



*Mon plan  
postnatal*

[WWW.ETMAMANTUDEVINDRAS.COM](http://WWW.ETMAMANTUDEVINDRAS.COM)

# Le plan postnatal : quésaco ?

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 nouvelle maman.
- Le soutien à l'allaitement.
- Le bien être de la jeune maman et du papa / le plan d'ocytocine
- Le cercle de soutien.

La préparation est la clé pour vivre un post-partum doux et serein. Et il se prépare idéalement en couple ! Pensez-y pour remplir ce document.

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.



# Le post-partum, c'est quoi ?

## Le post-partum : le début de tout

Le post-partum est la période qui suit l'accouchement. Elle marque le début d'une nouvelle vie : celle de parents. Dans de nombreuses cultures, le post-accouchement dure 40 jours. C'est une période considérée comme sacrée, dédiée à la maman et son bébé. Par exemple, en Ayurvéda ou en médecine chinoise, les 40 jours post-partum sont considérées comme déterminants pour la santé future de la mère.

Pendant son post-partum, la nouvelle maman a trois priorités :

- Se remettre de son accouchement.
- Tomber en amour avec son bébé.
- Mettre en place son allaitement.

Dans les cultures traditionnelles, la famille et les proches de la nouvelle maman s'occupent de sa maison, de ses aînés et de la préparation des repas pour qu'elle puisse se concentrer sur ses 3 priorités.

Enfin, le post-partum repose sur 4 enjeux que je vous présente ci-dessous.



### 1. L'éloge du repos

Même si ça ne se voit pas toujours comme le nez au milieu de la figure, l'accouchement est une épreuve

physique et psychique très intense pour la maman. Pour s'en remettre, il lui faut beaucoup de repos. Elle doit pouvoir ralentir, dormir, se reposer le plus possible pendant son post-partum. Le repos est également indispensable pour vivre en douceur sa transition vers la maternité et bien mettre en place son allaitement.



### 2. La matrescence

La matrescence, c'est la contraction du mot "maternité" et "adolescence". Ce mot décrit et explique les changements corporels, psychiques, hormonaux ou encore neurologiques qui s'opèrent chez la femme lorsqu'elle devient mère. Elle débute pendant la grossesse et s'intensifie fortement pendant le post-partum. C'est une période de transition où la femme apprivoise sa nouvelle identité : celle d'être mère. Le post-partum est donc une période de grande vulnérabilité pour la maman, autant sur le plan physique qu'émotionnel.

« Si tu es debout, assieds-toi. Si tu es assise, couche-toi. Si tu es couchée, dors. »



### 3. L'importance de l'ocytocine

L'ocytocine est une hormone sécrétée par notre cerveau. Elle est considérée comme l'hormone du bien être et de l'amour.

Pendant le post-partum, elle amoindrit le risque de baby blues et de dépression du post-partum. Elle est aussi essentielle pour tomber en amour avec son bébé et pour bien mettre en place son allaitement.

Petit point de vigilance concernant l'ocytocine : c'est une hormone très contrôlée par le cerveau. Le stress ou la fatigue pour l'inhiber.



### 4. Organiser son village

Se reposer, traverser en douceur la matrescence, sécréter de l'ocytocine, ça ne peut pas se faire seule. C'est pour cela que la nouvelle maman a besoin d'être entourée, soutenue et aidée dans son quotidien pendant son post-partum.

Elle a besoin d'un village bienveillant, aimant et de confiance autour d'elle pour pouvoir vivre un post-partum doux et heureux.

Idéalement, la maman organise son village pendant sa grossesse. C'est ce que je vais vous inviter à organiser au travers de ce document. Avec le papa ou le co-parent, ils imaginent ensemble ce que seront leur besoin pendant le post-partum et qui pourra les aider pour y répondre.

## PARTIE 1

# L'alimentation de la nouvelle maman

Bien manger après avoir donné naissance est indispensable pour la nouvelle maman.

Chaque repas régénère son corps et soutient son équilibre émotionnel.

L'alimentation en post-partum doit être riche, variée, chaude, liquide, onctueuse et douce. Seulement voilà, cuisiner c'est très énergivore. C'est pourquoi je vous invite ici à réfléchir à une logistique alimentaire pour que manger se fasse sans effort en post-partum.

### • Préparation des repas pendant le congé maternité

• Combien de repas peuvent être préparés pendant le congé maternité ? Pour combien de jours ? Pour qui ?

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

### • S'alimenter pendant le post-partum

• En plus des plats congelés préparés pendant le congé maternité, 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 :

\*Explications et exemple de meal train à la fin du document

• 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 ?

