

Céline Chadelat
Marie Mahé-Poulin

LE MOIS D'OR

Bien vivre le premier mois
après l'accouchement

*Cahier d'exercices
pour se préparer en couple*



PRESSES DU CHÂTELET

CÉLINE CHADELAT
MARIE MAHÉ-POULIN

LE MOIS D'OR

Cahier d'exercices
pour se préparer en couple

Illustrations de Marie Pertriaux

PRESSES DU CHÂTELET

DES MÊMES AUTRICES
CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

Le Mois d'Or, bien vivre le premier mois après l'accouchement, 2021.

Notre catalogue est consultable à l'adresse suivante :
<https://www.lisez.com/presses-du-chatelet/47>

Maquette et composition : Soft Office

Presses du Châtelet
92, avenue de France
75013 Paris

ISBN 978-2-3819-5035-8
Copyright © Presses du Châtelet, 2021.

SOMMAIRE

Introduction.....	7
1. LES CINQ AXES DU MOIS D'OR.....	9
● Priorité absolue: que la mère recouvre ses forces	9
2. DEVENIR PARENTS : VOTRE TRANSFORMATION	15
3. LE MOIS APRÈS L'ACCOUCHEMENT, UN MOIS ENCOMBRÉ DE CLICHÉS... À VOUS DE TISSER VOTRE PROPRE HISTOIRE	21
● Cinq clichés à reconnaître... et à oublier.....	22
● Quelques clichés et remarques sur les congés paternité et maternité.....	24
4. SE RELIER À L'HISTOIRE DE SA LIGNÉE ET FAIRE SES PROPRES CHOIX.....	25
● La force de la transmission	25
● L'arbre des lignées.....	26
● Enquêter sur les traces de votre famille.....	27



5.	LE CORPS DE LA MÈRE LORS DU 4^E TRIMESTRE DE GROSSESSE	33
	● Après l'accouchement.....	34
	● Le périnée, l'importance de le préserver dès le départ.....	35
6.	APPRENDRE À SE CONNAÎTRE... POUR MIEUX SE RECONNAÎTRE DURANT LE POSTNATAL.....	39
	● Qu'est-ce que la matrescence?	39
	● Qu'est-ce que la patrescence?	41
	● Les cinq grands réflexes pour favoriser l'ocytocine à pratiquer par les conjoints ou les proches	46
	● Se protéger du froid	47
	● Pour survivre aux nuits.....	47
7.	AVANT LA NAISSANCE, RENFORCER SES FONDATIONS	49
	● Savoir communiquer pour bien vivre son mois d'or.....	51
	● Poser les fondations d'une relation de qualité.....	51
	● Des ressources: Le bonhomme OSBD dans la communication non violente (aussi appelée CNV).....	52
8.	SAVOIR AIMER POUR FAVORISER L'OCYTOCINE	55
	● Les cinq langages de l'amour	55
	● Comprendre nos différences pour mieux cohabiter	57
	● Le pouvoir de la parole et de l'écoute respective.....	58
9.	LE PLAN POSTNATAL : BÂTIR UNE ORGANISATION SOLIDE POUR LES QUARANTE JOURS	63
	● Pour les mamans solo: une personne ressource pour se sentir bien	63
	● Un point sur vos choix.....	64

10.	LE PARTAGE DES SOINS DE L'ENFANT : QUI S'OCCUPE DE QUOI?	65
	● Récupérer le jour	65
	● Survivre aux nuits	65
	● L'allaitement	66
	● Les visites	71
	● Décrypter les besoins de son bébé pour l'accompagner au quotidien	74
11.	ANTICIPER LA LOGISTIQUE	75
	● Le ménage	76
	● Le linge	77
	● Les repas	78
12.	CRÉER SON NID À LA MATERNITÉ PUIS À LA MAISON	83
	● Les trois premiers jours et les trois premières nuits	83
	● À la maternité : créez vos repères	84
	● Le retour à la maison et le nid de maternage chaleureux	84
	● Les trois premiers jours côté conjoint	87
	● L'importance du soutien moral	87
13.	VIVRE UN MOIS D'OR AVEC DES AÎNÉS	91
	● Accompagner le vécu des aînés	91
	● Cinq conseils à mettre en place avant la naissance	92
	● Votre plan postnatal spécial aînés	93
14.	CRÉER SON CERCLE DE BONNES ÉTOILES	97
	● Qu'est-ce qu'une bonne étoile ? Quelles sont ses missions ?	97
15.	CES FREINS QUI EMPÊCHENT DE RECEVOIR DE L'AIDE	101



