

Une grossesse sereine au naturel



Nora BIZEAU www.naturebienetreetmoi.blog



Index

Introduction	3	Faites vous confiance	22
Prendre soin de soi	4	Fin et un peu plus sur moi	23
Prendre soin de son corps	5		
Une alimentation saine	8		
Vivre ses émotions	11		
Le couple	13		
Remèdes naturels aux maux de la grossesse	15		
Choisir une préparation à l'accouchement			
100% sur-mesure	18		
Organiser le retour de la maternité	22		



Introduction

Félicitations, vous attendez un ou plusieurs bébés! Vous entrez dans une période de grands bouleversements dans votre vie. C'est une nouvelle aventure pour vous personnellement mais aussi pour votre couple faite de petits et grands bonheurs.

Vous trouverez dans cet ebook des pistes pour vivre votre grossesse sereinement, des informations qui m'ont été transmises lors de ma formation en périnatalité, des conseils de naturopathie et surtout du bon sens. Nous savons souvent beaucoup de choses mais mettre des actions en place est plus compliqué dans notre quotidien à 100 à l'heure. Cet ebook vous propose de ralentir pour vivre pleinement cette aventure.

Vous êtes-vous déjà posé la question de comment vous aimeriez vivre ces semaines qui vous séparent de la rencontre avec votre bébé?

Comment vous sentez-vous dans votre corps? Avez-vous déjà modifié quelques comportements nocifs comme l'arrêt du tabac par exemple? Faites-vous plus attention à ce que vous consommez? Vous posez-vous des questions sur l'accouchement? Votre sage-femme pourra répondre à toutes les questions médicales que vous vous posez. Pour ce qui est de votre bien-être, de vos besoins, vous seul avez les réponses.

Cet ebook vous ouvre quelques portes sur les alternatives bien-être qui vous sont proposées pendant la grossesse.



Prendre soin de soi

Vous allez me dire que vous prenez déjà soin de vous, de votre corps. Vous allez vivre et devoir surement supporter des petits tracassés, des douleurs nouvelles ou peut-être juste avoir un rhume. Connaître son corps et savoir ce qui peut soulager de façon naturelle vous permet de mieux supporter ces désagréments.

Pendant cette période, il faut accorder une attention particulière à son corps mais aussi à ses émotions qui jouent au yoyo grâce aux hormones. Vous allez traverser des petits et des grands bouleversements. Pouvoir exprimer, traverser ces émotions sans se laisser envahir et blesser par elles vous aide à mieux les apprécier et à mieux les vivre.

L'alimentation est aussi un domaine où il faut porter plus d'attention. Je ne parle même pas des aliments interdits (rendez-vous dans neufs mois sushis, sashimis, tartares, jambon cru et saumon fumé...) mais de la qualité et de la quantité des aliments consommés.

S'accorder du temps pour soi, pour prendre le temps, pour se reposer, pour déconnecter avec le quotidien et prendre contact avec cette vie qui évolue dans votre corps, pour vous reposer aussi est important.

Passer du temps à deux, parler, rêver à deux, faire des projets et laisser le temps au couple de créer un nouvel espace de vie pour le couple parental en devenir.



« Prends soin de ton corps,
c'est le seul endroit que tu
aies pour vivre. »

Jim Rohn



Prendre soin de son corps

Connaitre son corps

La grossesse est l'occasion d'apprendre à mieux connaître son corps ou d'approfondir ses connaissances. C'est l'occasion d'apporter une attention particulière à nos organes comme notre utérus, nos reins, notre périnée, nos poumons, notre diaphragme. Faire des connections entre les organes permet de comprendre que ce corps est en train d'en fabriquer un nouveau. Le corps des femme est pensé et fait pour porter et donner naissance à un nouvel être humain.

Prendre le temps de prêter attention à ce corps en bouleversements permet de relativiser et de prendre conscience de nos super pouvoirs! Au lieu de se focaliser sur le négatif (nausées, douleurs...), sur toutes les choses que l'on ne peut plus faire, on peut se focaliser sur toutes les nouvelles compétences que notre corps acquiert en fabriquant cette nouvelle vie. Et ça, c'est magique!

