



MON PLAN POSTNATAL

WWW.ETMAMANTUDEVIENTRAS.COM

LE PLAN POSTNATAL : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le plan postnatal est un outil destiné aux futurs parents qui leur permet de réfléchir sereinement à leurs souhaits, à leurs intentions et à leurs besoins pendant la période du post-partum.

Cette période de 40 jours après l'accouchement est aussi magnifique que bouleversante : rythme de vie changé, sommeil perturbé, nouvel équilibre pour le couple mais aussi changements physiques et psychiques pour la maman (chute hormonale, fatigue due à l'accouchement, apprentissage de l'allaitement, nouveau corps à apprivoiser).

Face à cela, ça peut paraître fou mais c'est bien souvent ce qu'il se passe dans notre culture : le couple puis la maman sont très rapidement seuls à la maison avec le bébé !

Pourtant on le voit bien, l'exigence et les difficultés du post-partum demandent incontestablement du soutien et de l'aide !

C'est justement ça que permet d'organiser le plan postnatal.

Les futurs parents vont identifier leurs besoins et constituer une organisation avec un cercle de soutien fort pour y répondre. Ce que j'aime avec cet outil, c'est qu'il permet de se préparer autrement que matériellement à l'arrivée d'un bébé. Il permet de se poser les questions que l'on ne se pose pas habituellement avant de devenir parents.

Il s'organise autour de 4 grands domaines :

- L'alimentation de la jeune maman
- L'alimentation du bébé
- Le bien être de la jeune maman et du papa
- Le cercle de soutien

Enfin, je vous préconise de remplir ce plan postnatal en couple.

Je vous souhaite une belle fin de grossesse et une merveilleuse rencontre avec votre bébé.

Julia.

Dans les pages qui suivent, je vais vous inviter à déterminer vos besoins et les personnes qui viendront vous soutenir pour y répondre. Vous allez voir que le plan postnatal repose beaucoup sur l'aide des proches et ce n'est pas quelque chose que nous avons l'habitude de demander en si grande "quantité". Ainsi pour vous aider à bien le remplir, je vous invite à ne pas négliger ceci : vos proches seront pour la plupart demandeurs, heureux et enthousiastes à l'idée de vous aider pendant votre post-partum. Donc n'hésitez pas à faire appel à eux ! En fonction de vos réponses, vous pourrez utiliser un exemple de message à envoyer à vos proches pour leur demander leur aide, disponible à la fin du document.

PARTIE 1 : L'ALIMENTATION DE LA JEUNE MAMAN

• Préparation des repas pendant le congé maternité

- **Puis-je cuisiner pendant cette période ? Si oui, me faire un planning de plat à cuisiner**

Oui

Non

- **A qui puis-je faire appel pour m'aider à remplir mon congélateur ? Amis, famille, voisins ?**

• Préparation des repas pendant le post-partum

- **Quelle solution vais-je privilégier pour m'aider à bien m'alimenter pendant mon post-partum ?**

Un service de livraison de repas à domicile

Une doula

Famille, amis, voisins à domicile ou en livraison grâce un meal train*

Mon conjoint

Autres :

- **Quels sont les proches que je peux solliciter pour me préparer des bons petits plats pendant mon post-partum ? (à domicile ou en livraison grâce au meal train*)**

- **Quels sont les proches que je peux solliciter pour m'aider à faire mes courses ?**

☆☆ Résumé de mon organisation pour bien me nourrir pendant mon post-partum ☆☆

PARTIE 2 : L'ALIMENTATION DU BÉBÉ

• *L'allaitement*

- **Quelles sont les personnes qui me soutiendront dans mon projet d'allaitement ?**

- **Quelles personnes puis-je contacter en cas de questions ou de problèmes liés à mon allaitement ?
Sages-femmes, consultant(e)s en lactation, amies allaitantes ? (nom + coordonnées)**

- **Quelles sont les autres ressources présentes autour de moi qui me seront utiles dans mon allaitement ? (associations, groupes de paroles, sites internet...)**

• *Le biberon*

- **Répartition des biberons la nuit :**

- **Qui prépare le biberon ?**

- **Qui fait la vaisselle ?**

PARTIE 3 : LE BIEN-ÊTRE DES PARENTS

- *Maman*

- **Lister ici toutes les activités qui me font du bien. Je reviendrai à cette liste pendant mon post-partum.**

- *Papa*

- **Lister ici toutes les activités qui me font du bien. Je reviendrai à cette liste pendant le post-partum.**

- *En couple*

- **Lister ici toutes les activités que nous aimons faire en couple.**

PARTIE 3 : LE BIEN-ÊTRE DES PARENTS

- *L'espace cocooning*

- Où allons-nous installer l'espace du cocooning dédié au bébé et à la maman ?

- De quel matériel avons nous besoin ?

- *Les visites*

Beaucoup de mamans déclarent que les visites sont très énergivores lorsqu'on vient d'avoir un bébé. C'est pour cela que je vous invite dans cette partie à bien réfléchir à qui vous souhaitez présenter votre bébé en priorité. N'hésitez pas à différer les visites moins importantes plus tard dans votre post-partum voir même à la fin de celui-ci. Par exemple, pourquoi ne pas profiter au maximum de votre bulle familiale et organiser à la fin des 40 jours une belle fête pour présenter votre bébé à vos proches ?

