

# GUIDE DES PREMIERS JOURS À LA MAISON AVEC BÉBÉ

*Conseils pour  
bien prendre  
soin de vous*



Fondation Mustela

créée en 1982 sous l'égide de la Fondation de France



# INTRODUCTION

Fondation Mustela  
10 avenue de l'Arche  
92419 Courbevoie Cedex  
[www.fondationmustela.com](http://www.fondationmustela.com)

La Fondation Mustela est placée sous l'égide de la Fondation de France depuis sa création en 1982. Elle a pour vocation d'encourager "les travaux sur le développement du jeune enfant et ses relations avec son milieu". En 2005, parallèlement au Comité Scientifique de soutien à la recherche, un Comité d'Orientation Stratégique a été créé. Il est composé de professionnels de la petite enfance, pédiatres, psychologues, puéricultrices, sages-femmes (libérales ou hospitalières). Il a pour mission de proposer, mettre en œuvre, valider, les actions de prévention menées par la fondation.

Ce comité est composé de :

- Docteur Fabienne CAHN SELLEN, Docteur Gisèle GREMMO FEGER, Docteur Nicole WALLE : Pédiatres
- Sophie FRIGNET, Conchita GOMEZ, Christine BLANCHOT ISOLA : Sages-Femmes
- Annick SAILLAND, Térésa VACHER ,

Martine VERMILLARD : Puéricultrices  
• Drina CANDILIS HUISMAN : Psychologue/  
Psychanalyste

Avec la participation exceptionnelle pour ce guide de :

- Franck EVRARD : Puériculteur
- Lyliane NEMET PIER : Psychologue clinicienne/Psychanalyste.

Le guide que vous allez découvrir a été réalisé par ce comité. Il s'intitule "**Guide des 1ers jours à la maison avec Bébé**".

Il s'agit d'un document de prévention destiné aux parents pour les accompagner après la naissance de Bébé. Ce guide propose des informations pour les enfants nés à terme et en bonne santé. Son contenu a entièrement été élaboré par le Comité d'Orientation Stratégique de la Fondation Mustela qui a souhaité répondre aux questions que peuvent se poser les parents lors du retour à la maison avec Bébé. Le séjour en maternité est, en effet, à l'heure actuelle de plus en plus court.

Ce guide est proposé **gratuitement aux professionnels de l'enfance par la Fondation Mustela.**

Il se consulte côté recto et côté verso. Le côté des mamans avec les "**Conseils pour prendre soin de Vous**" qui traite des thèmes de la vie quotidienne : l'allaitement, les soins après l'accouchement, les relations avec le conjoint etc.... Le côté Bébé avec les "**Conseils pour prendre soin de Lui**" qui traite : du sommeil, du biberon, de la toilette, de la sécurité de Bébé, etc.

Vous pouvez le consulter en ligne et le télécharger sur le site [www.fondationmustela.com](http://www.fondationmustela.com).

Il est également disponible **gratuitement** sur simple demande auprès de la Fondation Mustela.

*Guide rédigé en Décembre 2005 et ré-édité en Septembre 2016*

# SOMMAIRE

## S'ORGANISER POUR LA VIE QUOTIDIENNE

- Comment faire pour récupérer ? ..... 4
- A qui faire appel pour m'aider ? ..... 6

## J'ALLAITE MON BÉBÉ

- Comment m'installer ? ..... 8
- Comment prendre soin de mes seins ? ..... 10
- Quelles sont les bonnes habitudes de vie à prendre ? ..... 12

## JE PRENDS SOIN DE MOI

- Quels soins après l'accouchement ? ..... 14
- Je protège mon périnée ..... 16
- Je protège mon périnée en portant bien bébé ..... 18

- Je protège mon périnée quand je fais un effort ..... 20
- Je fais travailler mon périnée ..... 22
- Quand je vais aux toilettes ..... 24
- J'ai le sentiment de ne pas y arriver ..... 26
- Dois-je faire un contrôle médical après l'accouchement ? ..... 28
- Il me reste quelques kilos à perdre ..... 30

## MOI, ET MON CONJOINT

- Comment rester proches ? ..... 32
- Je ne me sens pas prête pour reprendre toute de suite une activité sexuelle ..... 34
- Quelle contraception ? ..... 36

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES ..... 38

# S'ORGANISER POUR LA VIE QUOTIDIENNE

## *Comment faire pour récupérer ?*

### Calez-vous sur le rythme de votre bébé

- N'essayez pas de lui faire adopter votre propre rythme, il n'en est pas capable
- Essayez de dormir quand il dort
- Après les tétées ou les biberons, gardez-le un moment contre vous : il se sent bien, et pendant ce temps, vous vous détendez

### Dès que vous pouvez, offrez-vous des moments de détente

- Allongez-vous, faites des exercices de relaxation, pourquoi pas ceux que vous avez appris pendant votre grossesse, écoutez de la musique, lisez...