Bienveillance

Porter un regard bienveillant sur nous-mêmes, sur nos vies imparfaites, sur notre corps en plein changements, sur nos émotions en dents de scie nous fait prendre du recul. Tous les bouleversements physiques et émotionnels peuvent vous donner l'impression de plus vous reconnaître, de vous perdre dans cette grossesse. Retrouver de la bienveillance et porter de la gratitude à ce corps qui accomplit chaque jour des petits miracles pour faire grandir et évoluer cette vie tout en continuant à fonctionner pour vous offrir la possibilité de mieux accepter les changements.

RITUEL DE REMERCIEMENT À SOI:

Prenez le temps chaque jour de remercier votre corps et de le lui dire au travers d'un massage ou d'une onction d'huile pour nourrir votre peau. L'objectif étant de prendre soin de vous et de votre corps en ayant une action positive. Vous pouvez aussi vous faire couler un bain et profiter de ce temps pour laver votre corps avec un savon particulier tout en le remerciant pour ces miracles quotidiens.



Bouger

Pourquoi il est important de continuer à avoir une activité physique tout au long de sa grossesse? Car le bon déroulement de la naissance du bébé et la récupération post-partum dépendent en grande partie de notre condition physique. Bien sur, ça ne veut pas dire que si l'on n'a pas pris soin de notre condition physique pendant la grossesse, que l'accouchement et le post-partum se dérouleront mal mais tout est lié. Donc si l'on veut se mouvoir pendant l'accouchement et avoir un minimum d'endurance, il faut avoir travailler ces deux axes avant et pendant la grossesse.

Nous sommes d'accord que plus la grossesse avance et plus il est difficile de se mouvoir et d'avoir une activité physique régulière comme avant. Certaines activités sont plus recommandées comme le pilates et le yoga pré-natal, la marche, la natation. Certaines femmes continuent de courir comme elles le faisaient avant si elles n'ont aucune contre-indications médicales à poursuivre cette activité. Au-fur-et-à-mesure de votre pratique physique, vous vous apercevrez que continuer de se bouger apporte des bénéfices non négligeables et a une action sur certains tracas de la grossesse comme un transit paresseux, des douleurs ligamentaires ou musculaires.

Bref, dès les premiers mois, continuez d'être actives si vous le pouvez et continuez à l'être pour être en forme le jour de la rencontre avec votre bébé.

Du repos

Vouloir en faire plus, vivre à 100 à l'heure, préparer vos dossiers pour être tranquille une fois votre congé maternité commencé n'est pas une bonne idée. Toute la fatigue accumulée ne se dissout pas en quelques jours. De plus, vous êtes susceptible pendant la grossesse de rencontrer des virus qui trouveront chez vous un terrain de jeu facile.

Le sommeil peut être perturbé, surtout quand on a du mal à se mouvoir et que bébé bouge beaucoup. Faire des siestes dans la journée permet au corps de récupérer un peu. Vous pouvez aussi, si faire la sieste est compliqué pour vous, intégrer de courtes séances de méditation dans vos journées. 10 à 15 minutes offrent la possibilité de déconnecter l'esprit du rythme quotidien, de vous apaiser et de vous reconnecter à votre souffle et à votre corps.

Si vous avez du mal à vous endormir et que vous n'en pouvez plus de compter les moutons, pensez à diner léger, à éteindre les écrans d'ordinateur, de tablette et de téléphone au minimum 2h avant l'heure du coucher et d'être au calme.



RITUEL DU COUCHER:

Prenez l'habitude de ritualiser votre coucher, ça facilite l'endormissement dans un cadre rassurant.

