



LE QUIZ DU POST-PARTUM :
ÊTES-VOUS PRÊTS ?



©Anne Montillet

BIENVENUE !

Moi, c'est Laura ! J'habite près de **Périgueux**.

Je suis **auxiliaire de puériculture** de formation. Après plusieurs années passées en crèche auprès des tout-petits et de leurs familles, j'ai choisi de me former au métier de **doula** et plus tard, au **massage bien-être**.

DOULA ? KÉSAKO ?

Une doula accompagne les **futurs et jeunes parents** tout au long de la **grossesse**, de la **naissance** et du **post-partum**, en leur offrant un **soutien émotionnel, pratique et complémentaire au suivi médical**.



MAIS CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE JE FAIS EN TANT QUE DOULA ?

- J'offre un espace **d'écoute bienveillant** où vous pouvez partager vos joies, vos doutes, vos peurs et vos questionnements, **sans jugement**.
- Je transmets des **informations** pour vous aider à préparer l'arrivée de votre bébé et à vivre cette période avec davantage de **confiance**.
- J'apporte un **soutien pratique au quotidien** : relais avec bébé, aide à la préparation des repas ou aux tâches ménagères (lessive, vaisselle, rangement,...).
- Je **prends soin de vous** grâce à différents temps de bien-être : massage, relaxation, resserrage du bassin, et bien d'autres attentions.

Pour faire simple, j'accompagne les familles à vivre leur maternité avec plus de **sérénité, de douceur et de soutien** au quotidien. J'aide les femmes à retrouver **du temps** pour elles, **du repos** et à **alléger leur charge mentale**.



POURQUOI AI-JE CRÉÉ CE LIVRET ?

Pendant la grossesse, on prépare souvent la naissance dans les moindres détails : le projet de naissance, la chambre de bébé, la valise pour la maternité,...

Mais le retour à la maison reste l'une des périodes les plus intenses et bouleversantes de la vie d'une famille.

J'ai créé ce petit guide pour vous aider à **réfléchir** à vos besoins, **évaluer le soutien** dont vous disposerez après la naissance et **imaginer un post-partum plus serein.**

Ce qui vous attend dans les pages suivantes :

Quelques chiffres sur le post-partum

Le quiz et les résultats

Quelques mots sur mon accompagnement

7 conseils pour un post-partum plus doux



LE POST-PARTUM : UNE PÉRIODE AUSSI IMPORTANTE QUE LA NAISSANCE

Durant la grossesse, l'attention se porte souvent sur les **préparatifs visibles**, sans toujours penser à ce qui viendra après.

Pourtant, les semaines qui suivent la naissance sont elles aussi un véritable **bouleversement physique, émotionnel et familial**.

QUELQUES CHIFFRES POUR MIEUX COMPRENDRE LES ENJEUX DU POST-PARTUM :

16,7 %

Près d'1 femme sur 6 présente une dépression du post-partum dans les mois qui suivent la naissance. Le manque de soutien et l'isolement font partie des facteurs qui augmentent ce risque. *

Les 1 000 premiers jours

Les spécialistes considèrent aujourd'hui que la période qui s'étend de la grossesse aux 2 ans de l'enfant est déterminante pour son développement et sa santé future. *



Une fatigue intense

Les premières semaines avec un nouveau-né sont souvent marquées par des nuits fragmentées, une récupération physique parfois difficile et une charge mentale importante.

Un changement de vie majeur

Devenir parent est l'un des plus grands bouleversements de la vie. Joie, amour, émerveillement, mais aussi doutes, fatigue, pleurs, solitude ou sentiment d'être dépassé peuvent coexister.

BONNE NOUVELLE !

Le post-partum n'a pas besoin d'être parfait pour être bien vécu. **Être entourée, informée et soutenue** permet souvent de traverser cette période avec davantage de **sérénité**.

Et vous, à quoi pourrait ressembler votre post-partum ?
Découvrez-le grâce au quiz de la page suivante.

*Sources : Santé publique France, Enquête Nationale Périnatale 2021 ;
Commission des 1000 premiers jours.



QUEL POST-PARTUM SE PROFILE POUR VOUS ?

Pour chaque question, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus. Prenez une petite feuille pour noter le nombre de réponse A, B ou C que vous obtenez.

1. Après la naissance, vous serez:

- A. Très entourée et soutenue au quotidien.
- B. Accompagnée par moments mais avec des périodes seule.
- C. Principalement seule avec bébé.