16.	COMMUNIQUER ENSEMBLE AVEC SON ENTOURAGE SUR LES GRANDS PRINCIPES DU MOIS D'OR	107
	● Quelques conseils.....	107
	● Listes de cadeaux Mois d'Or <i>friendly</i>	109
17.	TABLEAUX D'ORGANISATION POUR LES QUARANTE JOURS	111
18.	MANGER CUIT, DIGESTE ET RÉCONFORTANT.....	113
	● Pour les courses générales, plusieurs options.....	114
	● Les aliments indispensables	116
19.	LES PETITS MOTS QUI FONT DU BIEN AU QUOTIDIEN	117

INTRODUCTION

Bienvenue dans le monde des parents ! Le temps du postpartum, c'est d'abord le temps du Mois d'Or : quarante jours de reconnaissance du travail de la mère, de la conception à l'accouchement. Cette prise en compte participe au bien-être de tous.

Qu'est-ce que le Mois d'Or ? Issu de la médecine chinoise, ce terme désigne la période pendant laquelle la mère, bien entourée, peut se consacrer à son repos et aux soins de son enfant. De nombreuses cultures à travers le monde recommandent le respect de règles pratiques et des soins spécifiques afin que la jeune mère se rétablisse au mieux tant sur le plan physiologique que psychologique. Mais dans notre société moderne où prime l'individu, sans le soutien actif de son conjoint et de l'entourage, le respect de cette période de repos se révèle souvent difficile. C'est pourquoi le rôle du partenaire est essentiel : il permet de poser des bases solides pour la suite.

Devenir parent est un bouleversement ouvrant sur des paysages intérieurs peut-être encore jamais appréhendés. Se connaître, explorer son désir d'enfant, comprendre la transmission familiale est essentiel pour la parentalité. Une partie de ce cahier est consacrée à cette dimension.

Pour que le Mois d'Or ne reste pas un idéal inaccessible, ce cahier est avant tout pratique. Son fil directeur demeure la récupération de la maman. Vos efforts et



vosre organisation commune consistent à servir cet objectif. Appropriiez-vous ces connaissances pour créer votre propre histoire de famille. Commencez à remplir le livre dès le 6^e mois de grossesse pour que tout soit en place au 8^e mois, car à partir de cette date, le bébé peut arriver à tout moment.

Nous l'avons conçu pour que vous le lisiez et le remplissiez en couple. Créez des rendez-vous pour cheminer main dans la main autour de ces questions.

Nous vous souhaitons de beaux moments ensemble.



1

LES CINQ AXES DU MOIS D'OR

Le Mois d'Or dure quarante jours, ce qui correspond à une réalité physiologique. C'est le temps nécessaire à l'utérus pour retrouver sa place et celui que demande une bonne mise en route de l'allaitement. Dans certaines mythologies, le chiffre quarante revêt une forte dimension symbolique, il représente le passage, la transition, la transformation sur le chemin de la vie. Or, face au bouleversement des premières semaines qui suivent la naissance, des réponses appropriées doivent être préparées. On ne peut plus faire comme avant. Ne rien changer à l'ordinaire serait justement très difficile à vivre pour une jeune mère.