- Si vous pensez à toutes les choses à faire le lendemain, avant de vous coucher, écrivez votre to-do list sur une feuille, ça vous libérera l'esprit et vous évitera de ressasser.
- Si vous aimez lire, choisissez un livre qui vous plaît (pas de polar, ni d'histoires qui peuvent générer stress et angoisses), installez-vous confortablement et détendez-vous.
- J'aime ajouter des rituels bien-être au coucher comme se masser les mains avec une crème dont le parfum vous plaît ou écrire 3 choses sympas qui se sont passées dans la journée. Ça permet de finir sur une note positive.



Une alimentation saine

Une alimentation saine et gourmande

Être enceinte ne signifie pas manger deux fois plus mais deux fois mieux. Le corps étant bien fait, les nutriments sont absorbés en plus grande quantité par les intestins qui s'adaptent à ce nouvel état.

C'est le bon moment pour vous pencher sur votre consommation de différents aliments au quotidien.

Mangez-vous assez de fruits et légumes? Consommez-vous beaucoup de produits industriels? Quelle place faites-vous au sucre?

Alors que faut-il manger pour avoir les apports nécessaires?

- Des protéines (15% des apports énergétiques journaliers selon L'OMS):

Elles servent à élaborer les organes du fœtus et c'est un des constituants principaux des cellules. Sans protéines, aucune nouvelle cellule ne peut être fabriquée ni fonctionner correctement.

Une carence en protéines entraîne une fonte musculaire chez la femme enceinte. Le corps va aller chercher les acides aminés dans les réserves de la femme pour assurer un apport conséquent au fœtus.

Attention à une trop grande consommation de protéines car elles laissent des déchets comme l'acide urique que les reins ont du mal à éliminer. Ces déchets ont tendance à acidifier le terrain et à provoquer des troubles ostéo-articulaires, des inflammations et la formation de calculs.

L'équilibre entre des apports en protéines animales (viandes, poissons, oeufs, fromages, produits laitiers) et en protéines végétales (légumineuses, oléagineux, graines) est à privilégier. Associer des légumineuses à des céréales dans un même plat permet d'avoir la totalité des acides aminés nécessaires au bon fonctionnement du corps.

1/3 de légumineuse + 2/3 de céréales = apport de tous les acides aminés nécessaires! Il ne vous reste plus qu'à compléter ce plat avec des légumes pour avoir un repas complet!



- Des glucides (55% des apports énergétiques journaliers selon l'OMS):

Ils servent à nous apporter de l'énergie. Les céréales comme le riz, les pâtes, les farines et les sucres sont des aliments que l'on consomme au quotidien. Les consommer semi-complets voire complets apportent une quantité intéressante de vitamines, de minéraux mais aussi de fibres, non négligeables pour favoriser un bon transit.

Une carence en glucides entraîne une fonte musculaire comme les protéines mais aussi une résistance du corps à l'insuline.

Une trop grande consommation de glucides entraîne un stockage de ceux-ci sous forme de graisse et donc une prise de poids.

- Des lipides (30% des apports énergétiques journaliers selon l'OMS):

Les acides gras essentiels constituent l'éléments majeurs des membranes des cellules du cerveau, des yeux et du système nerveux. Les oméga 3 sont les plus importants. 50 à 60% des lipides se trouvent dans la matière cérébrale.

Une consommation quotidienne d'acides gras essentiels permet une meilleure assimilation des vitamines qui sont liposolubles.

C'est le moment de faire attention à la qualité des huiles que vous allez consommer. Les huiles végétales biologiques et de première pression à froid vous offrent un panel de bons acides gras très bien assimilables. Avoir un rapport oméga 3/oméga 6 de 1 pour 5 est aussi importante.

Vous trouverez des oméga 3 dans les huiles de lin, de colza, de chanvre, d'olive, de noix et de soja. Vous en trouverez bien sûr dans les graines de lin.

Vous trouverez des oméga 6 dans les huiles de chanvre, de tournesol, de sésame, de bourrache, d'onagre.

Faites la part belle aux fruits et aux légumes frais, de saison, locaux et bio pour avoir tous les apports en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments et en fibres. Votre microbiote intestinale en sera ainsi renforcé.



