



## GÉRER LA DOULEUR APRÈS L'ACCOUCHEMENT :

### 5 conseils essentiels pour mieux vivre le post-partum



#### 1. Entoure-toi des bons professionnels

Après la naissance, tu n'as pas à tout gérer seule.

Les personnes qui peuvent t'aider 🤝 :

- Sage-femme
- Ostéopathe spécialisé
- Consultante en lactation IBCLC
- Kinésithérapeute périnéal
- Médecin généraliste formé en périnatalité
- Pédiatre

Associations utiles (Franche-Comté) 🤝 :

La Leche League • Maman Blues • Super-Mamans France • Association Coccinelle • REAAP • PMI • Relais Petite Enfance



#### 2. Comprendre ton corps

**L'accouchement, c'est un peu comme un marathon surprise ✨ :**

tu ne connais pas la date du départ, le parcours change en plein milieu, et il y a toujours plus de côtes que prévu. (Sans ravitaillement officiel... sauf si quelqu'un pense à t'apporter une compote.)

Comprendre ce qui se passe dans ton corps aide vraiment à réduire le stress et la douleur.

**Ce qui peut t'aider 🤝 :**

- respirer comme si tu refroidissais une soupe trop chaude,
- bouger, changer de position, trouver celle où tu te sens un peu mieux,
- apprivoiser le stress (ou au moins lui dire "reste tranquille deux minutes"),
- demander qu'on t'explique — parce que "c'est normal" n'est pas une explication.

## 3. Accepte de demander de l'aide

Ton corps récupère, ton bébé découvre le monde.

Tu peux demander de l'aide pour 🤝 :

- les repas
- le ménage
- les courses
- les trajets
- une sieste

Réseaux d'entraide : Super-Mamans France • La Leche League • Coccinelle • REAAP • Centres sociaux

---

## 4. Écoute-toi

Qui a dit qu'être maman, c'était être parfaite ? Personne. Certainement pas ton bébé. Et sûrement pas ton corps. Tu as **ton identité**, ta sensibilité, ton histoire... Et c'est justement ça, **toute la richesse de ta façon d'être maman**. Pas besoin d'enfiler un costume de super-héroïne pour être à la hauteur. Prendre soin de toi, soigner ton corps, l'appivoiser jour après jour... C'est déjà un acte de force. Et c'est largement suffisant.

Tu peux :

- poser des questions
  - dire non
  - vérifier les sources
  - avancer à ton rythme
  - respecter tes limites
- 

## 5. Utilise des outils adaptés

Après l'accouchement, il est normal de ressentir brûlures, irritations ou tiraillements. Des solutions naturelles peuvent t'aider, comme

**le kit "Ça pique sa Mère",**

pensé pour apaiser les zones sensibles.

[mamillon.org](https://mamillon.org)



## Tu n'es pas seule

**Le post-partum est une période intense.**

**Avec du soutien, des informations fiables et beaucoup de douceur, tu peux traverser cette étape plus sereinement.**