Priorité absolue : que la mère recouvre ses forces

C'est capital, car l'énergie que vous récupérez pendant le Mois d'Or permet de nourrir votre transition vers une maternité apaisée, et de bien la vivre. Tout doit être organisé pour répondre à cet objectif de récupération. Pendant les premières semaines, ce n'est pas à la jeune mère qui se remet de son accouchement de faire le ménage et de préparer les repas. Aussi, sans la présence du conjoint et du cercle de soutien, s'octroyer du repos sera vite très compliqué. Ces présences actives rendront ce mois confortable et heureux pour toute votre famille.



LES 5 AXES DU MOIS D'OR



1 Guérir, récupérer et se nettoyer

La mère doit récupérer de l'énergie, panser ses cicatrices, le corps doit se rétablir après l'effort de l'accouchement. Le Dr Bernadette de Gasquet conseille donc de privilégier la posture de l'horizontalité. En d'autres termes, ne culpabilisez pas de rester allongée des heures sur votre lit, votre bébé dormant dans le creux de votre coussin d'allaitement. C'est tout à fait normal, c'est ce dont votre corps a besoin !

Pour l'entourage : cela signifie réduire au minimum les efforts de la jeune maman : se lever, porter des choses lourdes, rester plus de cinq minutes en posture debout et statique. Ses seuls efforts sont ceux qui répondent à ses besoins primaires : se laver, s'habiller, aller aux toilettes. Tout le reste lui sera offert : boissons, aliments...

2 Maximiser les sources de chaleur

Le grand ennemi pendant le postpartum, c'est le froid. La jeune maman ne porte plus son bébé qui la réchauffait et la réconfortait. Son corps s'est ouvert pour laisser passer le nouveau-né. Ce vide en elle est une nouvelle sensation à apprivoiser après les nombreux changements corporels qu'elle a vécus depuis la grossesse. Quelle sera votre plus grande source de chaleur ? Votre bébé. Pratiquez la peau à peau, très restaurateur, et prévoyez un petit chauffage. Encore plus après un accouchement difficile ou mal vécu.

Pour l'entourage : cela signifie avoir toujours le réflexe chaleur pour la jeune maman. Lui renouveler sa bouillotte, sa tisane, la couvrir pendant l'allaitement, en particulier les jambes et les pieds. Éviter à tout prix les courants d'air. Et surtout, ne pas oublier la chaleur du cœur, votre présence aimante et bienveillante !

3 S'entourer des bonnes personnes

Constituer son cercle de bonnes étoiles et de professionnels pour alléger le quotidien et être soutenue psychologiquement et émotionnellement.

Pour l'entourage : lire *Le Mois d'Or*, écouter des podcasts afin de se préparer.

4 Préserver sa bulle et créer un nid de maternage chaleureux

Durant le Mois d'Or, la jeune maman est sensible et perméable aux influences extérieures. Autrement dit, à fleur de peau ! Étant donné la puissance des remaniements qui s'opèrent en elle, il faut la décharger le plus possible de toute charge mentale. Les soins d'un bébé sont déjà suffisamment absorbants. Allaiter son enfant, c'est énorme ! Il est impossible de tout gérer. La solution ? Se créer des repères dès maintenant. Comme votre espace de maternage où vous aurez l'indispensable à portée de main.



Pour l'entourage: il est important de délester la mère des tâches ménagères et de faire en sorte que son espace de maternage soit accueillant et agréable. On pensera à lui éviter les visites énergivores qui exigent un effort de représentation sociale. Préserver sa bulle, c'est aussi permettre à la petite cellule familiale qui vient de naître de pouvoir vivre cette phase en toute intimité. Les visites pourront attendre. Pour l'instant, la famille s'approprie et tisse les liens précieux qui les unissent.

5 Prévoir une alimentation réconfortante

Récupérer de l'énergie commence par bien s'alimenter. Retrouver ses forces, c'est consommer des aliments qui ne demandent pas trop d'efforts de digestion à votre organisme et qui n'ont pas d'effets inflammatoires. Pour que la mère recouvre ses forces, une alimentation de qualité, cuite, digeste et chaude lui est indispensable. Mais pendant les premières semaines, vous n'aurez PAS LE TEMPS de bien manger. Donc, dès la grossesse, prévoyez des petits plats à congeler.

