmes et gynécologues qui ont su m'épauler durant cette période pour l'écriture de ce livre.

J'ai commencé par écrire un article sur le post-partum, se voulant assez complet. Suite à de nombreux retours, de mamans comme de professionnels, j'ai été encouragée à écrire plus sur ce sujet et à développer. Ce guide a été écrit en grande partie pendant les deux mois qui ont suivi mon accouchement. Ce qui le rend plus que jamais au cœur même du sujet.

J'ai fait le choix de m'adresser à toi, maman, par le « tu », pour me mettre pleinement à ta place.