### Faites-vous aider

Déléguiez les tâches ménagères, faites livrer vos courses, demandez à une maman de raccompagner vos autres enfants après l'école...

### La nuit, faites dormir Bébé à côté de votre lit

- Cela vous évitera d'avoir à vous déplacer et facilitera votre repos
- Si vous l'allaitez, mettez vous en position allongée pour les tétées de nuit



## D'autres questions ?

*Pourquoi ai-je  
particulièrement envie  
de dormir à la fin des  
tétées ?*

- La tendance à l'endormissement à la fin des tétées est liée à la production d'ocytocine, l'une des hormones impliquées dans la bonne marche de l'allaitement
- C'est un état normal, fait pour faciliter l'adaptation de votre rythme de vie à celui de Bébé. Alors, écoutez votre corps et offrez-vous une petite sieste après les tétées



# S'ORGANISER POUR LA VIE QUOTIDIENNE

## *A qui faire appel pour m'aider ?*

### A votre conjoint

- Discutez avec lui de la possibilité d'un congé (n'oubliez pas que les papas ont maintenant droit à un congé de paternité !)
- Confiez-lui une partie de l'intendance ménagère
- Si vous n'allaitez pas, demandez-lui de s'occuper régulièrement de Bébé la nuit
- Laissez-le de temps en temps en tête-à-tête avec Bébé et profitez-en pour vous occuper de vous

### A la famille proche, si vous le pouvez : vos parents, vos beaux-parents, une sœur...

- Demandez-leur de l'aide pour les tâches ménagères : les courses, le ménage, la préparation des repas, etc.
- Confiez-leur Bébé quelques heures : pendant ce temps, occupez-vous de vous
- Si c'est votre premier bébé, profitez de l'expérience des mamans de votre entourage : quand vous doutez, demandez-leur conseil sur les "façons de faire" avec Bébé, cela vous aidera à trouver des repères et à relativiser les problèmes...
- Sachez aussi ne pas vous laisser envahir...

### Pour l'intendance ménagère, ne soyez pas trop exigeante...

- Votre intérieur est en désordre ? Qu'importe ! Ce qui compte, c'est le temps que vous passez avec Bébé
- Laissez faire les autres pour le reste, il sera bien temps de reprendre plus tard les choses en main si vous le souhaitez

## D'autres questions ?

### *Ai-je droit à des aides extérieures ?*

Pour trouver une aide extérieure, vous pouvez vous adresser :

- à la maternité où votre enfant est né
  - au service social de votre mairie ou de la Caisse d'Allocations Familiales.
- L'un ou l'autre peut mettre à votre disposition une aide ménagère ou une travailleuse familiale.
- à la PMI de votre quartier, qui vous proposera, selon vos besoins, de rencontrer une sage-femme, une puéricultrice, un pédiatre...
  - à votre pharmacien ou à un médecin (ce dernier pouvant en particulier intervenir pour une prescription d'aide ménagère à domicile)
  - à une sage-femme libérale
  - à une association d'aide aux parents ou de soutien à l'allaitement
  - n'oubliez pas non plus de vous renseigner auprès de votre mutuelle santé



# J'ALLAITE MON BÉBÉ

## Comment m'installer ?

Par exemple en position assise classique ou allongée sur le côté

L'essentiel est que vous soyez bien installée, sans tension ni douleur...



### En position assise classique :

- choisissez un siège confortable, avec un dossier et des repose-bras
- reposez vos pieds sur une table basse ou bien à plat sur un support stable.



### Allongée sur le côté :

- mettez votre tête en appui sur votre avant-bras ou sur un oreiller
- pour vous stabiliser, pliez la jambe du dessus.



...et que bébé soit en bonne position et prenne le sein correctement (voir page 13, "côté Bébé")

Quand Bébé est en bonne position :

- sa tête est dans l'axe de son corps, avec l'oreille, l'épaule et la hanche dans le même alignement
- sa bouche est à la hauteur du sein.

## D'autres questions ?

*Assise, j'ai mal au dos et les bras qui tirent*      *J'ai eu une césarienne*

Pour être confortable :

- installez Bébé sur un coussin de façon à ce qu'il soit maintenu dans la bonne position pour téter sans que vous ayez à vous pencher trop en avant ou à le soutenir avec vos bras (voir page 13 "côté Bébé")
- il existe dans le commerce des coussins spécialement conçus pour vous aider à bien vous installer.

Vous pouvez allaiter :

- en position assise classique, en installant Bébé sur un coussin, afin qu'il ne frotte pas sur votre cicatrice
- en position allongée, ce qui vous permettra de bien vous reposer pendant la tétée.

Vous pouvez aussi essayer la position assise avec Bébé en "ballon de rugby".



# J'ALLAITE MON BÉBÉ

## Comment prendre soin de mes seins ?

En prenant simplement une douche tous les jours...

