



Comprendre le Post- Partum

**Guide de la Mum
“Apprentie”**



1. Définition du Post-Partum

2. Quels enjeux pour ma vie de maman?

3. Les transformations majeures :

physiologiques, émotionnelles, physiques

Définition :

Le post-partum a été initialement défini comme les six semaines suivant l'accouchement, pendant lesquelles la jeune maman retrouve son état initial d'avant grossesse.

De nos jours, il a été reconsidéré et défini comme une période qui s'étend sur plusieurs mois, formant ce que l'on nomme désormais le "**quatrième trimestre**". Certains vont même jusqu'à évoquer une période post-partum de **trois ans**, âge où le bébé devient "petit enfant".

Quels enjeux:

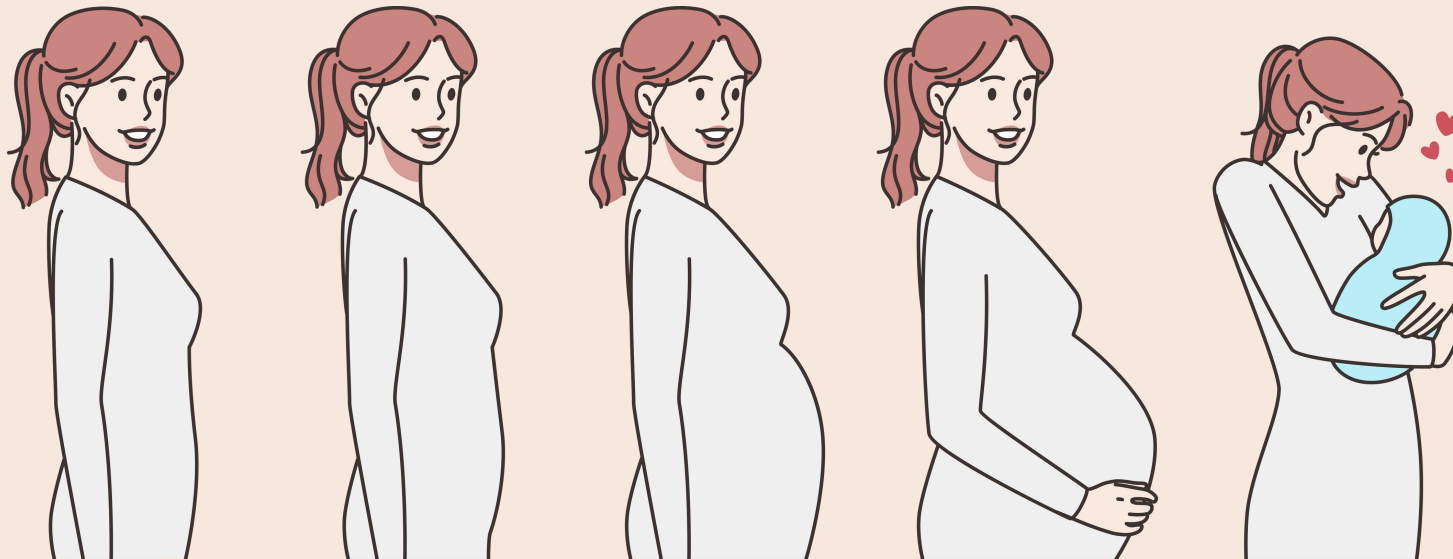
Durant la grossesse, les futures mamans sont entourées sur le **plan médical**. Cependant, après l'accouchement, cette attention diminue brusquement, focalisant toute l'attention sur le nouveau-né.

Ainsi, de nombreuses femmes rencontrent des **difficultés en post-partum**. En France, la prise en compte de cette période reste encore marginale, contrairement à d'autres pays où la culture veut que la **mère** soit **entourée** et aidée dans les **premiers mois de sa vie de maman**. En effet cette période est **cruciale** et permet à la jeune maman de *se rapprocher de son bébé, de récupérer de l'accouchement et de mettre en place l'allaitement (si désiré)*.

S'informer sur le post-partum est un enjeu essentiel pour surmonter ces difficultés, vivre cette période avec le plus de **sérénité** possible, en faisant des **choix conscients** plutôt que de subir les changements et transformations qui accompagnent la venue de bébé.

Sans quoi les difficultés s'accumulant, maman se replie sur elle-même, sombrant dans la dépression post-partum. Pas étonnant que **10 à 20%** d'entre elles en souffrent la **1ère année** de leur post-partum.

Il est donc crucial d' **accompagner** au mieux les jeunes mamans à travers cette étape délicate : fournir aux futures mamans des informations réalistes sur les défis à venir, ainsi que des connaissances sur le développement de l'enfant.



Transformations

PHYSIOLOGIQUES

Pendant la grossesse de nombreux **changements hormonaux** s'opèrent. Mais c'est également le cas après l'accouchement. C'est ce que nous appelons souvent « **la chute hormonale** ».

Progestérone
Œstrogènes



Cortisol
(hormone du stress)



EMOTIONNELS

Ces changements sont influencés par **divers facteurs** : hormones, nouvelles responsabilités, changements physiques, manque de sommeil, transition vers un nouveau rôle.



fatigue anxiété
relations baby-blues
estime de soi --- stress
dépression PP

PHYSIQUES

La jeune maman qui vient de donner la vie fait face à de **nombreux changements sur le plan physique**. Ces changements varient d'une femme, à l'autre :

contractions utérines
lochies 
cicatrices
(césarienne ou épisiotomie)
engorgement mammaire
transformation musculaire 
...

Ces quelques premières informations
te donnent déjà un aperçu de ce qui
t'attends à l'arrivée de bébé.



Si tu souhaites en apprendre encore
plus sur cette période , n'hésite pas à
suivre mon compte Instagram
[@Mums.andco](#)

Mums & Co
MC



Like



Comment



Share



Save



““—

*On ne naît pas Mère,
On le devient ...*

—””