

Trouver un accompagnement à mon postnatal *Ou comment créer mon « village de naissance »*

Dans notre société actuelle, nous idéalisons tellement les nouveau-nés que nous ne concevons pas que le bonheur associé à leur naissance ne puisse surpasser les difficultés postnatales.

Une fois sortis de la maternité les jeunes parents sont livrés à eux-mêmes, malgré les X visites de la sage-femme et la présence de la Protection Maternelle infantile et des Lieux d'Accueil Enfants Parents. De ces ressources incomplètes et d'une prise en charge globale, peuvent découler de nombreuses souffrances. Ces dernières, liées au postnatal, sont socialement et culturellement tues, dénigrées, et peuvent entraîner un isolement et une culpabilité suite au sentiment d'incompétence.

Toutefois, ce n'est pas une fatalité !

Afin de bien récupérer, la jeune maman a besoin de dormir, de bien s'alimenter et de s'hydrater. Le co-parent ne peut pas être la seule source de soutien, car sera hors de sa zone de confort et sera épuisé par les réveils nocturnes et la prise en charge des aînés.

Créez-vous votre « village de naissance ».

Mettez en place des systèmes de soutien afin de ne pas rester seule avec votre fatigue, vos questionnements, doutes, peurs et vos tâches ménagères. Pensez aux personnes qui pourraient vous aider également dans votre nouveau rôle de parent. L'entourage peut s'employer à subvenir à vos besoins quotidiens. Vous pourriez également réfléchir à une liste de professionnels de la périnatalité dont vous pourriez avoir besoin (pédiatre, sage-femme, ostéopathe, doula, éducatrice accompagnante périnatale et parentale...) Elle pourra faciliter les difficultés que vous pourriez rencontrer.

Avez-vous, une sœur, des amies, mamans de jeunes enfants, vers qui vous pourriez partager vos expériences ? Nous sommes parfois surprises de découvrir que l'aide ne vient pas toujours de là où nous l'attendions. Peut-être existe-t-il des cercles de mamans-bébés ou des ateliers près de chez vous afin de partager un moment complice avec votre tout-petit et convivial avec d'autres mamans ? Ceux-là peuvent s'avérer précieux !

Il existe l'association « Super mamans France » qui mobilise des bénévoles pour bichonner les jeunes mamans...