Pour l'entourage: si vous venez en tant que visiteur, apportez de bons petits plats ou offrez des plats en livraison si le couple habite dans une zone géographique qui dispose de ces services. Pour le conjoint, procurez-vous un plateau à apporter au lit pour les repas de la jeune maman.



OBJECTIF DU MOIS D'OR

ÉVALUER TOUTES VOS ACTIONS SELON L'ÉTAT DE LA JEUNE MAMAN. DURANT LE MOIS D'OR, C'EST ELLE LE CURSEUR D'AJUSTEMENT DE CHACUN DE VOS CHOIX DE COUPLE : VISITES, SORTIES...



La grossesse est la chose la plus difficile que les humains puissent réaliser. Les limites atteintes sont comparables à celles du Tour de France.

Herman Pontzer, professeur associé d'anthropologie évolutive.



LE TRÉSOR DU MOIS D'OR

LE PEAU À PEAU, DÈS LA NAISSANCE ET PENDANT TOUT LE 4^E TRIMESTRE

- 1 Le peau à peau a les mêmes bénéfices pour le père que pour la mère :
 vrai faux
- 2 Le peau à peau améliore la prise de poids du bébé :
 vrai faux
- 3 Pour pratiquer le peau à peau, le bébé est nu sur la poitrine d'un des deux parents :
 vrai faux
- 4 En peau à peau, on n'a pas besoin de couverture :
 vrai faux
- 5 Le peau à peau diminue le stress de la mère :
 vrai faux
- 6 Le peau à peau n'est pas possible après une césarienne :
 vrai faux
- 7 Le peau à peau facilite l'allaitement :
 vrai faux
- 8 Le peau à peau ne doit pas excéder soixante minutes :
 vrai faux

Réponses : 1-VRAI ; 2-VRAI ; 3-VRAI ; 4-FAUX ; 5-VRAI ; 6-FAUX ; 7-VRAI ; 8-FAUX, plus longtemps vous le pratiquerez, mieux ce sera, en allant jusqu'à plusieurs heures.





LE CONSEIL DU MOIS D'OR

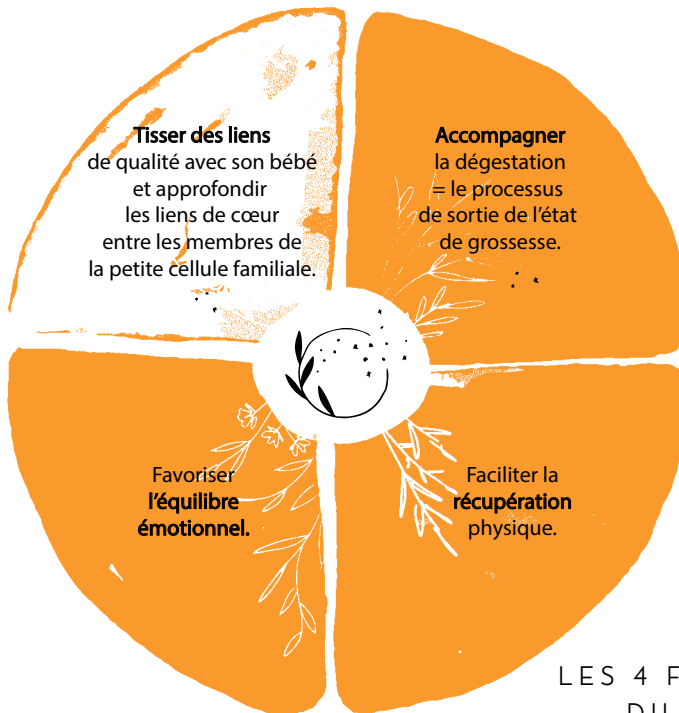
L'OCYTOCINE, VOTRE MEILLEURE AMIE

Biologiquement, le comportement maternel semble fortement induit par l'ocytocine, mieux connue sous le nom d'hormone du bien-être. Ce neuropeptide complexe joue plusieurs rôles dans la reproduction des mammifères y compris l'accouplement, la contraction de l'utérus et l'éjection de lait maternel. Or, après la naissance, le taux de cette hormone a besoin d'être maintenu. L'enjeu est donc de maximiser les taux d'ocytocine pour la mère.