A éviter pendant la grossesse

Tous les excitants (thé, café, alcool, tabac, sodas) qui acidifient l'organisme et peuvent avoir un impact sur le fœtus.

La viande, le poissons crus et les fromages non pasteurisés qui peuvent être vecteurs de maladies.

Les sucres raffinés qui peuvent provoquer une résistance du corps à l'insuline. Mieux vaut les remplacer par des sucres complets

Les aliments transformés en général qui sont sources d'additifs, de perturbateurs, de mauvaises graisses et de sucres.



Vivre ses émotions

Pendant la grossesse, les hormones jouent au yoyo et il est parfois difficile de vivre calmement ces mouvements d'humeur. De plus, on entend souvent dire que le fœtus absorbe toutes les émotions de la future maman que ce soit du bonheur ou du stress.

Alors pour commencer, on prend une très grande respiration, on souffle et on se détend! Culpabiliser parce que vous ressentez des émotions négatives comme de la tristesse, de la colère ne va pas vous faire avancer. Ces émotions sont là, elles existent et vous avez autant le droit que quiconque de les ressentir. On voudrait que la grossesse soit un état de joie, de bonheur et d'euphorie permanent mais ce n'est pas la réalité. On voudrait toutes avoir une grossesse zen pour nous et notre bébé mais ce n'est pas possible! Donc, on commence par déculpabiliser de ressentir ces émotions négatives.

Ensuite si ces émotions sont là, c'est bien pour quelque chose. Peut-être que des situations qui vous mettaient en colère avant ne vous touchent plus ou alors au contraire, celles dont vous vous en fichez royalement vous touchent plus.

Pour faire face à tous ces bouleversements psychiques, retrouvez le calme et la sérénité est important. Tout d'abord, accepter de ressentir

ces émotions permet de mieux les vivre. Vous avez le droit d'être bouleversée, stressée par ces chamboulements dans votre vie, angoissée par tout ce qui va changer, par toutes les questions d'ordre organisationnel, matériel et physique que vous vous posez. Vous êtes un être humain comme les autres et ces émotions proviennent de pensées qui montrent que vous vous adaptez et vous vous préparez à la situation nouvelle qui va bientôt arriver. Pour éviter de subir ces émotions négatives, il faut transformer ces pensées négatives en pensées positives.

Comment faire?

- Séparez une feuille en deux, écrivez vos pensées et vos sentiments négatifs dans une colonne, écrivez en face quelles actions vous pouvez mettre en place pour les transformer en positives.

Par exemple: Vous avez très peur d'avoir une épisiotomie, ça vous angoisse. Vous pouvez en parler avec votre sage-femme ou votre accompagnante périnatale qui vous expliquera dans quelle cas une épisiotomie peut être réalisée et quelles positions accoucher diminue le risque d'épisiotomie. En discuter avec des professionnels va vous rassurer et vous permettre d'avoir toutes les informations nécessaires sur ce point qui vous angoisse.

- Rappelez-vous que la grossesse dure 9 mois et que c'est un état transitoire.



- Méditez chaque jour 10 à 15 minutes. On note de nombreux bienfaits de la méditation sur le stress, les angoisses et la confiance en soi. Dès que vous en ressentez le besoin, fermez les yeux et portez votre attention sur votre souffle, sur l'air qui entre et qui sort par vos narines. Vous serez plus zen et apaisée après votre séance.
- Quand une émotion négative arrive, ne la refoulez pas. Laissez-là s'exprimer, vivre, regardez-là avec un regard bienveillant. Elle sera moins difficile à supporter et prendra moins d'ampleur. Dites-lui intérieurement: «Ok, je sais que tu es là mais moi je suis positive et je sais que quoi qu'il arrive je vais dépasser ça». Répétez-vous un mantra positif que vous aimez pour apaiser votre mental qui pédale comme un vélo à 200 à l'heure.
- Quelques exercices de respiration profonde et complète aide à relaxer le corps et l'esprit. Si vous pouvez, allongez vous sur le dos les genoux pliés, les pieds posés à plat. Inspirez pour gonfler d'abord le ventre, puis la cage thoracique et enfin sous les omoplates. Expirez doucement ensuite en commençant par le haut du corps puis la cage thoracique en pour terminer le ventre. Faites plusieurs fois cette exercice et voyez le bien-être qu'il vous apporte.
- Parlez à votre bébé. Expliquez lui que ce que vous ressentez n'est pas de sa faute à lui, que c'est la situation ou autres qui vous provoquent ces sentiments et ces pensées. C'est important de pouvoir lui exprimer aussi.



