

Pourquoi préparer le retour à domicile ?

Si vous êtes enceinte, vous le savez, on pense plus à ce dont on a besoin pour bébé que comment vivre au mieux avec lui quand il sera là. Pendant la grossesse, on se focalise énormément sur l'arrivée du bébé. La chambre, préparer toutes ses petites affaires, etc. Moi, ce que je vous propose, c'est de préparer tout ça... mais de vous préparer aussi !

Parce que votre quotidien va être chamboulé quoi qu'il arrive. Face à cet énorme changement, il arrive souvent que des mamans s'épuisent en étant sur tous les fronts. En général, ça fonctionne un ou deux mois, ensuite c'est l'épuisement.

Rassurez-vous, il est possible de mettre en place de nombreuses choses avant la naissance pour que ce changement se fasse en douceur. C'est ce que nous allons voir ensemble.

Qu'est ce qui va changer ?

De nombreuses choses vont changer après l'accouchement:

- votre temps de sommeil
- la charge de travail à la maison (lessives, repas, le ménage)
- votre charge mentale
- vous serez rapidement seule avec bébé
- vos priorités
- votre besoin de soutien
- la gestion des visites

Il est normal de ressentir des craintes ou des appréhensions. Nous allons voir comment agir pour évacuer la peur et accueillir ces changements avec sérénité.

Comment s'adapter aux changements ?

- Le temps de sommeil

Pour commencer (et même si c'est ce qu'on fait spontanément au début), ne restez pas tous les deux éveillés toute la nuit. Si vous le faites, vous et votre partenaire serez tous les deux exténués le matin et personne ne pourra prendre le relais pour vous soulager. Ce que je vous conseille, c'est de vous mettre d'accord en fonction

de vos horaires sur qui gère le matin ou la nuit. Si vous vous occupez de bébé la nuit, le papa s'en occupe le matin pour que vous puissiez récupérer. Il est aussi possible que l'un de vous fasse la première partie de la nuit et l'autre le reste.

En procédant de cette façon vous vous assurez un minimum de repos chaque jour.

- La charge de travail à la maison

- Le linge

Si vous pensez retrouver votre vie d'avant grossesse une fois que vous aurez accouché, il n'en est rien. Vous aurez une petite personne avec vous qui a besoin de contact. Qui a besoin de vous. Qu'il faut changer minimum une fois par jour. Sans compter les petits vomis ou pipi qui déborderont sur vous... Vous voyez où je veux en venir ?

Les machines seront augmentées. C'est une réelle charge de travail. Vous pouvez fixer un ou deux jours par semaine pour vous occuper du linge. Ça vous permettra de ne pas penser tous les jours : *"Il faut que je fasse une lessive"*. Vous pouvez aussi faire le tri entre ce qui doit être repassé ou non.

Enfin, vous pouvez évidemment impliquer le papa ! Mettre une machine en route et étendre le linge, ce n'est pas l'activité la plus compliquée du monde.

- Les repas

Après l'accouchement, une fois les restrictions alimentaires liées à la grossesse terminées, vous aurez envie de vous faire plaisir ! Sushis, tartare de boeuf, fruits et légumes crus sans avoir peur de la toxo, etc. (je vais arrêter la liste ici, on se fait du mal !). Tout ça, c'est sympa. Mais ce n'est pas forcément ce dont vous aurez besoin après l'accouchement.

Vous aurez besoin de repas chauds et équilibrés. Sauf qu'avec vos heures de sommeil en moins, un bébé dans les bras et des grosses fringales, vous n'allez pas passer la journée à cuisiner. Il sera plus facile de commander ou de manger des biscuits, des chips ou autres.

Pour éviter de manger sur le pouce ou de commander trop souvent, je vous conseille de préparer des plats à l'avance. Des choses faciles à réchauffer. En fin de grossesse, vous pouvez remplir votre congélateur de vos plats préférés.

Ce que vous pouvez faire aussi, lors des visites à la maison (quand le COVID-19 ne fera plus partie de notre vocabulaire) c'est demander à vos proches de vous apporter un repas à la place d'une boîte de chocolats.

- **Le ménage**

C'est encore une fois la même chose: il faudra revoir vos priorités en fonction de ce qui est acceptable pour vous. Aspirer tous les jours, c'est nécessaire. Mais les poussières en haut de l'armoire, est ce que ça l'est? Réfléchissez dès maintenant comment vous pourrez vous organiser ou réduire votre charge de travail pour éviter de vous rajouter la pression mentale de se dire: "*Je n'ai pas fais ceci ou cela*".

- La charge mentale

Vous l'avez peut-être déjà remarqué pendant votre grossesse, vous pensez pour deux tout le temps. Et cela, en plus de la gestion du quotidien. Une fois que bébé sera né, ça sera encore plus intense. Tout sera nouveau, donc vous vous poserez encore plus de questions, vous serez attentive à lui, etc. Au début, c'est très prenant et fatiguant. Ensuite, au fil des semaines vous trouverez un équilibre et vous connaîtrez mieux votre bébé. Il y aura moins d'inconnues et donc moins de fatigue.

Sachez que la charge mentale sera là, même avec du soutien. Il faut simplement en avoir conscience. Être indulgente envers soi-même et la répartir avec la personne qui partage votre vie.