Qu'est-ce qui favorise la sécrétion d'ocytocine ? Le toucher, le contact charnel, c'est-à-dire le peau à peau avec son bébé, les gestes tendres avec son chéri, une amie qui nous prend dans ses bras pendant plus de trente secondes. Sous l'effet des étreintes, des caresses et de l'orgasme, le taux d'ocytocine grimpe.

L'ocytocine est aussi l'hormone de la sexualité, toute atmosphère propice à faire l'amour soutiendra la sécrétion d'ocytocine : un espace qui favorise l'intimité, la sécurité, la sérénité, la chaleur thermique et humaine, une bougie, une musique douce.

Lisez aussi les cinq langages de l'amour en partie 8.



LES 4 FONCTIONS
DU MOIS D'OR

2

DEVENIR PARENTS : VOTRE TRANSFORMATION

La grossesse peut être vécue de mille manières, de la joie profonde aux sensations d'inconfort ou maux physiques tels que la fatigue, les nausées. Pendant les semaines précédant l'accouchement, vous aurez du temps, une ressource précieuse. Mettez-le au service du postpartum où vous risquez d'en manquer pour répondre à vos besoins primaires essentiels: se nourrir, se laver et dormir. Faites de cette période du Mois d'Or un moment de récupération.



VOS CONNAISSANCES SUR LES QUARANTE JOURS

Nous allons maintenant faire le point sur votre niveau de connaissance depuis l'accouchement jusqu'à la vie avec un bébé. Répondez à ces questions ensemble en entourant la phrase qui reflète le mieux votre état d'esprit. Certaines questions incluent plusieurs réponses.

1. Si on évoque l'arrivée de votre bébé et votre nouvelle vie, vous pensez:
 - a. On s'adaptera au moment voulu.
 - b. Le fait qu'une organisation spécifique soit nécessaire ne m'est jamais venu à l'esprit.
 - c. Toute notre vie va tourner autour de lui, donc on souhaite en savoir plus.