Le couple

L'annonce d'une grossesse est un bouleversement pour le couple. La femme porte le futur bébé, subit tous les bouleversements physiques, psychiques. Mais souvent on oublie le futur papa, lui aussi sa vie va changer.

Sa femme change déjà physiquement, émotionnellement. Il peut avoir des craintes, des peurs ou au contraire trouver la grossesse magique et sa femme encore plus belle parce qu'elle porte leur enfant.

Il peut aussi douter de ses capacités à être père tout comme sa femme peut douter de ses capacités à être mère et a besoin de soutien. Il a aussi besoin de s'exprimer, d'exprimer ses désirs, ses envies pour cet enfant à venir et il a besoin d'être écouté.

Le laisser vivre ses grands bouleversements mentaux et psychiques à son rythme est important pour lui mais aussi pour votre couple. Tout n'est pas rose, il y a des hauts et des bas.

Pour vivre à deux cette période sereinement:

- **Communiquez!**

Ça paraît bête mais exprimer ce que vous ressentez en employant le «je» débloque pas mal de situations qui pourraient être conflictuelles.

Dites ce vous ressentez, ce dont vous avez besoin pour vivre cette étape sereinement à votre partenaire et écoutez les besoins de votre partenaire. Accueillir un enfant est un vrai challenge pour le couple que ce soit le premier, le second ou le troisième. La communication est la clef qui permettra au couple de relever tous les défis autour de cette naissance à venir.

- Faites des activités à deux: ballades, yoga prénatal, préparation à l'accouchement, haptonomie, méditation, cuisine, préparation du projet de naissance... Créez-vous des souvenirs de cette grossesse à deux et impliquez votre partenaire de vie dans votre quotidien de femme enceinte.
- Nourrissez votre intimité de moment à deux, de câlins, de massages. Votre libido est au top ou alors dans les chaussettes, ce n'est pas grave. Gardez un contact sensuel, pas obligatoirement charnel. Acceptez que cet état transitoire change un peu la donne, inventez-vous une nouvelle sexualité. Il y a des nombreuses façons de montrer son désir à l'autre, soyez créatifs et inventifs. Baignez-vous dans l'ocytocine. C'est bon pour vous deux et pour votre bébé.





Remèdes naturels aux maux de la grossesse

La grossesse est aujourd'hui très médicalisée. Il faut reconnaître que la science et la médecine ont fait de beaux progrès et de belles avancées dans la préservation de la santé et dans le diagnostic des pathologies. Certains maux sont bien sur obligatoirement traités par un médecin mais d'autres peuvent être soulagés de façon naturelle et simple.

Les petites nausées

Vous avez l'impression que votre estomac vous rend la vie dure depuis que vous êtes enceinte et que vous avez le mal de mer dès que vous posez un pied par terre? Pas de panique! Des astuces simples peuvent vous aider à passer ce cap.

Les nausées ont tendance à être plus fortes au réveil donc sur un estomac vide. La veille au coucher, déposez à côté de votre lit quelque chose que vous pourrez manger avant de vous lever: un fruit, des oléagineux, un thermos de tisane. Dégustez tranquillement et prenez quelques minutes pour que votre corps assimile ce que vous venez de manger.

En cas de nausées, mangez ce qui vous fait envie quand vous en avez envie et essayez de fractionner les trois repas principaux en cinq à six petits repas.

Évitez aussi de manger des aliments trop riches en graisses.