- Seule avec bébé/ gestion de la fatigue

Malheureusement, la durée du congé de paternité est encore très courte. Cela veut dire que vous serez rapidement seule à la maison avec bébé. Sachant qu'il peut se réveiller vers 6-7 heures le matin et s'endormir le soir vers 20h-23h, ça fait des grosses journées !

Pour vivre au mieux ce nouveau quotidien, je vous conseille de dormir quand bébé dort. Faites des siestes! Evitez de vous dire: "*je dormirai plus tard*". Car vous ne savez pas quand votre bébé aura envie de dormir la prochaine fois.

Plus vous êtes fatiguée, plus il est difficile de répondre aux besoins de votre bébé. Quand vous êtes tendue, il le sent aussi et ça devient facilement un cercle vicieux : il s'énerve, vous vous énervez, il s'énerve encore plus, etc. Pour éviter de vous retrouver dans cette situation, ne négligez pas votre sommeil.

- Les priorités :

Vous l'avez vu, tout est une question de priorités. Si c'est possible, réfléchissez avant la naissance à comment organiser votre quotidien autrement. Prenez le temps de vous poser et de voir ce qui est essentiel pour vous, sur quoi il est possible de faire des concessions. Si ce travail est fait en amont, il sera beaucoup plus facile de vous adapter après la naissance.

- Osez demander de l'aide

Si vous voyez que c'est trop pour vous, que vous êtes épuisée, osez demander de l'aide ! Ne restez pas avec vos angoisses et votre fatigue. Si personne ne peut vous soulager dans votre entourage, vous pouvez vous adresser à des professionnels. Par exemple, vous pouvez vous tourner vers les titres-services pour faire le ménage. Ça vous permettra d'avoir du temps libre pour vous reposer avec bébé.

Être à la maison avec un nouveau-né, c'est tout sauf reposant. Toutes les mamans qui sont passées par là le savent. Malheureusement, on en parle peu parce que notre environnement considère que si votre bébé est né, vous devez juste être heureuse. Alors qu'on le sait bien: oui vous êtes heureuse, mais ça ne fait pas disparaître tout le reste. Ça, il faut pouvoir le dire et se faire entendre.

- Les visites

Organiser la gestion des visites (à la maternité ou à l'hôpital), c'est souvent difficile mais nécessaire. Souvent, les gens viennent voir votre bébé sans se demander si ça va vous faire du bien. Quand les visites sont l'après-midi, votre bébé dort et vous ne pouvez pas vous reposer. Une fois les visiteurs partis, c'est vous qui restez avec votre bébé. C'est vous qui allez devoir vous en occuper malgré la fatigue.

Quand les visites se font à la maison, généralement on range, on prépare un goûter, un apéritif, etc. Donc, avant même la visite, vous vous retrouvez à préparer des choses, et vous ne vous reposez donc pas. Vient ensuite la fameuse visite, et là aussi vous êtes active et vous ne pouvez toujours pas vous reposer. Quand c'est terminé, vous devez encore ranger tout ce que vous avez préparé. Au bout du compte, vous risquez d'être épuisée.

Je ne dis pas non plus que vous devez vivre recluse et arrêter votre vie sociale. Non! Mais il est important d'organiser son temps. Vous pouvez par exemple répartir les visites. Car si vous recevez tout le monde sur une semaine, ça va être très fatigant pour vous. Vous pouvez aussi demander à vos proches d'amener eux-même l'apéro ou le repas, afin de vous libérer d'une tâche. Ne vous en faites pas, ils comprendront.

Votre partenaire est là

Dans ce guide, je parle beaucoup à la maman parce que c'est vous qui allez me lire. MAIS tout ceci concerne évidemment votre partenaire lui aussi !

Pensez à lui expliquer la réalité du quotidien si vous ne vous sentez pas soutenue. Dites-lui que vous êtes 24H/24 avec un bébé qui a besoin de vous, et que ce n'est pas évident.

Expliquez-lui que lorsqu'il rentre du boulot, même s'il est fatigué par son travail, vous avez besoin de son soutien pour qu'il prenne un peu le relais, qu'il entretienne la maison avec vous, qu'il vous soutienne, qu'il s'occupe de bébé.

Un bébé se fait à deux. La charge ne doit pas être sur vous seule, mais sur vous deux. Etre à la maison avec un bébé, c'est beaucoup de bonheur, mais c'est loin d'être des vacances. Il faut qu'il en ait conscience pour pouvoir vous soutenir au mieux.

Le but n'est vraiment pas de vous décourager une fois que vous avez fini de lire ce guide. L'objectif est simplement vous faire prendre conscience que vous pouvez agir sur énormément de choses pour que la transition se fasse le plus sereinement possible.

Si vous ressentez le besoin de suivre une préparation plus complète, je propose des programmes de plusieurs rendez-vous comprenant aussi des manuels complets pour être 100% prête le jour J. Vous pouvez y accéder via ce lien:

<https://mamanrelax.com/index.php/les-programmes-de-maman-relax/>

Droits d'auteur:

Ce texte a été rédigé par Florence Neuprez, fondatrice de Maman relax, et diffusé sous format PDF sur le site www.mamanrelax.com en date du 05/09/20 afin d'être partagé et utilisé librement. Toute modification ou appropriation est cependant interdite.