



**Parentalité**

# Le guide de survie aux injonctions



Tonton Bernard, Maman, copine Hannah, papi, @maman214... Les avis ne manquent pas lorsque l'on devient parent ! Et si, la plupart du temps, nos proches nous conseillent avec bienveillance, ces avis peuvent être contradictoires et parfois même non désirés. Ce phénomène peut alourdir encore davantage notre charge mentale et nous faire perdre confiance en nos capacités parentales. Comment faire alors pour profiter de conseils sûrs et adaptés à nos besoins ?

**Malo est la première application qui permet de veiller sur votre bien-être et celui de votre enfant** en vous proposant un suivi personnalisé. 30 experts de la parentalité vous guident ainsi au travers de questionnaires, de conseils personnalisés, d'articles et de podcasts.

Pour vous donner aujourd'hui des clés de réponses face aux recommandations contradictoires, le Dr Agnès Gepner, Responsable du pôle médical de Malo s'est associée à Laura Calu, humoriste et jeune maman.

**Envie de maîtriser l'art de la répartie et de déjouer les injonctions ? C'est parti !**

# Présentations

## Dr Agnès Gepner

### Responsable médical de Malo



Médecin depuis plus de 30 ans en maternité, le Dr Agnès Gepner s'est, en parallèle, spécialisée dans la e-santé depuis une dizaine d'années. Elle a ainsi pu acquérir un large faisceau de connaissances sur la santé féminine et se constituer un réseau des meilleurs experts de la petite enfance et de la parentalité.

## Laura Calu

### Humoriste



Laura est humoriste depuis toujours. Après le succès de ses sketches sur Facebook, elle crée son spectacle Laura Calu - en grand, qu'elle joue partout en France. Sa réputation s'est faite aussi bien grâce à ses personnages forts à travers lesquels elle délivre ses messages qu'avec ses prises de parole sur l'acceptation de soi et des autres.

# Mes enfants





Anna

**« Inutile de faire tous les vaccins à ton enfant, les maladies ont disparu. »**

Dr Agnès Gepner



C'est justement parce que les vaccins ont été largement dispensés que certaines maladies ont disparu. Mais si la surveillance se relâche, elles peuvent réapparaître - comme la rougeole par exemple, qui a recommencé à contaminer des enfants. Certains vaccins ont donc été rendus obligatoires en France, et c'est tant mieux !



Mamie

**« C'est mieux de ne pas donner le bain tous les jours à ton enfant. »**

Dr Agnès Gepner



Tant que l'enfant ne joue pas dans le bac à sable, un bain quotidien n'est pas nécessaire. En dehors des mains, du visage et de la région génitale, un bébé ne se salit pas. Deux ou trois fois par jour, vous pouvez donc lui nettoyer le visage et les mains avec un savon doux qui n'agresse pas. Pour le bain quotidien, vous pouvez attendre !



## Santé

Tonton Bernard

« En lui donnant à boire la nuit, il va faire pipi au lit ! »

Laura Calu



Oh t'inquiète on a prévu le coup, il dort par terre.

Dr Agnès Gepner



Si votre enfant a soif, il faut qu'il boive ! De toute façon, la propreté la nuit ne viendra qu'en temps voulu. L'énurésie (le fait de faire pipi au lit) n'a aucun lien avec les boissons ingérées le soir. Un enfant dont le sommeil est très profond ne se réveillera pas forcément, indépendamment de ce qu'il aura bu ou pas. Et si le sommeil est suffisamment léger pour que votre enfant se réveille pour boire, il le sera aussi pour ressentir l'envie de faire pipi !



Tatie

« Une fessée n'a jamais fait de mal à personne. »

Dr Agnès Gepner



Justement, la fessée a des conséquences. On a démontré les effets néfastes des châtiments corporels et aujourd'hui, la loi française les interdit. Il ne faut pas confondre le « dressage » (qui induit des comportements par la peur) et l'éducation (qui fait appel au dialogue et aux explications).



## Sommeil

Maman

« Tu le portes trop, c'est pour ça qu'il ne dort plus tout seul. »

Dr Agnès Gepner



Tout dépend de l'âge du bébé. Il est tout à fait souhaitable de le garder dans les bras avant l'âge de 4-5 mois si cela l'aide à s'endormir. Le bébé est encore tout petit et a grand besoin d'être rassuré. Au-delà, en effet, il vaut mieux tenter de dissocier le moment de l'endormissement de certaines habitudes, afin que l'enfant n'en devienne pas dépendant pour s'endormir.