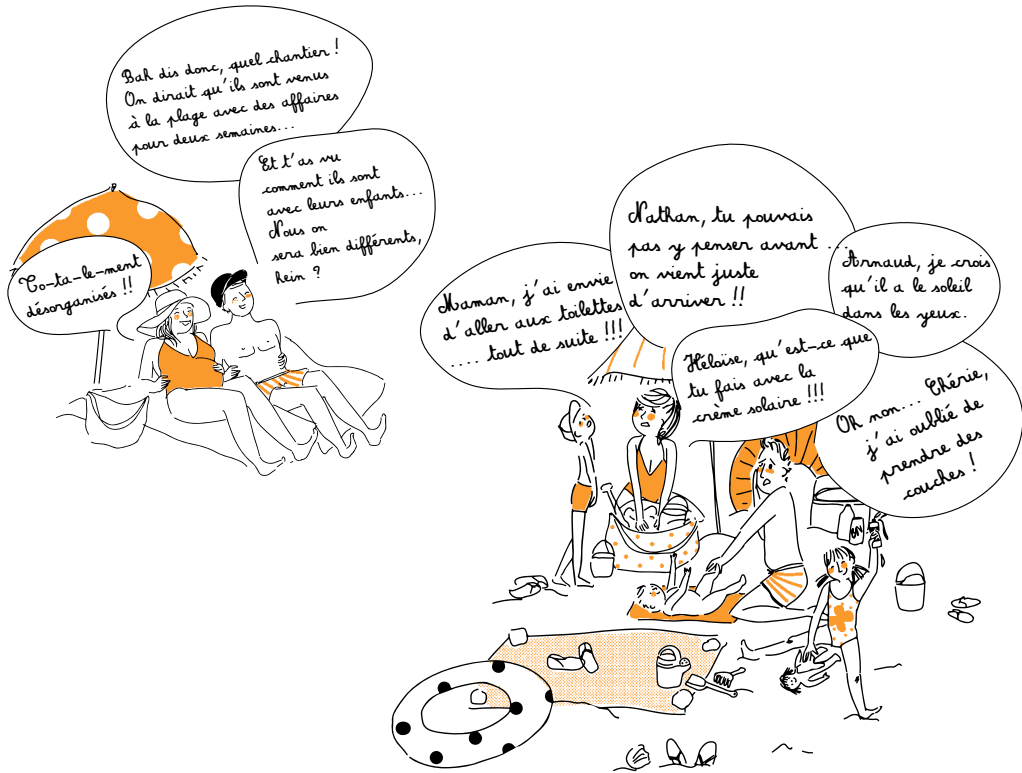


2. **Comment vous représentez-vous les jours et les semaines après l'accouchement :**
 - a. La routine habituelle.
 - b. En profiter pour partir en week-end quelques jours après l'accouchement et passer voir des amis.
 - c. Le rythme de notre vie va totalement changer.
3. **Comment se dérouleront vos nuits ?**
 - a. Soirées tardives où on emmène notre bébé, jeux vidéo, quelques heures seulement seront réservées au sommeil.
 - b. L'un des deux gère la nuit pendant que l'autre dort.
 - c. Notre bébé se réveille fréquemment et nous aussi.
4. **Dans quel pays les femmes peuvent-elles profiter d'une professionnelle spécialisée dans les soins du bébé et dans les tâches domestiques (cuisine, ménage...) durant dix jours et à raison de six heures par jour ?**
 - a. Au Danemark.
 - b. Aux Pays-Bas.
 - c. Au Royaume-Uni.
5. **Chez la mère, l'accouchement bouleverse :**
 - a. La structuration neuronale.
 - b. L'équilibre hormonal.
 - c. La position des organes.
6. **Quel groupe de termes résume le mieux les soins au bébé selon vous pendant les premiers mois ?**
 - a. Lenteur, répétition et délicatesse.
 - b. Intensité, adaptation et tâtonnements.
 - c. Émerveillement constant et extase.
7. **Au Maghreb et en Chine, quel plat est offert à la jeune maman juste après son accouchement ?**
 - a. Des légumes cuits.
 - b. Du bouillon de poulet.
 - c. Des fruits frais.

Si vous avez entre cinq et sept bonnes réponses, vos représentations sont proches de la réalité du postpartum, si vous avez moins de quatre bonnes réponses, il vous faut potasser le livre du Mois d'Or, en particulier les deux premiers chapitres.

Bonnes réponses : 1-c; 2-c; 3-c; 4-b; 5-a-b-c; 6-a-b; 7-b.

VOS ASPIRATIONS



Les futurs parents nourrissent un riche imaginaire: c'est une manière d'investir l'enfant à naître. Dans les transports publics ou au restaurant, qui ne s'est jamais surpris à imaginer le comportement et les mots qu'il adopterait face à un enfant turbulent? Qui ne s'est jamais surpris à donner un conseil? À se dire MOI je ne ferai jamais ça? On est tous des parents parfaits avant d'avoir un bébé! Puis à la naissance, la fatigue et les émotions s'invitent et l'intensité de la réalité nous rattrape.

Décrire la réalité corporelle du postpartum ou la parentalité est facile. De votre côté, vous lirez peut-être des témoignages... Mais rien ne remplacera jamais l'expérience. On ne connaît pas le goût du chocolat avant de l'avoir mis en bouche, il en est de même avec la parentalité. Quel est donc le défi? D'anticiper



ce changement dans votre quotidien en vous organisant. Même si cela vous paraît incongru tant vous êtes encore loin de cette nouvelle vie. Mais avec un bébé, votre logistique sera une tout autre affaire. Pragmatisme et humilité s'imposent.