- Aucun soin particulier des seins n'est nécessaire, ni avant les tétées (même si vous avez des fuites de lait), ni après
- Oubliez notamment les nettoyages à l'eau stérile, l'application d'un antiseptique ou l'utilisation systématique d'un produit hydratant

...mais en évitant tout produit parfumé

(savon, gel douche, déodorant, eau de toilette...)

Car, pour bien téter, Bébé a besoin de respirer votre odeur naturelle !



## D'autres questions ?

### *Que faire si j'ai la peau sèche ?*

- Après chaque tétée, étalez sur vos seins un peu de votre lait : c'est un excellent hydratant
- Si cela ne suffit pas, demandez conseil à un professionnel de santé, n'appliquez pas sur vos seins n'importe quel produit : celui que vous utiliserez devra être à la fois comestible pour votre bébé, non allergisant (jamais d'huile d'amande douce !) et faiblement odorant.

### *Peut-on éviter les crevasses ?*

- L'apparition de crevasses ne dépend pas des soins que vous apporterez à vos seins
- La meilleure prévention ? Un bébé correctement installé pour téter (voir page 13 "côté Bébé").



# J'ALLAITE MON BÉBÉ

## Quelles sont les bonnes habitudes de vie à prendre ?

### Vous nourrir correctement

- Manger en quantité suffisante, mais pas nécessairement plus que d'habitude (en tout cas pas double ration) !
- Manger le plus équilibré possible (voir page 30)
- Ne pas sauter de repas
- Ne pas entreprendre de régime pour maigrir pendant les premières semaines

### Boire à votre soif et surveiller l'aspect de vos urines

- Buvez à votre soif sans vous forcer à aller au-delà, cela n'augmentera pas votre production de lait
- Si vos urines sont claires, c'est que vos apports sont suffisants

### Eviter l'alcool et le tabac

Tous deux passent dans le lait et sont déconseillés pendant l'allaitement.

### Ne prendre de médicament qu'avec l'accord d'un professionnel de santé

- Contrairement aux idées reçues, la plupart des médicaments sont compatibles avec l'allaitement
- Un professionnel de santé connaissant bien le sujet saura vous guider

## D'autres questions ?

### *Faut-il éviter certains aliments ?*

Vous pouvez manger de tout, Bébé n'a aucune raison de s'en plaindre :

- cela n'est pas mauvais pour sa santé
- cela lui permettra de continuer sa découverte des saveurs gustatives comme il le faisait pendant la grossesse et de développer ainsi son "palais"

### *Je n'arrive pas à arrêter de fumer*

Pour limiter au maximum l'ingestion de nicotine par Bébé pendant les tétées :

- diminuez au maximum le nombre de cigarettes quotidiennes
- fumez juste après les tétées
- évitez d'inhaler profondément la fumée

Et n'oubliez pas : Bébé n'aime pas plus la fumée de vos cigarettes que la nicotine dans le lait !

### *Même pas "un verre" de temps en temps ?*

Si, mais :

- seulement de temps en temps
- immédiatement après la tétée ou en attendant au moins deux heures avant la suivante



# JE PRENDS SOIN DE MOI

## Quels soins après l'accouchement ?

### Pour votre toilette quotidienne

- Tant que vous avez encore des pertes de sang : pas de bains, mais uniquement des douches
- Limitez les parfums et les produits d'hygiène ou de soins parfumés : Bébé retrouvera plus facilement votre odeur, ce qui est important pour qu'il se "repère" et, si vous l'allaitez, pour qu'il prenne correctement le sein (voir page 8)

### Pour votre toilette intime

- Lavez-vous au moins deux ou trois fois par jour et après être allée à la selle

- Utilisez un savon doux sans parfum ou un savon liquide spécial "toilette intime"
- Nettoyez-vous avec la main plutôt qu'avec un gant : c'est moins irritant et plus hygiénique
- Rincez-vous à l'eau tiède, surtout si vous avez eu une déchirure ou une épisiotomie
- Pour vous sécher, évitez le sèche-cheveux qui peut dessécher la peau, tamponnez-vous doucement avec une serviette douce et restez quelques minutes allongée sur une serviette "fesses à l'air"



## D'autres questions ?

### *Et pour ma protection hygiénique ?*

- Uniquement des serviettes périodiques, modèle "flux abondant"
- Portez de préférence des culottes en coton

### *Quels soins si j'ai eu une épisiotomie ?*

- Sauf prescription particulière à la sortie de la maternité, rien d'autre qu'une toilette intime répétée dans la journée, tant que vous saignez abondamment
- Pensez aussi à changer souvent de protection

### *Et si j'ai eu une césarienne ?*

- Comme après une épisiotomie, pas de soins spécifiques pour la cicatrice, sauf prescription particulière
- Les premiers jours, préférez les culottes en coton qui remontent au-dessus de la cicatrice, pour ne pas créer de frottements

### *J'ai des pertes qui sentent mauvais. Est-ce normal ?*

- Lavez-vous et changez-vous plus souvent
- Si au bout de 24 heures, les pertes malodorantes persistent, parlez-en à un médecin ou à une sage-femme : cela peut être le signe d'une infection



# JE PRENDS SOIN DE MOI

## *Je protège mon périnée*

Votre périnée est affaibli

- Il a perdu sa tonicité habituelle
- Les autres muscles qui ont un rôle de soutien (muscles du dos, muscles des jambes, abdominaux) sont relâchés
- Il subit des pressions exceptionnelles vers le bas : de la part de l'utérus, encore volumineux dans les semaines qui suivent l'accouchement, et, si vous allaitez, de la part des seins, qui, eux aussi, ont sensiblement augmenté de taille...