- Est-ce que nous souhaitons recevoir des visites à la maternité ?

Non

Oui : qui ? quand ? (limitez au strict minimum)

- Est-ce que nous souhaitons recevoir des visites à la maison ?

Non

Oui : qui ? quand ?

PARTIE 4 : LE CERCLE DE SOUTIEN

Les parties une, deux et trois vous ont permis d'identifier vos besoins ainsi que les personnes de votre entourage susceptibles de répondre au mieux à ces besoins. La partie 4 consiste à regrouper et à organiser votre cercle de soutien. Appuyez-vous sur vos réponses précédentes pour la remplir.

- *Composition du cercle de soutien*

- **A qui souhaitons-nous faire appel pour nous aider pendant le post-partum ?**

Faire une liste des personnes qui constitueront votre cercle de soutien (membres de la famille, amis proches, doula etc)

- *Organisation du cercle de soutien*

- **Comment souhaitons-nous recevoir cette aide ?**

(Exemple : Pendant les deux premières semaines qui suivent l'accouchement, je souhaite inviter ma maman à venir à la maison. Ensuite, quand mon conjoint aura repris le travail, je souhaite inviter ma soeur 1 semaine à la maison. Pour les semaines suivantes, je souhaite mettre en place un roulement avec mes proches pour qu'ils viennent nous aider plusieurs fois par semaine à la maison. En complément, je souhaite recevoir la visite d'une doula pendant 6 semaines, à raison de 2 heures par semaine. Elle sera là pour me soutenir dans mon allaitement et m'aider à bien le démarrer. Enfin, nous mettrons en place un meal train grâce auquel nos proches pourront nous livrer des bons petits plats !)

PARTIE 4 : LE CERCLE DE SOUTIEN

- *Les ressources existantes autour de moi*

- **Lister ici les associations, les groupes de paroles ou toutes autres ressources que je pourrais contacter pendant mon post-partum.** (nom + coordonnées)

- *Exemple de message à envoyer aux personnes que vous avez choisies pour votre cercle de soutien*

Chers tous,

Nous espérons tout d'abord que vous allez bien.

Comme vous le savez, nous accueillerons dans quelques semaines un mini nous qui viendra chambouler notre vie ! Certains ici peuvent en témoigner, devenir parents n'est pas de tout repos !

Et justement, pour nous aider dans cette tâche, nous aimerions vous proposer de faire partie de notre cercle de soutien. Mais qu'est-ce donc ? ^^

Un cercle de soutien c'est un cercle d'amis, de membres de la famille, de voisins qui sont choisis avec affection par les futurs parents pour les aider dans les semaines qui suivent la naissance de leur bébé.

Si vous acceptez de faire partie de notre cercle de soutien, nous vous solliciterons pour :

- nous préparer des bons petits plats et nous les livrer
- nous aider à faire nos courses
- vous occuper du bébé pour qu'on puisse prendre une douche...
- vous occuper de notre aîné, l'amener à l'école
- (citez ici tous les domaines de votre vie dans lesquels vous aurez besoin de votre cercle de soutien).

Pour nous dire si vous êtes partants, il vous suffit de nous répondre à cet email.

Nous vous enverrons par la suite des petites choses pour organiser tout ça.

Merci de nous avoir lu et à très vite !

On vous embrasse,
J&G

ANNEXE : LE MEAL TRAIN

- *Qu'est ce que c'est ?*

Le meal train consiste à organiser les repas des jeunes parents via un tableau en ligne partagé avec toutes les personnes qui seront disponibles pour préparer et livrer les repas pendant le post-partum.

J'ai réalisé un exemple de meal train téléchargeable sur le blog (disponible dans l'article sur le plan postnatal.) Vous le trouverez aussi sur la page suivante.

Je préconise de réaliser ce tableau sur Google Drive pour pouvoir ensuite le partager facilement par message ou par email à votre cercle de soutien.

Je vous invite à le remplir en premier avec les solutions que vous avez en dehors du meal train (par exemple un de vos proches est installer plusieurs jours à la maison et fera vos repas ; votre doula vous amène 4 repas par semaine ; le week-end c'est vous qui cuisinez etc)

Une fois que vous l'avez rempli, partagez-le avec vos proches.

ANNEXE : LE MEAL TRAIN

Exemple de MEAL TRAIN

Semaine 1

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Midi	maman à la maison	maman à la maison	maman à la maison	maman à la maison	maman / à la maison	Repos commandé en livraison	Les restes
Soir	maman à la maison	maman à la maison	maman à la maison	maman à la maison	maman à la maison	Chéri	Chéri

Semaine 2

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Midi	Soeur 1 en livraison	Doula	Copains 2 en livraison	Copains 2 en livraison	Doula	Meilleure amie à la maison	Chéri
Soir	Copains 1 en livraison	Doula	Frère deux en livraison	Voisins	Doula	Meilleure amie à la maison	Les restes

Semaine 3

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Midi		Doula			Doula		
Soir		Doula			Doula		

Semaine 4

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Midi		Doula			Doula		
Soir		Doula			Doula		

Exemple : un rose orangée, les cases ont été remplies préalablement par le couple.
Les autres cases colorées ont été remplies par le cercle de soutien.