2. Si tu as un.e partenaire, combien de temps sera-t-il/elle présent.e près la naissance ?

- A. Plusieurs semaines ou avec une grande disponibilité.
- B. Quelques jours puis reprise progressive.
- C. Très peu de temps ou reprise rapide du travail.

3. En cas de fatigue importante, vous pourriez compter sur :

- A. Plusieurs personnes de confiance.
- B. Une ou deux personnes occasionnellement.
- C. Personne ou presque.

4. Concernant les repas après la naissance :

- A. Tout ou presque est déjà prévu.
- B. Nous avons quelques idées mais rien de très organisé.
- C. Nous n'y avons pas réfléchi.

5. Pour le ménage, les courses et l'intendance :

- A. Nous avons déjà des solutions.
- B. Nous improviserons.
- C. Cela risque d'être compliqué.



6. Avez-vous déjà entendu parler des réalités du post-partum ?

- A. Oui, je me suis beaucoup renseignée.
- B. Un peu.
- C. Très peu.

7. Quand vous pensez aux premières semaines avec bébé, vous vous sentez plutôt :

- A. Confiante et sereine.
- B. Curieuse mais avec quelques inquiétudes.
- C. Stressée ou anxieuse.

8. Si l'allaitement ou le biberon ne se passe pas comme prévu :

- A. Je sais vers qui me tourner.
- B. Je chercherais de l'aide si besoin.
- C. Je ne sais pas vraiment.

9. Quand vous imaginez les nuits avec bébé :

- A. J'ai conscience que ce sera intense mais nous avons réfléchi à l'organisation.
- B. Nous verrons au fur et à mesure.
- C. Rien que d'y penser, ça m'inquiète beaucoup.

10. Vous autorisez-vous facilement à demander de l'aide ?

- A. Oui.
- B. Parfois.
- C. Non, j'ai tendance à vouloir tout gérer seule.



11. Votre entourage comprend-il ce qu'est réellement le post-partum ?

- A. Oui, plutôt.
- B. Certains oui, d'autres non.
- C. Pas vraiment.

12. Si vous aviez besoin d'une heure pour dormir ou prendre soin de vous :

- A. Quelqu'un pourrait prendre le relais.
- B. Occasionnellement.
- C. Ce serait difficile.

13. Vous imaginez les visites après la naissance :

- A. Avec des limites déjà réfléchies.
- B. Nous en avons un peu parlé.
- C. Nous n'avons rien prévu.

14. Votre partenaire et vous avez discuté de la répartition des tâches après la naissance :

- A. Oui clairement.
- B. Un peu.
- C. Pas vraiment.

15. Aujourd'hui, votre plus grande pensée concernant le post-partum ressemble plutôt à :

- A. « Je me sens prête à vivre cette aventure. »
- B. « J'ai encore besoin de réponses à certaines questions. »
- C. « J'ai peur de me sentir dépassée. »

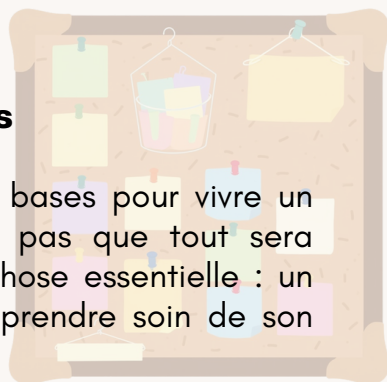


LES RÉSULTATS

Ce quiz n'est pas un diagnostic. Il a simplement pour objectif de vous aider **à réfléchir aux ressources** dont vous disposerez après la naissance et **aux soutiens qui pourraient vous être utiles**.

Majorité de A : Les Prévoyant.es

Vous avez déjà posé de nombreuses bases pour vivre un post-partum serein. Cela ne signifie pas que tout sera simple, mais vous avez compris une chose essentielle : un parent a besoin d'être soutenu pour prendre soin de son bébé.



Vos besoins : du réconfort, des temps de pause, des espaces d'écoute et de bien-être.

Majorité de B : Les Équilibristes

Vous avez commencé à préparer votre post-partum mais certains aspects restent flous. Quelques ajustements et un peu d'anticipation pourraient considérablement alléger votre charge mentale une fois bébé arrivé.

Vos besoins : de l'information, de l'organisation et un soutien ponctuel adapté à votre réalité.