Votre ennemi numéro un, c'est la pesanteur

Protéger votre périnée est indispensable pour prévenir les "descentes d'organes" et les fuites urinaires





## D'autres questions ?

### *Comment faire en pratique ?*

Trois règles d'or :

- Faire le moins d'efforts possible :
  - les premiers jours, restez allongée aussi souvent que possible
  - évitez au maximum les stations debout prolongées
  - supprimez tous les portages inutiles
  - évitez les trajets en voiture
  - faites attention à la manipulation répétée des accessoires de puériculture (nacelle, siège auto, poussette...). Choisissez si possible le modèle le plus léger
  - et n'oubliez pas : faites-vous aider (voir page 4)
- Adopter la bonne position quand vous faites un effort risquant de vous faire pousser sur le périnée (voir page 20)
- Adopter la bonne position quand vous portez Bébé (voir page 18)



# JE PRENDS SOIN DE MOI

## *Je protège mon périnée en portant bien Bébé*

### A faire quand Bébé est dans vos bras

- Les pieds parallèles, faites porter le poids de votre corps sur l'avant, en appui sur vos orteils. Les jambes sont tendues
- Descendez les épaules tout en tirant sur le sommet du crâne comme si vous cherchiez à vous grandir. Le menton rentre légèrement
- Vous sentez votre colonne qui s'étire sur toute sa longueur, votre bassin bascule, il tourne, le pubis vers l'avant
- Dans cette position, vous avez intérêt à porter votre bébé à hauteur de la poitrine, tourné vers l'extérieur, soutenu par une main sous les fesses, l'autre sur le ventre

### A ne pas faire

- Vous cambrer
- Sortir le ventre en avant
- Vous tasser en rentrant les épaules



## D'autres questions ?

### *Le porte-bébé ou une écharpe peuvent-ils m'aider ?*

- Oui, ce sont d'excellents accessoires pour vos petits déplacements
- Pour votre confort, et celui de votre bébé, le porte-bébé doit être réglable : vous pourrez ainsi plaquer Bébé bien contre vous, en position accroupie, avec la tête remontée sous votre menton



# JE PRENDS SOIN DE MOI

## *Je protège mon périnée quand je fais un effort*

### Quels efforts ?

- Vous soulevez bébé de sa table à langer
- Vous le sortez de son lit
- Vous montez sa poussette sur le trottoir
- Vous-même sortez du lit ou vous relevez d'une chaise...



### Que faut-il faire ?

- Penchez-vous en avant
- Pliez les genoux vers l'avant et tirez les fesses vers l'arrière pour maintenir votre dos bien droit
- Redressez-vous en poussant sur le sol par la force des cuisses (vous sentez d'ailleurs le mouvement "dans les cuisses")
- Accompagnez ce mouvement mentalement de bas en haut, tout en serrant votre périnée et en expirant sur l'effort



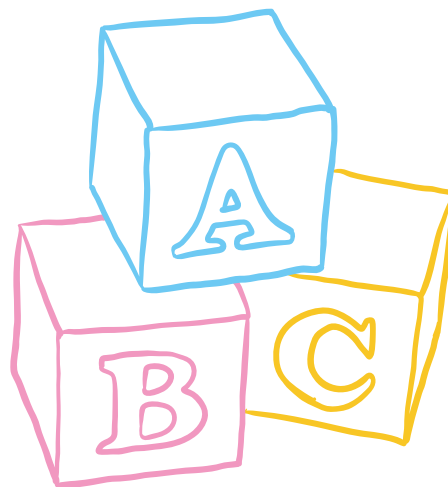
## D'autres questions ?

*Quand je tousse ou que j'éternue, j'ai aussi l'impression de pousser...*

Quand vous tousssez ou éternuez, contractez bien votre périnée comme si vous cherchiez à retenir vos urines.

*Et quand je vais à la selle ?*

- Positionnez-vous et expirez correctement pour aller à la selle
- Lutte contre la constipation, c'est la meilleure façon de ne pas avoir besoin de "pousser" (voir page 25)



# JE PRENDS SOIN DE MOI

## *Je fais travailler mon périnée*

Si vous le souhaitez, commencez sans attendre quelques exercices de rééducation

- Contractez votre périnée quelques secondes, en le serrant comme si vous reteniez un gaz ou vos urines, puis relâchez-le double de temps
- Recommencez 5 à 10 fois de suite, selon votre résistance
- Renouvelez l'exercice plusieurs fois par jour.

