

Notre Plan pour nous accompagner  
Nous & Notre bébé  
dans les 40 premiers jours après l'accouchement



Mémo à remplir et à garder



La période après l'accouchement est une période de vulnérabilité, où la femme qui devient mère, le couple qui devient parents, a besoin de plus de soutien, d'interdépendance, de sororité, de présence bienveillante, d'aide pratique.

Notre Force se trouve alors dans notre capacité à demander du soutien.

Pour commencer cette nouvelle vie avec bébé,  
Je m'invite à:



Je peux avant  
l'accouchement  
me préparer à:

Ne pas m'oublier,  
Me célébrer en tant que  
Femme  
Et Mère

Me réserver du temps  
pour moi de qualité,  
afin de me  
reconnecter à moi  
m'aime

M'occuper de moi et de  
mon bébé, et c'est tout!

Avoir de la nourriture  
saine et restauratrice,  
préparée à l'avance  
et/ou préparée par  
l'entourage



Choisir les personnes qui me  
soutiendront et  
m'accompagneront:

- Les professionnels-les (cf:  
liste de numéros)
- Le cercle d'amis et  
l'entourage (cf: liste de mon  
entourage)

Notes, dessins...

Les choix que je fais, me correspondent à chaque instant, et sont valides. Ils peuvent changer et évoluer.  
La parentalité est un chemin.

Me poser des questions sur les choix que je vais faire

Comment vais je accompagner le développement de mon bébé?  
Sensoriel? Moteur? Emotionnel?...

Allaitement ou nourriture PCN\* au biberon

Où va dormir mon bébé?  
Le co-dodo me tente-il?

Portage et/ou poussette

Jusqu'à quand voudrais-je rester avec mon enfant? Et qui s'en occupera si je reprends le travail?

Comment allons nous annoncer la naissance, et quand?  
Qui viendra nous visiter et à partir de quand?

Qu'est ce qui nous fait du bien et peut rapidement nous apporter sérénité et joie? (cf: plan ocytocine)



Ensemble dans le couple, nous pouvons échanger sur des questions essentielles:

Comment et quand se retrouver en couple?

Comment partager équitablement les tâches, répartir les rôles?

Quelles sont nos visions, projections respectives de l'accompagnement d'un enfant?

Notes, dessins...

## Plan Ocytocine

Je t'invite à écrire trois choses (pratique, lieu, activité...) qui habituellement te font du bien.  
Et à écrire la plus évidente et précieuse à garder pour toi dans le cercle du centre.