## Sommeil

@maman214

**« Il ne fait pas ses nuits ? Comment ça se fait ? Les miens ont directement fait leurs nuits, j'ai eu de la chance ! »**

Laura Calu



Je sais pas... Peut-être à cause du café que je mets dans son biberon ?

Dr Agnès Gepner



C'est en effet une chance ! Car le système nerveux du petit enfant est longtemps immature, et son sommeil obéit à des cycles qui ne sont pas ceux de l'enfant plus grand (et a fortiori de l'adulte). Le sommeil de l'enfant ne devient « adulte » qu'à partir de 2 ans. Rien d'étonnant donc à ce qu'il ne « fasse » pas ses nuits avant !



## Sommeil

Sophie

**« Tu devrais opter pour le cododo, c'est la meilleure solution pour créer du lien et simplifier ta vie. »**

Dr Agnès Gepner



Le cododo est en effet très intéressant à plus d'un titre, et ce aussi longtemps que cela vous conviendra ! Mais un jour ou l'autre, votre enfant sera prêt à regagner sa chambre et à s'autonomiser pour dormir.



## Sommeil

Papa

« Laisse-le pleurer, tu verras,  
il comprendra que la nuit il faut dormir. »

Laura Calu



Ah parce qu'il faut dormir la nuit ?  
C'est pour ça que je suis toujours  
crevée !

Dr Agnès Gepner



Le petit enfant a quitté un jour  
l'immense sécurité du ventre  
maternel. Rien d'étonnant à ce qu'il  
puisse ressentir douloureusement  
cette séparation. Seuls les bras de  
ses parents pourront lui rendre un  
sentiment de complétude suffisant  
pour accéder au sommeil ou à la  
sérénité. Apprendre à reconnaître les  
pleurs de votre enfant vous permettra  
progressivement de savoir comment  
l'accompagner.



## Sommeil

Hélène

« Fais du bruit quand il dort pour l'habituer à s'endormir partout. »

Laura Calu



Ouais t'inquiète, là justement on l'emmène faire la teuf à Ibiza. Ça le changera du marteau-piqueur.

Dr Agnès Gepner



En effet, durant ses premières semaines de vie, le bébé n'est sensible ni au bruit, ni à la lumière. Mais assez rapidement, il va devoir faire la différence entre le jour et la nuit, entre l'activité diurne et le calme des temps de repos. Respecter son sommeil, c'est aussi lui apprendre le calme de la nuit et une bonne hygiène de sommeil. Les « bruits blancs » sont rassurants, car ils rappellent l'ambiance intra-utérine.



## Alimentation

Belle-soeur

« C'est normal que ton bébé mange autant ? »

Laura Calu



Nan c'est vrai, c'est pas normal...  
Il faut que j'arrête de le nourrir  
pendant combien de temps ?

Dr Agnès Gepner



L'appétit est variable d'un enfant à l'autre et d'un jour à l'autre. Si la croissance de votre enfant reste harmonieuse, c'est que les quantités qu'il prend sont adaptées. Et s'il ne souffre pas d'inconfort digestif (reflux, coliques), c'est également le signe que les quantités lui conviennent.



## Alimentation

### L'inconnu

« Vous ne devriez pas allaiter votre enfant en public... »

### Laura Calu



Ouais je sais. D'ailleurs si vous pouviez manger votre sandwich à l'abri des regards, ça m'arrangerait. C'est tellement gênant de voir des gens manger.

### Dr Agnès Gepner



Le bébé ne fait pas de caprices : s'il a faim, il faut lui donner à téter. Il n'y a rien de plus normal ni de plus nécessaire que de répondre aux besoins de son enfant. C'est exactement la même chose que de sortir un biberon de votre sac. Quant à la personne choquée par cette image attendrissante, qu'elle détourne le regard !



## Alimentation

Mamie

« S'il n'aime pas, force-le, il va finir par apprécier ce qu'il mange ! »

Laura Calu



Mais ça marche pour tout, ça ?! Parce que j'ai beau me forcer à écouter tes conseils, j'apprécie toujours pas.