Pour la suite, vous pourrez vous adresser à une sage-femme ou à un kinésithérapeute pour une rééducation.

Attention : jamais de "stop pipi"

- N'essayez jamais de retenir vos urines pendant que vous êtes en train de faire pipi
- Ce n'est pas un bon exercice : il peut favoriser la survenue d'une infection urinaire !



## D'autres questions ?

### *Je ne suis pas sûre de faire les bons mouvements*

Mieux vaut dans ce cas attendre une prochaine consultation pour faire contrôler votre périnée avant de commencer vos exercices.



### *Et mes abdominaux ?*

- Attention ! La plupart des exercices d'abdominaux classiques (ciseaux, pédalages, couchés assis mains derrière la tête...) créent une pression excessive sur le périnée. Oubliez-les !
- Ce que vous pouvez faire (même après une césarienne !) ?

Des respirations abdominales profondes :

- bien installée, la colonne vertébrale bien étirée, serrez votre périnée
- puis expirez en remontant du bas vers le haut. Votre ventre rentre tout seul
- puis relâchez et inspirez en écartant bien les narines pour reprendre de l'air
- recommencez plusieurs fois de suite.



# JE PRENDS SOIN DE MOI

## Quand je vais aux toilettes

Prenez votre temps et ménégez-vous un moment de calme

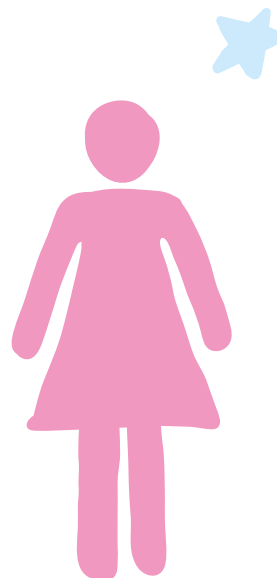
Installez-vous correctement pour aller à la selle

- Asseyez-vous légèrement penchée en avant, genoux remontées contre la poitrine (en vous aidant, si besoin d'un petit tabouret pour poser vos pieds)
- Ne poussez pas en sortant le ventre, mais expirez en rentrant le ventre

Ne vous inquiétez pas pour votre épisiotomie

Si vous êtes bien installée, aucun risque que vos fils lâchent.

Faites systématiquement une toilette intime après être allée à la selle pendant les deux semaines qui suivent votre retour à la maison (voir page 14)





## D'autres questions ?

### *Mes urines sont foncées*

- Pensez à boire plus, et toujours à votre soif
- Même chose si vous allaitez, surtout si vous avez de fortes montées de lait

### *J'ai mal en urinant*

- Vos douleurs sont peut-être simplement dues au contact de l'urine avec de petites déchirures au niveau de la vulve
- Essayez de vous pencher en avant en faisant pipi, cela peut vous soulager
- Si cela ne marche pas, consultez, c'est peut-être une infection urinaire

### *Je suis constipée*

- Buvez plus, éventuellement une eau riche en magnésium
- Mangez régulièrement des fruits, des légumes et des céréales
- Évitez les sucreries
- Prenez le temps d'aller à la selle chaque fois que le besoin se fait sentir
- Installez-vous correctement
- Si tout cela ne suffit pas, aidez-vous d'un laxatif (par voie orale ou locale) ; si vous allaitez, demandez conseil à un professionnel de santé

### *J'ai des hémorroïdes*

- Lutte contre la constipation
- Lavez-vous à l'eau froide
- Limitez la station debout
- Évitez les efforts de portage pour ne pas pousser sur votre périnée (voir page 20)
- Consultez pour une prescription médicamenteuse (pommade, suppositoire...)



# JE PRENDS SOIN DE MOI

## *J'ai le sentiment de ne pas y arriver*

C'est un sentiment fréquent au début

- L'accouchement est une épreuve physique
- Votre climat hormonal a brutalement changé après l'accouchement, ce qui a pu déclencher un "baby blues" : vous pleurez pour un rien et vous n'arrivez pas à vous contrôler...
- Bébé vous laisse peu de temps pour souffler
- C'est votre premier enfant, il a bouleversé votre vie !
- Ou bien vous en avez déjà plusieurs et vous vous sentez tiraillée de tous les côtés

Ne mettez pas la barre trop haute, il n'y a pas de mère parfaite !