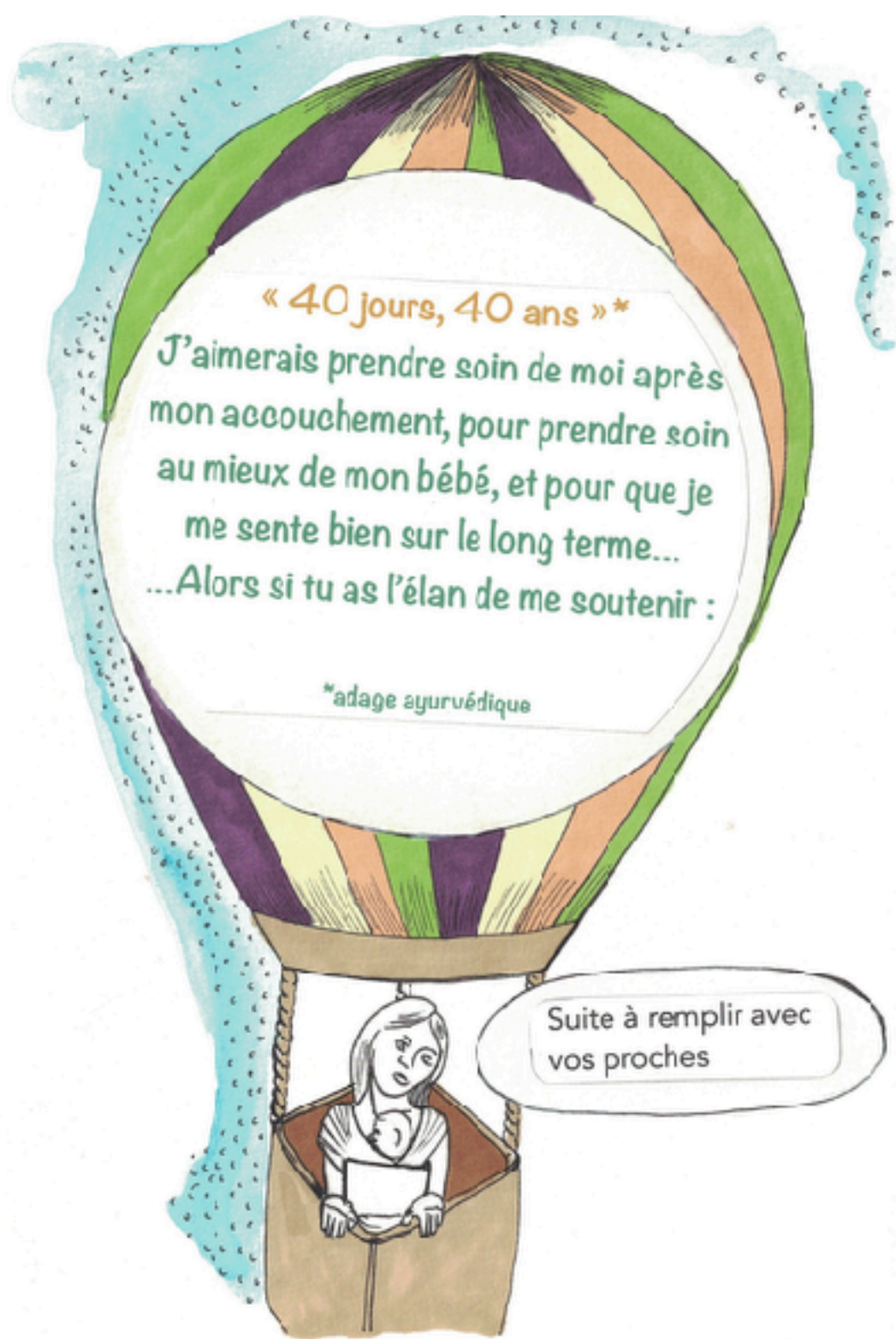


« 40 jours, 40 ans »\*

J'aimerais prendre soin de moi après mon accouchement, pour prendre soin au mieux de mon bébé, et pour que je me sente bien sur le long terme...  
...Alors si tu as l'élan de me soutenir :

\*adage ayurvédique

Suite à remplir avec vos proches



Qui peut venir m'aider, me soutenir après  
l'accouchement?

Liste à garder pour vous

Noms	Téléphones

Notre liste de numéros de professionnels - les qui  
pourraient nous être utiles:

Liste à garder pour vous

Médecin / sage-femme (homme)	
Hôpital / Maison de naissance	
Pédiatre	
Ostéopathe	
Chiropraticien - ne	
Acupuncteur - rice	
Massothérapeute / kinésithérapeute	
Doula postnatale	
Maraine d'allaitement / animatrice LLL	
Consultante en lactation (IBCLC)	
Psychologue / Thérapeute	
Femme - homme de ménage	
Garderie / crèche / Nounou...	
Ligne téléphonique de soutien	
Urgences pédiatriques	
Autres...	