## PARTIE 2

# Soutien à l'allaitement

L'allaitement est une aventure extraordinaire à vivre avec son bébé. Mais bien que belle, elle est aussi et souvent difficile, surtout au début.

L'allaitement demande un grand soutien, de l'entourage et des professionnels de santé. Parler en couple d'un projet d'allaitement et identifier dès maintenant quelles seront vos personnes ressources pour vous aider à le mettre en place et le pérenniser est essentiel.

- Prévoir une discussion de couple à propos de l'allaitement. Profitez-en pour échanger sur vos attentes, vos besoins, vos craintes, votre vision de l'allaitement etc.

-> Le / / à

- Quelles sont les personnes qui me soutiendront dans mon projet d'allaitement ? (partenaire, amis, famille ?)

- Quelles personnes puis-je contacter en cas de questions ou de problèmes liés à mon allaitement ?  
Sages-femmes, consultantes en lactation, amies allaitantes ?

Profession	Numéro de téléphone
Sage-femme :	
Consultante IBCLC :	
Association 1 :	
Association 2 :	
Association 3 :	
Doula Postnatale :	
Amie allaitante 1 :	
Amie allaitante 2 :	
Amie allaitante 3 :	
Marraine d'allaitement :	

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

## PARTIE 3

# Le plan d'ocytocine

L'ocytocine c'est l'hormone de l'amour, de l'attachement et du bien-être. Pendant le post-partum, elle amoindrit le risque de baby blues et de dépression du post-partum. Elle est aussi essentielle pour tomber en amour avec son bébé et pour bien mettre en place son allaitement. Mais c'est une hormone timide et très contrôlée par le cerveau. C'est pourquoi je vous invite ici à faire la liste de toutes les activités qui vous permettront de sécréter votre ocytocine.

### • *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 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 numéros importants

- Lister toutes les ressources qui pourront vous apporter soutien et aide pendant votre post-partum.

Profession	Numéro de téléphone
Médecin	
Maternité / Hôpital	
Ostéopathe	
Pédiatre	
Sage-femme	
Doula Postnatale	
Acuponcteur	
Chiropracteur	
Consultante IBCLC	
Psychologue	
Femme de ménage	
Ligne téléphonique de soutien	
Urgences	
Marraines d'allaitement	

## PARTIE 4

# Le cercle de soutien

### • 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 certainement 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 ou à ses activités extra-scolaire.
- (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



Et puis...

## 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 ?  
Ce sont vos souhaits et vous envies qui comptent avant tout !

### • *Les visites à la maternité*

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

Non

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

### • *Les visites à la maison*

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

Non

Oui : qui ? quand ?

## • 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.

### Exemple de MEAL TRAIN

#### Semaine 1

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Midi</b>	maman à la maison	maman / à la maison	Repos commandé en livraison	Les restes			
<b>Soir</b>	maman à la maison	Chéri	Chéri				

#### Semaine 2

	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
<b>Midi</b>	Soeur 1 en livraison	Doula	Copains 2 en livraison	Copains 2 en livraison	Doula	Meilleure amie à la maison	Chéri
<b>Soir</b>	Copains 1 en livraison	Doula	Frère deux en livraison	Voisins	Doula	Meilleure amie à la maison	Les restes

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.

## ANNEXE

# Les ressources

Je vous propose ici de retrouver des ressources supplémentaires à lire ou à écouter en podcast pour vous informer davantage sur la post-partum, toutes issues de mon site. A lire et écouter en couple, c'est encore mieux !

- Catégorie **allaitement** du blog : <https://www.etmamantudeviendras.com/category/allaitement/>
- Catégorie **post-partum** du blog : <https://www.etmamantudeviendras.com/category/post-partum/>
- Le **podcast** Et Maman Tu Deviendras : <https://www.etmamantudeviendras.com/le-podcast-et-maman-tu-deviendras/>

Je vous souhaite le plus doux et le plus beau des post-partum. C'est un moment unique de votre vie de femme, d'homme, de famille. Alors chérissez-le. Comme dans la plupart des cultures du monde, faites-vous accompagner, trouver du soutien pour que l'on prenne soin de vous. C'est comme cela que vous prendrez soin de votre bébé et que vous entrerez en douceur dans votre maternité, votre parentalité.

Osez demander de l'aide ♥

Je vous embrasse et je reste à disposition si vous souhaitez approfondir le sujet du post-partum, à l'adresse suivante : [julia@etmamantudeviendras.com](mailto:julia@etmamantudeviendras.com)