Dr Agnès Gepner



Le goût de l'enfant se forme dès la grossesse, en partie grâce à ce que vous-même avez mangé. Comme vous, il peut avoir des préférences ou des aliments qui le dégoûtent. S'il refuse un aliment, n'insistez pas : vous pourrez le lui reproposer plus tard, éventuellement sous une forme différente ou mélangé à autre chose. Entre 18 et 24 mois, la néophobie alimentaire peut également apparaître : il s'agit de la peur de manger tout aliment nouveau.



## Alimentation

Tatie

« **Allaiter son enfant après 6 mois, ce n'est pas sain.** »

Dr Agnès Gepner



L'allaitement maternel exclusif est recommandé par l'OMS jusqu'à l'âge de 6 mois et la poursuite de l'allaitement jusqu'à deux ans. Il n'y a donc aucun problème à poursuivre l'allaitement aussi longtemps qu'il satisfait tout le monde !



## Alimentation

Maman

« Si tu choisis d'allaiter, tu exclus le coparent. »

Laura Calu



Et bah tant mieux, je vais continuer alors, parce que je peux pas le saquer. Tu lui dis pas hein ?

Dr Agnès Gepner



Le rôle du coparent est tout aussi important, que l'allaitement soit maternel ou pas. Le bébé n'est pas qu'un tube digestif ! Il a besoin de soins, de promenades, d'un bain, d'un change, de câlins - toutes ces choses peuvent être dispensées efficacement et affectueusement par le coparent !



## Alimentation

Papa

« Ce n'est pas à ton enfant de décider ce qu'il mange. »

Dr Agnès Gepner



Il est souhaitable de diversifier l'alimentation de votre enfant en respectant les schémas recommandés. Mais certains goûts ou textures peuvent ne pas lui plaire. Il faut respecter cela, ne pas insister et y revenir plus tard ou sous d'autres formes : en morceaux plutôt que mixés, mélangés à un yaourt... Comme vous, votre enfant peut avoir des préférences alimentaires !



## Alimentation

Sophie

« Rien ne vaut le lait maternel. »

Laura Calu



C'est pour ça que je préfère le garder pour moi.

Dr Agnès Gepner



Si le lait maternel présente des avantages indéniables par rapport au lait maternisé, le choix d'allaiter ou de nourrir son bébé au biberon doit se faire de façon très libre, sans aucun dogmatisme. L'essentiel est que ce choix vous convienne et vous permette de vous épanouir en tant que parents !



## Prévention & sécurité

### Beau-papa

**« Trop anticiper ses besoins ne l'aide pas à forger son caractère. Essaie de le laisser pleurer. »**

### Dr Agnès Gepner



En effet, le fait de trop anticiper ne laisse pas au bébé le temps d'écouter puis d'exprimer son besoin. Le bébé apprend à découvrir et à ressentir par lui-même ses différents besoins. À l'inverse, le laisser pleurer, c'est nier qu'il ait des besoins qui ne soient pas seulement de la faim. Il peut aussi ressentir l'envie d'être changé, pris dans les bras, rassuré, etc. Votre bébé a besoin aussi de pouvoir compter sur vous !



## Prévention & sécurité

Anna

« **Quoi ? Tu n'as pas mis de sécurité enfant sur tes placards ?** »

Laura Calu



Si, si, mais depuis l'intérieur. Comme ça les journées sont beaucoup plus calmes.

Dr Agnès Gepner



Tant que l'enfant ne se déplace pas seul, ces sécurités sont superflues. Mais dès lors qu'il se met à 4 pattes ou rampe sur ses fesses, alors il est important de tout sécuriser : les escaliers, les placards, les angles de la table basse... Tout devient potentiellement l'occasion de blessures ou d'ingestions accidentelles.



## Croissance

Sophie

« **Tout le monde peut allaiter !** »

Dr Agnès Gepner



À de rares exceptions près (prothèses mammaires, cancer du sein), oui, tout le monde peut allaiter ! Il n'y a pas de mauvais lait et la production de lait est toujours suffisante. Mais parfois, l'allaitement est difficile et peut nécessiter un accompagnement professionnel.



## Croissance

Belle-maman

« Tu es sûre que tu as assez de lait pour qu'il grandisse correctement ? »

Laura Calu



Nan je suis pas sûre mais t'inquiète, dès que j'ai un doute, je compense avec du lait de chèvre...