## Un cadeau de naissance

A remplir avec vos proches

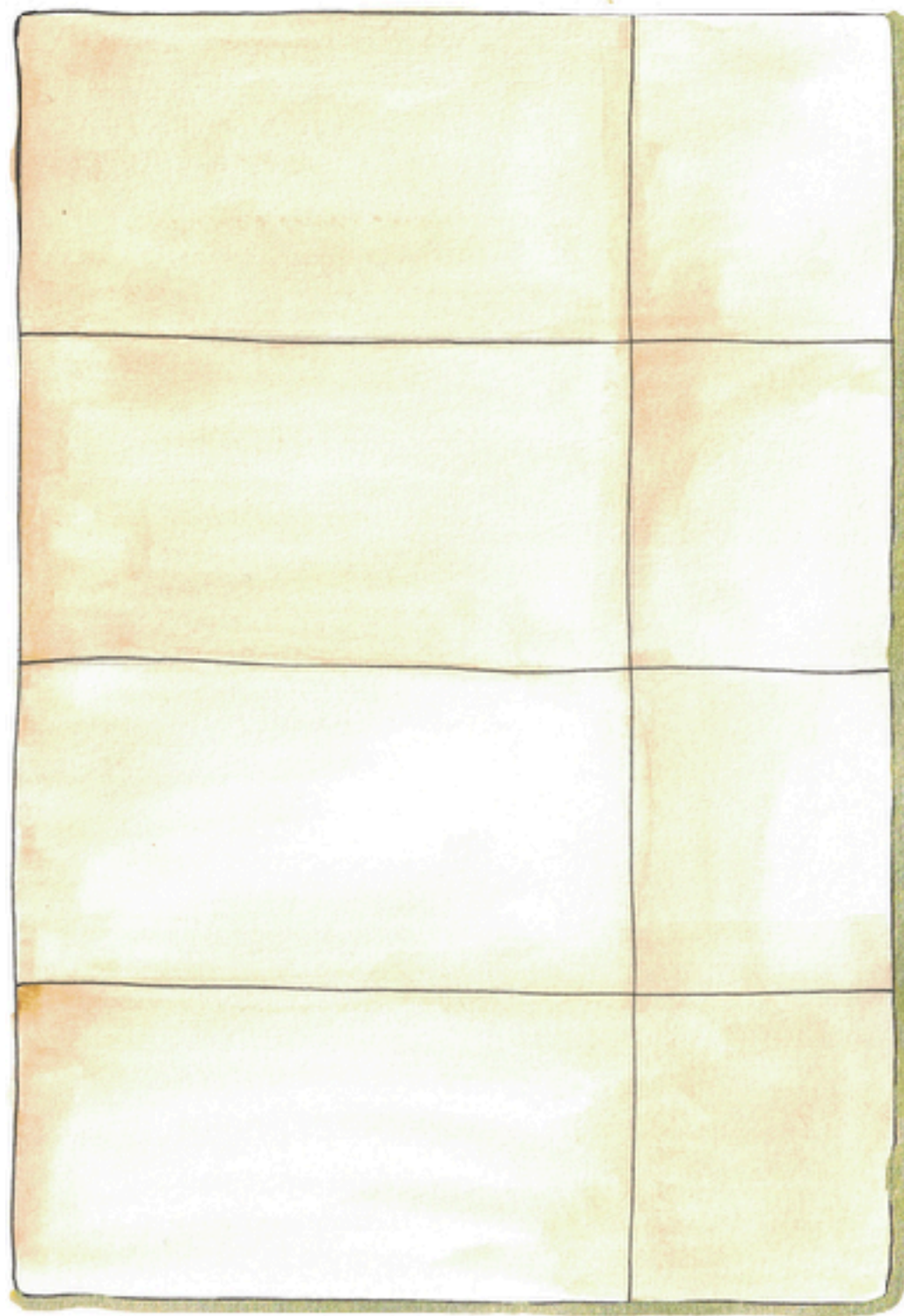
Quand?	Quoi?
Avant l'accouchement	
Pendant l'accouchement	
Quelques heures Après l'accouchement	

Comment?	Je choisis ce cadeau



1<sup>ère</sup>  
semaine

2<sup>ème</sup>  
semaine



3<sup>ème</sup>  
semaine

4<sup>ème</sup>  
semaine



## Dessine moi un village



Iza Doula Postnatale

accompagnant après votre accouchement

Tel: 06.81.86.71.77

Région de Guingamp - St Brieuc - Lannion