Le premier obstacle auquel se heurtent les jeunes parents pour bien vivre cette période délicate est souvent eux-mêmes, car l'organisation nécessaire ne correspond pas à l'idée qu'ils s'étaient faite de cette nouvelle vie à trois, à quatre, ou à cinq.



L'OBJECTIF N°1 ?

PRÉPARER VOTRE PLAN POSTNATAL.

L'OBJECTIF N°2 ?

FAIRE EN SORTE QUE LA MÈRE RÉCUPÈRE.

Maintenant, faites le point sur votre désir et vos représentations sur la parentalité en répondant à ces quelques questions... Prévoyez un temps au calme pour vous laisser le temps de la réflexion et de l'échange ensemble. Ce sont des sujets profonds qui demandent de revenir à vous-même avec confiance. Rappelez-vous aussi qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, car vous tissez votre propre histoire.

LA VIE AVEC SON BÉBÉ, ENTRE IMAGINAIRE ET PROJECTIONS



Mentionnez ici comment vous imaginez la relation avec votre bébé et votre enfant, que voyez-vous tout au fond de vous ? De quoi rêvez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

Que souhaitez-vous absolument éviter dans votre rapport avec lui ?

.....

.....

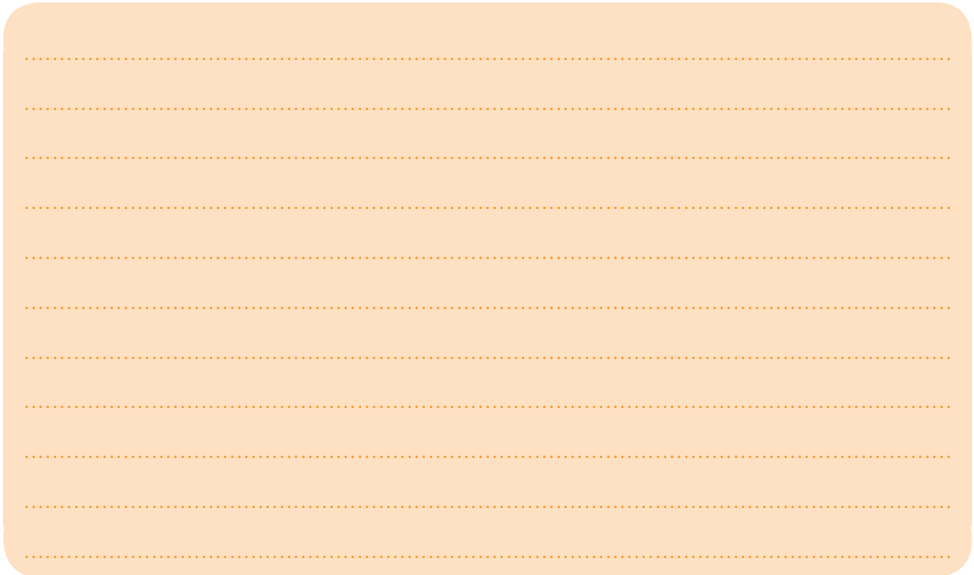
.....

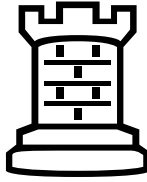
.....

.....



Quelles sont vos peurs et vos appréhensions ? Pour votre propre vie après l'arrivée de votre bébé ? Mais aussi par rapport au bébé ?





PRESSES DU CHÂTELET

Vous avez aimé ce livre ?
Il y en a forcément un autre
qui vous plaira !

Découvrez notre catalogue sur
www.editionsarchipel.com

Rejoignez la communauté des lecteurs
et partagez vos impressions sur



www.facebook.com/larchipel

Achévé de numériser en mars 2021
par Soft Office