- Faites les choses comme vous le sentez, en allant à votre rythme
- Essayez de "déléguer" au maximum (voir page 6)

Pour "relativiser", partagez vos soucis et vos impressions

- Parlez avec le papa
- Vous pouvez aussi discuter avec des amies ou d'autres mamans



## D'autres questions ?

### *Comment faire pour rencontrer d'autres mamans ?*

- Plusieurs solutions : les forums de discussion sur internet, les groupes de parole ou les réunions d'allaitement
- A vous de choisir en fonction de vos besoins, de votre personnalité et des possibilités près de chez vous
- Pour en savoir plus, contactez votre maternité ou un professionnel de santé

### *J'ai peur que ça empire*

- N'attendez pas ! Vous avez besoin d'aide : prenez contact avec un professionnel de santé
- Il sera capable de vous prendre en charge, et, si nécessaire, de vous orienter vers un spécialiste



# JE PRENDS SOIN DE MOI

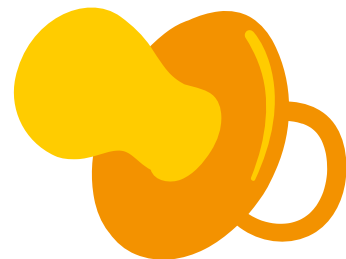
## Dois-je faire un contrôle médical après l'accouchement ?

### Ce contrôle est fortement recommandé

- Il sert à vérifier que l'utérus a bien repris sa taille et sa place, qu'il n'y a pas d'infection...
- Il permet de faire le point sur votre état général
- Il sert à contrôler l'état du périnée, sa cicatrisation et, si besoin, à programmer votre rééducation
- C'est un excellent moment pour parler de votre accouchement et de son déroulement, et, pourquoi pas, d'un autre bébé
- C'est l'occasion de parler de sexualité et de contraception
- De façon générale, n'hésitez pas, lors de ce contrôle, à faire part de toutes vos difficultés.

### Le bon moment pour le programmer : 6 à 8 semaines après l'accouchement

Prenez rendez-vous rapidement à la maternité, auprès de votre gynécologue, auprès de votre sage-femme ou de votre médecin traitant.



## D'autres questions ?

### *La visite post-natale est-elle remboursée à 100% par la Sécurité Sociale ?*

Oui, sauf si les honoraires du praticien consulté sont hors tarifs conventionnés.

### *Quand consulter plus tôt ?*

Si vous avez l'un des symptômes suivants :

- de la fièvre
- des pertes malodorantes
- mal au ventre
- mal aux seins
- des brûlures urinaires
- des douleurs hémorroïdaires
- des douleurs du mollet ou d'un trajet veineux
- un sentiment permanent de tristesse ou des idées noires
- des insomnies.



# JE PRENDS SOIN DE MOI

## Il me reste quelques kilos à perdre

### C'est normal...

Après une naissance, les femmes ont très souvent besoin de plusieurs mois pour retrouver leur aisance avec leur corps.

### ...mais ce n'est pas le moment de faire un régime !

- Vous risquez d'être encore plus fatiguée et de perdre votre bonne humeur
- Vous avez besoin de reconstituer les stocks de vitamines, de fer et de sels minéraux dans lesquels Bébé a puisé pendant votre grossesse
- Si vous allaitez, il faut manger suffisamment pour couvrir les besoins de Bébé : attendez le sevrage pour penser à maigrir

### Mangez tout simplement le plus équilibré possible

- Des crudités, des légumes, des fruits, des céréales, des soupes, de la viande, du poisson, des œufs, des laitages,... et variez les plaisirs
- Limitez les pâtisseries, les pizzas, les charcuteries... même s'il n'est pas interdit de "craquer" de temps en temps



## D'autres questions ?

### *J'ai peur qu'allaiter n'empêche de maigrir...*

C'est tout le contraire ! L'allaitement va probablement vous permettre de perdre tout en douceur et sans régime les kilos qui vous embarrassent... à condition, bien sûr que vous mangiez équilibré, sans excès.

### *Si j'allaite, faut-il que je mange plus ?*

- La quantité de lait que vous produisez ne dépend pas de votre ration alimentaire mais de la demande de votre bébé
- Votre organisme sait naturellement s'adapter pour faire face à cette demande : il puise dans les "réserves" faites pendant la grossesse et utilise les nutriments de façon plus efficace que d'habitude
- Vous avez donc simplement besoin d'augmenter discrètement votre apport calorique, sans pour autant manger pour deux



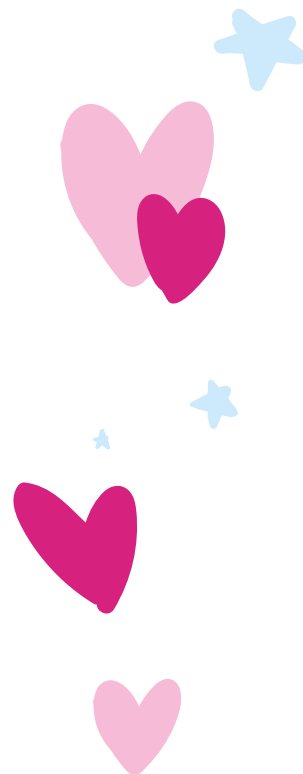
# MOI ET MON CONJOINT

## *Comment rester proches ?*

Au retour de la maternité, ne vous laissez pas envahir par la famille, les amis, les voisins...