Dr Agnès Gepner



L'allaitement s'adapte constamment à la loi de l'offre et de la demande. Votre enfant est-il bien tonique ? Ses couches sont-elles mouillées ? Est-il calme ? Si oui, c'est qu'il est suffisamment nourri. Vous pouvez aussi veiller à la bonne croissance de votre enfant avec l'appli Malo.



## Motricité

@maman214

« Il n'est toujours pas propre ? »

Laura Calu



Pourquoi tu dis ça, tu le laves à combien toi ?

Dr Agnès Gepner



L'acquisition de la propreté nécessite une maturité neurologique, mais aussi d'être affectivement prêt à franchir cette étape. Il n'y a pas d'âge précis pour cela. L'ultimatum du démarrage de l'école peut apporter du stress qui, loin d'encourager votre enfant, va renforcer son sentiment d'insécurité. Pour l'aider à consolider les comportements de propreté, n'hésitez pas à le féliciter et à applaudir ses succès : cela s'appelle le renforcement positif.



## Motricité

Tatie

« Tu devrais éviter de le porter, ça ne l'aidera pas à apprendre à marcher. »

Dr Agnès Gepner



Un enfant n'apprend pas à marcher, il se développe vers la marche librement. Au contraire, le faire marcher en le tenant par la main n'encourage pas une marche assurée, car on le déséquilibre. Votre enfant va l'expérimenter naturellement et progressivement. Laissez-le donc conquérir la marche seul, pieds nus de préférence. Il prendra appui sur le canapé ou la table basse et s'autonomisera rapidement.



## Motricité

Thomas

« Laisse-le découvrir, ce n'est pas grave s'il tombe ! »

Laura Calu



T'as découvert beaucoup de choses quand t'étais petit toi, non ?

Dr Agnès Gepner



En effet, s'il a pu acquérir la marche librement, les chutes de votre enfant auront moins de conséquences car il aura acquis l'équilibre et les réflexes. Pensez toutefois à sécuriser les angles de tables et les escaliers.



## Socialisation

Sophie

**« C'est important que ton bébé voie du monde pour se sociabiliser. Tu devrais l'emmener avec toi en soirée. »**

Dr Agnès Gepner



Les deux premières années, l'enfant n'a pas besoin de compétences sociales particulières. Avant l'école, en effet, la socialisation va être utile. Mais les soirées ne constituent pas le meilleur lieu : entouré d'adultes, il risque de passer de bras en bras, ce qui n'est pas forcément une bonne chose. La socialisation des enfants se fait avec leurs pairs, avec lesquels ils vont pouvoir partager l'expérience et les jeux. Le parc, le jardin, la crèche sont des lieux de socialisation bien plus adaptés, car l'enfant se retrouve avec ceux de son âge.



## Socialisation

@maman214

**« S'il est turbulent, c'est parce que vous ne lui avez pas fixé de règles. »**

Dr Agnès Gepner



C'est peut-être vrai, mais il n'existe pas de mode d'emploi pour les parents ! De toute façon, un enfant est un être plein de vie, de joie et d'impulsivité. Fixer un cadre et des limites est important pour la vie collective, mais un enfant attend de pouvoir s'exprimer et se défouler. Essayez donc de lui réserver des moments et des lieux adaptés.



## Socialisation

Tatie

**« Tu devrais laisser ton bébé pleurer, c'est important qu'il comprenne la frustration. »**

Laura Calu



Ah pardon, tu m'as dit quelque chose ? J'écoutais pas. Parfois je laisse les gens parler comme ça dans le vent, pour qu'ils comprennent la frustration.

Dr Agnès Gepner



La frustration est omniprésente dans la vie d'un enfant : les sucreries, les écrans, les situations à risque... Apprendre le « non » à son enfant est une nécessité, mais il faut choisir ses combats. Nous sommes amenés à refuser fréquemment des satisfactions immédiates : il faut donc savoir « lâcher du lest » de temps en temps.



## Socialisation

Belle-maman

**« C'est une fille ? Tu verras, ce sont des bébés calmes. »**

Dr Agnès Gepner



Un bébé calme, fille ou garçon, est un bébé heureux.

Belle-maman

**« C'est un garçon ? Oh lala, tu verras, c'est toujours plus énergique un garçon. »**

Dr Agnès Gepner



Un bébé énergique et tonique, qu'il soit né fille ou garçon, est un bébé qui va bien.