Le gingembre et le citron sont vos alliés. Faites vous une décoction de gingembre avec une petite cuillère de miel. Vous pouvez sucer un petit quartier de citron.

L'acupuncture peut vous aider à soulager vos nausées.



Les jambes lourdes

Sensation désagréable, les jambes lourdes peuvent devenir difficile à supporter.

Surélevez vous jambes en positions assise et allongée. Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.

Ayez une activité physique quotidienne comme la marche, le yoga prénatal.

Passez vous un jet d'eau froide sur les jambes en remontant des pieds aux genoux.

Massez vous les jambes le soir pour activer le retour veineux. Vous pouvez demander à votre médecin ou à votre sage-femme si vous avez un intérêt à porter de bas de contention.

Quelques séances de réflexologie plantaire peuvent vous soulager.

Au niveau alimentaire, faites une cure d'ails et d'oignons qui ont une action sur l'élasticité des parois veineuses ainsi que de légumes à feuilles vertes et de céréales complètes qui vont venir renforcer le système circulatoire.

Un transit ralenti

Petits désagréments qui peut vite de venir compliqué à supporter. Sous l'effet des hormones, les intestins ralentissent leur travail.

L'ostéopathie, l'acupuncture peuvent vous aider à débloquer un transit au ralenti.

Conservez une activité physique légère comme la marche, le yoga. Gardez du mouvement dans votre quotidien.

Au niveau alimentaire, privilégiez les protéines végétales, les céréales complètes, les fruits et les légumes pour avoir un apports conséquents en fibre. Les pruneaux, les figues, le jus de pruneaux, les graines de lin et chia moulues dans un peu d'eau sont vos amies.

Avant les repas, vous pouvez boire un verre d'eau tiède avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.



Douleurs Ligamentaires

À partir du deuxième trimestre, les ligaments et les tissus de la zone abdominale se relâchent sous l'action de la relaxine. Ce relâchement prépare le corps à l'accouchement et permet au fœtus de prendre sa place.

Pour vous soulager, l'ostéopathie, la chiropraxie, les massages et toutes les autres techniques corporelles qui vous conviendront seront bénéfiques.

N'en faites pas trop car trop d'efforts intenses vont favoriser ces douleurs.

Un bain chaud, une bouillotte vont vous soulager.

Acceptez aussi cette douleur et n'oubliez pas qu'elle est transitoire. Si vous niez ces douleurs, vous risquez de vous enfermer dedans et d'avoir des difficultés à les supporter.

Pour tous les petits maux, consultez votre médecin, votre sage-femme ou vos thérapeutes habituels. Votre naturopathe pourra vous aider à trouver une alimenta-

tion adéquat si vous souffrez de nausées et de vomissements.

Votre ostéopathe ou votre chiropracteur pour vous aider à trouver de bonnes postures.

N'hésitez pas à bouger, marcher, trouver une activité physique légère pour continuer à être dans le mouvement.



Choisir une préparation à l'accouchement 100% sur mesure

Vous vous sentez peut-être perdus au milieu de toutes les préparations à l'accouchement proposées? Votre sage-femme et votre accompagnante périnatale peuvent vous aider à faire le bon choix. Choisir à deux la préparation qui vous convient est vraiment important car vous en aurez besoin de toutes les informations apprises le jour de l'accouchement. Renseignez-vous aussi sur ce que propose la maternité où vous avez prévu d'accoucher. Si vous faites une préparation dans l'eau alors qu'elle ne propose pas de piscine, vous aurez du mal à utiliser vos connaissances le jour J. Votre sage-femme peut aussi vous proposer un accompagnement adapté à vos besoins.

Je vous propose un petit récap' de tout ce qui peut vous être proposé:

- **La préparation classique** que propose votre maternité. Les cours débutent normalement à partir de votre septième mois de grossesse. La présence du père n'est pas obligatoire.
- **La préparation aquatique** à la naissance peut être intéressante à associer à une autre préparation. C'est une méthode ludique qui

permet de faire un peu d'exercice en douceur tout en se relaxant sous l'action de l'eau.