Préservez-vous des moments d'intimité, en tête-à-tête avec votre conjoint

- Vous en avez besoin pour vous ressourcer
- Vous en avez aussi besoin pour partager vos impressions ou vos préoccupations sur votre nouvelle vie... car, n'oubliez pas, il ne ressent pas forcément les choses comme vous





## D'autres questions ?

*Quand peut-on reprendre  
des relations sexuelles  
après un accouchement ?*

Quand vous le souhaitez : accordez-vous le  
temps nécessaire (voir page 34).



# MOI ET MON CONJOINT

*Je ne me sens pas prête pour reprendre tout de suite une activité sexuelle*

C'est normal, la plupart des femmes qui viennent d'accoucher ont besoin de temps avant de reprendre une activité sexuelle

Après un accouchement, le corps n'est plus tout à fait le même...

- Le vagin est moins bien lubrifié, en raison du changement de climat hormonal (baisse brutale des estrogènes, et, en cas d'allaitement, augmentation de la prolactine)
- Le désir est moins présent, entre autres, aussi, pour des raisons hormonales
- Les rapports peuvent faire craindre des douleurs : parce qu'il y a eu une épisiotomie ou une césarienne, ou, tout simplement, parce que de petites déchirures ont été suturées ; la peur d'avoir mal ne fait souvent qu'aggraver les choses : on se crispe... et on se bloque
- Le plaisir peut être plus difficile à atteindre : les muscles du périnée sont relâchés, les seins n'ont pas la même sensibilité...

...et la tête est ailleurs

- Les nuits sont souvent perturbées, ce qui engendre beaucoup de fatigue
- Bébé demande beaucoup d'attention et de temps
- Les moments d'intimité avec le conjoint sont difficiles à trouver





## D'autres questions ?

### *J'appréhende la reprise des relations sexuelles*

- Ne culpabilisez pas : la naissance d'un bébé est un bouleversement physique et psychologique
- Suivez le rythme de votre corps
- Parlez de vos craintes à votre conjoint : c'est par le dialogue que vous résoudrez d'éventuelles difficultés et que votre conjoint pourra accepter sereinement que vous avez besoin d'un peu de temps avant de reprendre une vie sexuelle "comme avant"
- Si vous êtes inquiets, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé

### *Peut-on avoir des rapports pendant l'allaitement ?*

- Bien sûr ! Sachez toutefois que le fait d'allaiter augmente la prolactine, l'hormone de la lactation, ce qui ne favorise pas votre libido...
- Ne vous étonnez pas non plus si vos seins n'ont pas la même sensibilité avant les tétées, au moment des montées de lait, et si des "fuites" se produisent au moment de l'orgasme

### *Je suis très gênée par la sécheresse vaginale*

Utilisez un gel lubrifiant au moment des rapports, et ceci, même (et surtout) si votre conjoint met des préservatifs.

### *La rééducation périnéale aide-t-elle à retrouver des sensations ?*

Oui, en redonnant sa tonicité au périnée et en aidant à reprendre conscience de cette partie du corps.

# MOI ET MON CONJOINT

## Quelle contraception ?



Si vous ne souhaitez pas une nouvelle grossesse, pensez à votre contraception et demandez conseil à une sage-femme ou à un médecin

Si vous n'allaitez pas

- Dans un premier temps, vous aurez le choix entre une pilule progestative pure (sans œstrogène), les spermicides (en crème, en mousse...) ou les préservatifs
- Dans quelques semaines, vous aurez accès à d'autres méthodes : la pilule œstroprogestative classique, le patch, l'anneau vaginal, le stérilet, l'implant ou le diaphragme



Si vous allaitez

- Attention ! L'allaitement est une méthode contraceptive efficace, mais uniquement dans certaines conditions (voir ci-contre)
- En l'absence de protection, vous pourrez d'abord utiliser certains spermicides (ceux à base de chlorure de benzalkonium), des préservatifs ou une pilule microprogestative, puis, dans un second temps, d'autres méthodes (stérilet notamment)
- Tant que vous allaiterez, vous n'aurez droit à aucun œstroprogestatif, qu'il s'agisse de la pilule, d'un patch ou d'un anneau vaginal

## D'autres questions ?

### *Et pourquoi pas les méthodes "naturelles" comme la méthode des températures ?*

- Toutes les méthodes "naturelles" (méthode de la température, Ogino, auto-surveillance de la glaire) sont basées sur l'observation des cycles menstruels
- En l'absence de cycles réguliers après l'accouchement, elles sont impraticables !



### *Est-il vrai que lorsqu'on allaite, on ne peut pas tomber enceinte ?*

Seulement si les quatre conditions suivantes sont réunies :

- Bébé ne doit recevoir aucune autre forme d'alimentation
- Il doit téter plus de 4 minutes par tétée, à une fréquence élevée (plus de 6 tétées longues ou de 10 tétées courtes par 24 heures)
- Il doit téter jour et nuit, sans intervalle de plus de 6 heures entre les tétées
- Le retour de couches ne doit pas avoir eu lieu.