## Socialisation

Beau-papa

« Les petits garçons ne pleurent pas ! »

Dr Agnès Gepner



Garçon ou fille, un petit drame ou un bobo va faire pleurer l'enfant. L'expression des émotions fait partie intégrante de la maturation psychique : c'est même primordial, pour les petites filles comme pour les petits garçons. Tout le monde peut pleurer - un homme aussi ! L'essentiel pour vous sera de reconnaître cette douleur ou cette frustration et de la laisser s'exprimer librement pour aider votre enfant à passer à autre chose.



## Socialisation

Maman

**« Arrête de le prendre dans les bras, il te manipule. Tu vas en faire un capricieux. »**

Dr Agnès Gepner



L'enfant apprend à comprendre et à exprimer ses besoins et ses envies. Il va aussi nécessairement apprendre à tester son environnement et les personnes de son entourage. Sans qu'il s'agisse de caprices, il va expérimenter ce qu'il provoque lors de ses sollicitations et de ses pleurs. De votre côté, vous allez progressivement affiner votre compréhension de ses demandes et apprendre à y répondre de manière adaptée.

# Mon intimité





## Estime de soi

Sophie

**« Ne t'inquiète pas, quand bébé sera là tu pourras suivre ton instinct maternel. »**

Dr Agnès Gepner



Devenir parent n'est pas toujours immédiat. L'immense bouffée d'amour qui survient immédiatement à la naissance n'est pas systématique. Il faut le temps de faire connaissance, de se tromper, de se réajuster. L'apprentissage de la parentalité peut prendre plusieurs semaines. Faites-vous confiance !



## Estime de soi

Anna

« Tu dois être hyper heureuse et épanouie d'être maman ! »

Laura Calu



Ouais, de ouf, surtout depuis que je perds mes cheveux, que j'ai des valises sous les yeux et que j'ai de l'acné hormonale. C'est vraiment ce qui manquait à ma vie.

Dr Agnès Gepner



Toutes les études qui se sont penchées sur la phase du post-partum, démontrent qu'il ne s'agit pas toujours d'un moment idyllique. Il y a bien sûr de grandes joies, mais la fatigue ou les contraintes de temps et d'organisation peuvent parfois compliquer cette période. Il y a aussi l'éventualité de la dépression, qui touche environ 20 % des jeunes mamans... et qu'il s'agit de dépister au plus tôt pour mieux la traiter.



## Estime de soi

Belle-maman

**« Ah bah maintenant que vous en avez un, ne perdez pas de temps pour le deuxième ! »**

Dr Agnès Gepner



Le projet parental est très personnel. Il est parfois centré sur un enfant unique, ou alors le couple a déjà prévu d'avoir de nombreux enfants. Quoi qu'il en soit, nul autre que vous ne doit s'autoriser à en décider !



## Estime de soi

@jesaistout44

« La dépression post-partum n'est pas une maladie, c'est normal que tu vives ça, ça va passer. »

Dr Agnès Gepner



Autant le classique baby blues (qui touche 50 à 80 % des jeunes mamans) n'est pas grave, car il ne dure que quelques jours... Autant la dépression du post-partum est une pathologie sérieuse, potentiellement grave et qui requiert un traitement adapté. Cette dépression touche 20 % des femmes dans les 3 mois qui suivent la naissance, mais seulement un quart d'entre elles sont diagnostiquées et traitées. Pour les autres, un état dépressif chronique peut s'installer sur le long terme, avec des conséquences sur l'enfant et toute la famille.



## Sommeil

Anna

« Tu verras quand tu seras parent, le plus dur c'est la fatigue. »

Laura Calu



Ah bon ? C'est pas l'accouchement ?  
Mais mettez-vous d'accord !

Laura Calu



Quoi ? T'es en train de me dire que les bébés ne font pas le ménage, la cuisine et couler des bains chauds ?  
Ça sert à quoi de faire un humain de plus alors ?

Dr Agnès Gepner



La fatigue des premières semaines est bien réelle et demande une gestion précise des temps de repos. Le coparent, la famille proche et parfois une aide extérieure doivent être mis à contribution.



## Sommeil

Sophie

**« Tu devrais te reposer davantage. C'est important de prendre soin de soi. »**

Dr Agnès Gepner



C'est juste : les jeunes mères doivent s'autoriser à se reposer - c'est le long terme qui est en jeu. Donc le ou la partenaire, les parents, les amis, tout le monde peut être sollicité pour relayer la maman et lui permettre des temps de repos.