- **La sophrologie** est indiquée pour les futures mamans qui appréhendent l'accouchement. Cette technique vous permet de plonger dans un état de relaxation profond. Pratiquez un peu chaque jour pour être à l'aise le jour J.
- **L'haptonomie** permet d'entrer en contact avec le bébé et de tisser un lien affectif avant sa naissance grâce au toucher. La présence du père est nécessaire lors des séances.
- **Le chant prénatal** aide les futures mamans à préparer leur corps tout doucement à l'accouchement. En parallèle, le chant prénatal permet de tisser un lien avec son bébé par le toucher.
- **L'hypnose prénatal** peut être intéressant pour les futures mamans qui angoissent à l'idée d'accoucher. Elle apporte détente et relaxation.



Faites votre choix en prenant en compte ce que vous souhaitez comme accouchement plutôt physiologique ou complètement médicalisé, de vos besoins, des besoins de votre partenaire et de ce que propose votre maternité. C'est vraiment important de vous faire confiance pour ce choix car le jour J, c'est vous qui devrez accoucher.

Vous pouvez préparer un projet de naissance avec votre sage-femme. Elle pourra répondre à vos questions lors de cette élaboration. Bien sur, rien n'est figé. L'équipe médicale pourra prendre en compte vos demande mais aussi passer outre en cas de besoin urgent. C'est pour cela qu'il est important de bien choisir la maternité où vous allez accoucher.



Organiser le retour de la maternité

L'arrivée d'un enfant va chambouler votre vie. Vous passez de couple à couple parental avec un petit être à apprivoiser. Ces instants sont très importants pour construire votre relation avec votre enfant. Cette bulle qui vous entoure et protège votre cocon ne doit pas éclater à cause d'éléments extérieurs. L'organisation du retour à la maison doit être évoquée avec votre partenaire pour que vous vous sentiez bien dès le retour à la maison.

Simplifiez-vous la vie au maximum et entourez-vous

Préparez-vous à l'avance des bons petits plats que vous aurez congelés. Cela vous évitera de vous mettre en cuisine et vous pourrez profiter de votre nouveau-né sans vous soucier de ce que vous devez préparer pour le dîner.

Faites le plein de fruits et de légumes frais qu'il sera facile de manger crus (concombres, radis, tomates, carottes, salades, endives...). Vous aurez besoin d'apports en vitamines et minéraux pour récupérer.

Formez un groupe de soutien extérieur qui peut vous aider lors des premières semaines après la naissance de votre enfant. Les familles n'étant pas forcément sur place et le mode de vie actuel font que les jeunes parents se retrouvent souvent seuls et isolés alors qu'ils auraient besoin à ce moment précis d'un soutien logistique important pour se consacrer uniquement à la découverte de leur enfant. Demandez à vos voisins, à vos amis ou à votre famille proche s'ils peuvent vous aider dans le quotidien, par exemple vous apporter des petits plats une à deux fois par semaine, vous prendre votre lessive, passer prendre vos courses au drive ou votre panier à l'AMAP, aller à la pharmacie pour vous. Les personnes sur lesquelles vous pouvez compter auront un rôle important à jouer lors de votre retour de la maternité. Ils seront une aide précieuse dans le maintien de cette bulle autour de votre cocon.



Respectez votre rythme et choisissez le temps des visites

Les visites sans prévenir, la famille qui s'installe à la maison, les amis qui veulent venir voir votre tout-petit à 18h et qui restent pour l'apéro... Vous avez autres choses à faire que de tenir votre intérieur, préparer le gouter ou le dîner pour 10 personnes. Il sera temps de présenter votre petite merveille quand vous en ressentirez le besoin. En attendant, prévenez famille et amis de votre décision et expliquez-leur votre choix. Lorsque vous vous sentirez bien pour avoir des visites, dites-leur mais ne vous pliez pas aux injonctions d'un intérieur étincelant et d'une montagne de petits fours attendant d'être dégustés! Vous venez d'avoir un enfant, prendre soin de vous et de lui est votre priorité, pas de servir les personnes qui viennent vous voir.