Majorité de C : Les Aventurièr.es du post-partum

Vous vous apprêtez à vivre cette période avec beaucoup d'inconnues. C'est le cas de nombreuses familles. Le risque n'est pas de manquer d'amour pour votre bébé, mais de manquer de soutien pour vous-même.

Vos besoins : être entourée, accompagnée et soutenue concrètement avant même l'arrivée de bébé.

COMMENT PUIS-JE VOUS ACCOMPAGNER ?

Quel que soit votre résultat, **il n'existe pas de parent parfait ni de post-partum parfait.**

Certaines familles ont besoin d'un peu de réassurance, d'autres d'un soutien régulier ou d'une présence plus importante dans les premières semaines avec bébé.

Mon rôle est de vous offrir un accompagnement adapté à vos besoins, à votre rythme et à votre histoire.



MON ACCOMPAGNEMENT PÉRINATAL

Parce qu'il est parfois précieux d'avoir une personne à ses côtés pour être écoutée, soutenue et épaulée dans cette grande aventure.

Lors de nos rencontres, je vous propose :

- ✓ Un espace d'écoute bienveillant et sans jugement
- ✓ Des informations pour préparer l'arrivée de bébé et le post-partum
- ✓ Un soutien émotionnel dans les moments de doute
- ✓ Une aide pratique à domicile : relais avec bébé, préparation de repas, aide aux tâches du quotidien...

Formule Essentielle - 1h20 – 60 €

Pour faire connaissance, échanger sur une question précise ou bénéficier d'un soutien ponctuel.

Formule Harmonie - 6 heures – 240 €

À répartir sur 2 à 4 rendez-vous.

Pour préparer votre post-partum ou être accompagnée durant les premières semaines avec bébé.

Formule Sérénité - 10 heures – 350 €

À répartir sur 4 à 6 rendez-vous.

Un accompagnement plus complet pour traverser cette période avec davantage de soutien, de présence et de douceur.

Pour tout ce qui concerne **mes soins et massages**, je vous invite à les découvrir sur mon site internet : www.lauradouladordogne.com

7 CONSEILS POUR UN POST-PARTUM PLUS DOUX

1. Préparez votre village

Nous ne sommes pas faits pour élever un bébé seuls. Identifiez dès maintenant les personnes sur lesquelles vous pourrez compter : partenaire, famille, amis, professionnels...

2. Remplissez votre congélateur avant la naissance

Les premiers jours passent vite. Quelques plats préparés à l'avance peuvent faire une vraie différence lorsque l'énergie manque.

3. Acceptez l'aide que l'on vous propose

Laisser quelqu'un étendre une lessive, préparer un repas ou porter bébé quelques minutes n'est pas un signe de faiblesse. C'est une façon de prendre soin de vous.

4. Reposez-vous dès que possible

La récupération physique et émotionnelle demande du temps. Votre repos est un besoin, pas un luxe.



5. Oubliez la quête de perfection

Une maison en désordre, un repas simple ou une journée passée en pyjama ne sont pas des échecs. Vous traversez une période de grands changements, ne l'oubliez pas.

6. Prenez soin de vous autant que de votre bébé

Votre bien-être compte. Quelques minutes de calme, une douche chaude, un massage ou une promenade peuvent parfois transformer une journée.

7. Demandez de l'aide avant d'être épuisée

Vous n'avez pas besoin d'attendre d'être à bout pour être soutenue. Plus l'aide arrive tôt, plus il est facile de traverser les difficultés.



UN DERNIER MOT



Le post-partum est une période unique.

Il peut être rempli de moments merveilleux, de découvertes et d'émotions intenses. Il peut aussi être déroutant, fatigant et parfois même bouleversant.

Quelle que soit votre expérience, rappelez-vous ceci :

Vous n'avez pas à tout porter seule.

Prendre soin d'une mère, c'est aussi prendre soin d'un bébé.

J'espère que ce livret vous aura permis de réfléchir à vos besoins et de mieux imaginer le soutien qui pourrait vous aider à vivre un post-partum plus serein.

Et si vous ressentez le besoin d'être accompagnée, sachez que je serai ravie de cheminer un bout de route à vos côtés.

Avec douceur,

Laura

Auxiliaire de puériculture, doula & masseuse

06.70.31.45.42

www.lauradouladordogne.com

 [laura_doula](https://www.instagram.com/laura_doula)