## Sommeil

Anna

**« Tu ne devrais pas être aussi fatiguée !  
Tu as été en congé mat pendant 3 mois ! »**



Laura Calu

C'est vrai, ça me manque tellement d'ailleurs. C'était tellement bien cette grossesse sous les cocotiers, cet accouchement dans le sable, le Club Med de la maternité, quoi !



Dr Agnès Gepner

Toutes les femmes vous le diront, le congé maternité est tout sauf un congé ! L'organisation de la maison, la charge mentale liée au bébé, d'autres enfants plus grands parfois... c'est du non-stop. Au point que la reprise du travail qui approche est quelquefois bien inquiétante : comment caser le travail en plus alors qu'on est déjà tellement occupée ?



## Retour au travail

Tonton Bernard

« Tu reprends déjà le travail ? Tu ne culpabilises pas trop de laisser ton petit ? »

Laura Calu



Si, un peu, mais bon il est super indépendant. Je pense qu'il s'en sortira bien tout seul avec le chien. Loin des yeux près du cœur, comme on dit.

Dr Agnès Gepner



Le congé maternité en France est limité à 10 semaines environ après la naissance. C'est bien sûr trop peu, et bien des femmes aimeraient rester à la maison encore quelques semaines ou quelques mois. Mais les contraintes professionnelles ou financières obligent souvent à retourner au travail. Des aménagements du temps de travail sont possibles : temps partiel, télétravail, horaires aménagés, congé parental... Les entreprises sont de plus en plus à l'écoute des exigences de la parentalité.



## Sexualité

Tatie

**« Tu verras, tu peux tirer un trait sur ta libido après avoir eu un bébé. »**

Dr Agnès Gepner



C'est souvent vrai, mais surtout, c'est transitoire. Il faut laisser au corps le temps de se remettre après le marathon de l'accouchement et ne pas hésiter à instaurer un dialogue avec le coparent. Reprendre la sexualité ne passe pas forcément par des rapports sexuels « traditionnels ». La tendresse, les caresses, le temps à deux... tous ces moments peuvent permettre de retrouver une sexualité épanouie.



## Sexualité

Maman

« Remonter en selle rapidement, c'est important pour sauver ton couple ! »

Laura Calu



Ouais je sais, d'ailleurs je portais un porte-jarretelles le jour de l'accouchement. Au cas où quoi...

Dr Agnès Gepner



Il n'y a pas à « sauver » le couple. Tout coparent est apte à comprendre qu'un accouchement laisse des traces, et que la fatigue et le bébé qui occupe les nuits ne favorisent pas le désir de reprendre rapidement les rapports sexuels. L'humain est un être de dialogue. Il est important d'en user, afin que chaque coparent sache dans quel état d'esprit se trouve sa moitié.



## Vie de couple

Mamie

« Devenir parent, c'est dire adieu à sa vie de couple ! »

Dr Agnès Gepner



Provisoirement peut-être. Le bébé et son éventuelle fratrie consomment les soirées et les nuits sans vergogne. Pour reconquérir cette vie de couple au-delà des premières semaines de vie du bébé, il faut tâcher d'aménager des moments à deux et de les ritualiser. Les moments entre adultes sont très importants afin de réinstaurer un dialogue en dehors du terrain du quotidien, des couches et des courses.



## Vie de couple

Papi

« N'oublie pas de t'occuper de ton partenaire aussi. »

Laura Calu



Ah ouais t'inquiète j'oublie pas. D'ailleurs excuse-moi, mais je crois qu'il a fait caca. Je te laisse, je vais le changer.

Dr Agnès Gepner



Pendant les quelques semaines qui suivent une naissance, la maman est complètement accaparée par son nourrisson : c'est non seulement normal, mais aussi souhaitable. Ce n'est pas à vous de vous occuper de votre partenaire, mais au coparent de trouver sa place dans cette nouvelle organisation familiale. La coparentalité est aussi un vrai travail !



## Réappropriation du corps

Anna

**« Ah il y a un peu de laisser-aller non ?  
Aménage-toi du temps pour toi ! »**

Dr Agnès Gepner



Au-delà des premières semaines après la naissance, et à condition que la maman en ait envie, il est en effet souhaitable de mettre en place des moments où elle puisse s'occuper d'elle-même. Se rendre chez le coiffeur, aller faire un spa, une séance de sport ou tout simplement du shopping entre amies... Toutes ces choses sont nécessaires à la reprise d'une vie adulte, de moins en moins dédiée au bébé. Toutefois, réinvestir de tels moments ne se fait pas toujours sans culpabilité... au début du moins, mais cela passe !