Si une seule des conditions n'est pas remplie ou si l'allaitement dure depuis plus de six mois, une ovulation peut survenir à n'importe quel moment, avant même tout retour de couches. Alors, attention !

### *A partir de quand faut-il utiliser une contraception ?*

- A moins d'allaiter dans des conditions qui vous protègent (voir ci-dessus), au plus tard un mois après l'accouchement
- Une fois votre contraception démarrée, vous pourrez, si vous le souhaitez, faire le point au moment de la visite post-natale (voir page 28) : cette visite sera peut-être l'occasion d'adapter votre méthode contraceptive

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

## Quelles ressources supplémentaires pour vous informer

### Bébé dort

- Moi, la nuit, je fais jamais dodo. Lyliane Nemet-Pier. Fleurus 2000
- Le sommeil, le rêve et l'enfant. Dr Marie Thirion, Dr Marie Josephe Challamel. Albin Michel 2004
- Votre enfant et son sommeil. T. Berry Brazelton, Joshua D. Sparow. Fayard 2004
- Créer un environnement de sommeil sécuritaire pour votre bébé.  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)
- Sharing a bed with your baby. A guide for breastfeeding mothers. UNICEF UK Baby Friendly Initiative with the Foundation of the study of Infant Deaths. June 2005.  
<http://unicef.org.uk/babyfriendly>

### Allaiter Bébé au sein

- L'allaitement. Dr Marie Thirion. Albin Michel 2004
- Gremmo-Feger G. L'allaitement maternel en 36 questions. Avril 2000. Information pour l'Allaitement. [www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)
- ANAES. Allaitement maternel. Mise en œuvre et poursuite dans les 6 premiers mois de vie de l'enfant. Recommandations - Mai 2002. [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)
- Allaitement maternel. Les bénéfices pour la santé de l'enfant et de la mère. Synthèse du Programme National Nutrition Santé. Février 2005. [www.social-sante.gouv.fr](http://www.social-sante.gouv.fr)

- La santé vient en mangeant et en bougeant : le guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents.  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr>
- Information sur l'allaitement maternel, textes officiels, associations de soutien :  
[www.santeallaitementmaternel.com](http://www.santeallaitementmaternel.com)  
[www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)  
[www.coordination-allaitement.org](http://www.coordination-allaitement.org)  
[www.solidarilait.org](http://www.solidarilait.org)

## Bébé à l'heure des biberons

- La santé vient en mangeant et en bougeant : le guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents. <http://inpes.santepubliquefrance.fr>
- Recommandations pour la préparation et la conservation des biberons. Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. [www.anses.fr](http://www.anses.fr)

## Bien soigner Bébé

- Mon enfant a de la fièvre. Ce qu'il faut savoir sur les médicaments antipyrétiques (Questions-Réponses). [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)

## Porter Bébé

- Bébés kangourous, materner autrement. Nathalie Charpak. Odile Jacob 2005
- Textes du site de l'association française de portage des bébés. [www.afpb.fr](http://www.afpb.fr)

- Textes de l'association peau à peau sur le portage de bébé, les massages, l'allaitement maternel et la proximité mère-père-enfant. [www.portersonenfant.fr](http://www.portersonenfant.fr)

## Une tétine pour Bébé ?

- La sucette dans tous ses états. Collectif Spirale n° 22 & 23. Eres 2002
- Les sucettes (suces) : un guide à l'usage des parents. [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

## Masser Bébé

- Shantala - un art traditionnel le massage des enfants. Frédérick Leboyer - Seuil 2005

## Je prends soin de moi

- Abdominaux, arrêtez le massacre. Dr Bernadette de Gasquet. Robert Jauze 2004
- Baby sans blues. Guide pratique pour retrouver la forme. Dr Bernadette de Gasquet. Robert Jauze 2005

## Moi et mon conjoint

- ANAES. Stratégies du choix des méthodes contraceptives chez la femme. Décembre 2004. [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)

## Autres ressources

- Points forts. T1 de la naissance à 3 ans. T. Berry Brazelton. Poche 1999
- Des bébés et des hommes. Tradition et modernité des soins au tout-petit. Marie-France Morel, Catherine Rollet. Albin Michel 2000
- L'enfant et sa famille. Les premières relations. Donald Woods Winnicott. Poche 2002
- Les compétences du nouveau-né. Dr Marie Thirion. Albin Michel 2002
- Parents futés, bébé ravi. Ingrid Bayot. Guide du bien vivre - Robert Jauze 2004
- Articles sur l'allaitement maternel, les adaptations néonatales, les rythmes et le sommeil des nourrissons, la controverse de la sucette. [www.co-naitre.net](http://www.co-naitre.net)