Préparer le matériel dont vous aurez besoin

Un mois avant la date présumée de votre accouchement, faites le point sur ce que vous avez et ce dont vous avez besoin. Cet inventaire vous rassurera lorsque vous allez devoir partir à la maternité puis rentrer avec votre enfant.

Communiquez

Discutez avec votre partenaire sur le retour à la maison. Allez-vous allaiter ou donner le biberon? Que pourra faire votre compagnon/compagne pour vous aider à prendre du repos? Qui va s'occuper de l'administratif à régler? Essayez d'anticiper ce qui peut être anticipé pour vous libérer du temps ensemble, ne pas vous retrouver démunis en cas d'imprévus et être plus zen.



Faites-vous confiance

Vous seuls allez connaître votre enfant mieux que personne. Pour cela, il faut vous faire confiance et faire confiance à votre petit. Écoutez-le, écoutez-vous et vous aurez les réponses à vos questions.

Vous allez essayer d'appliquer des astuces, des conseils que l'on vous a donné. Parfois ça va fonctionner et parfois non. Parfois vous allez même vous tromper et c'est super. Votre enfant va s'adapter à vous aussi, il va progresser, il va trouver d'autres moyens pour faire passer le message qu'il veut que vous compreniez. C'est génial! En vous trompant, vous l'aidez dans son évolution. Donc faites vous confiance. Il n'y a pas de parents parfaits, il y a des hommes et des femmes qui apprennent à devenir parent.

Si vous rencontrez des difficultés, avez des questions ou des doutes, n'hésitez pas à demander de l'aide aux professionnels qui vous entourent: médecin généraliste, pédiatre, sage-femme, conseillère en lactation, accompagnante périnatale. Ils pourront vous orienter vers des associations et des professionnels qui pourront vous aider et vous soutenir. Ne culpabilisez pas de demander de l'aide, c'est normal. Ne restez pas seule avec vos doutes et vos questions. Ces bouleversements phy-

siques, émotionnels sont normaux et méritent d'être accompagnés pour être vécus dans les meilleures conditions.

La maternité/paternité, ce n'est pas tout beau, tout rose. Les images que l'on trouve sur les réseaux sociaux ne reflètent pas la réalité et ne donnent finalement pas une bonne image de ce que cela est vraiment. L'idée de se conformer à ce que l'on voit sur ces réseaux sociaux peut provoquer de la frustration mais aussi un sentiment d'infériorité, une dépréciation de soi alors que tout ceci n'est qu'une illusion. Vivez votre maternité/paternité à vous sans vous conformer aux «images de la famille idéale». Ça n'existe pas. Créer votre famille à vous, c'est la plus belle chose que vous pouvez faire.



Fin et un peu plus sur moi



Je suis Nora BIZEAU, naturopathe, iridologue et spécialiste en périnatalité dans le Pays Basque. Je me passionne pour ce sujet depuis quelque temps déjà et suis toujours admirative sur les capacités et les forces que trouvent les femmes en elles lors de la grossesse et de la mise au monde de leur enfant.

J'espère que ces quelques informations ont pu vous aider. N'hésitez pas à me contacter pour aller plus loin dans votre démarche de grossesse sereine au naturel.

Les conseils contenus dans ce livre se basent sur mes connaissances et mes expériences, ils ne se substituent pas aux conseils d'un professionnel de santé.

Rédiger cet ebook m'a demandé de l'investissement et du temps. Merci mille fois de ne pas le diffuser sans mon autorisation. Invitez vos amis et connaissances à venir faire un tour sur mon blog pour qu'ils fassent d'eux-même la démarche de se le procurer. Je vous en serais reconnaissante.

www.naturebienetreemmoi.blog

Copyright © 2019 Nora BIZEAU Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous aucune forme sans permission préalable de l'auteur.