## Réappropriation du corps

Sophie

« Tu devrais reprendre le sport pour perdre tes kilos de grossesse, tu ne crois pas ? »

Dr Agnès Gepner



Pas de sport avant d'avoir terminé la rééducation périnéale ! Une alimentation adaptée puis, plus tard, la reprise du sport sans forcer sont généralement bien suffisantes pour retrouver son corps d'avant.



## Réappropriation du corps

Belle-soeur

« Ah ! Tu n'as pas perdu tes kilos de grossesse ? »

Laura Calu



Non j'ai pas envie, je me sens pas prête. C'est mon petit côté sentimental.

Dr Agnès Gepner



On dit qu'il faut neuf mois pour construire un bébé - et neuf mois pour retrouver son corps d'avant. Il n'est pas urgent d'entamer un régime à la sortie de la maternité : avec ce bébé qui va beaucoup vous solliciter, les nuits hachées et la fatigue qui s'installe, ce n'est pas forcément le bon moment pour vous ajouter de trop fortes contraintes !



## Réappropriation du corps

Maman

« Tu ne devrais pas allaiter, tu vas perdre ta poitrine. »

Laura Calu



Ça me coûtera toujours moins cher en soutiens-gorge !

Dr Agnès Gepner



C'est faux ! Ce sont les variations rapides du volume de la poitrine (donc la grossesse, l'accouchement et la montée de lait) qui sont responsables d'une distension ou d'un affaissement des tissus. Il n'y a rien d'inéluctable d'ailleurs : de nombreuses femmes récupèrent une belle poitrine après une naissance. L'allaitement en soi n'est pas nocif pour les seins.



## Réappropriation du corps

Maman

« **Après une grossesse, tu peux dire au revoir à ton ventre plat.** »

Laura Calu



Faudrait déjà que je lui dise bonjour au moins une fois dans ma vie.

Dr Agnès Gepner



En effet, et on le comprend aisément, la distension du ventre en fin de grossesse va sans doute laisser des traces. Si cela vous pose problème, le fait de reprendre une activité sportive centrée sur les muscles abdominaux permet généralement de retrouver un ventre plat. Attention toutefois à bien attendre la fin de votre rééducation périnéale ! Dans tous les cas, il n'y a aucune obligation à retrouver vos formes d'avant la grossesse : l'essentiel est que vous vous sentiez bien dans votre corps.



## Réappropriation du corps

Sophie

« **Domage que tu lui donnes le biberon. Allaiter fait perdre du poids plus rapidement.** »

Dr Agnès Gepner



L'allaitement ne devrait en aucun cas être motivé par un objectif de perte de poids. Effectivement, l'allaitement permet de donner au bébé quelque 500 à 800 ml de lait par jour, mais généralement les femmes qui allaitent ont plus faim et mangent davantage. Donc... c'est un mauvais calcul !



## Vie quotidienne

Tatie

« **Arrête de stresser, tu communique ton stress à ton enfant. »**

Laura Calu



Ok, mais alors arrête de me stresser, tu me communique le stress que je communique à mon enfant.

Dr Agnès Gepner



On ne s'arrête pas de « stresser » sur commande ! Mais il est vrai que les enfants ressentent tout... N'hésitez pas à lui expliquer que vous êtes anxieuse, fatiguée, et que ce n'est pas lui qui est en cause.



## Vie quotidienne

Papa

**« Fais une pause, arrête de tout anticiper ! »**

Dr Agnès Gepner



Le fonctionnement de chaque individu, et donc de chaque parent, est variable. Certains aiment tout contrôler et veulent anticiper, d'autres aiment l'improvisation et le dernier moment. Ce qui compte, c'est principalement le ressenti de chacun et le vécu de sa charge mentale.



## Grossesse

Belle-soeur

« C'est voulu ou c'est un accident ? »

Dr Agnès Gepner



Peu importe le contexte de la conception du bébé, seuls comptent les conditions de son accueil et l'amour que vous allez lui apporter.



## Grossesse

Maman

**« Tu ne devrais pas manger autant ! Tu vas avoir du mal à perdre tous tes kilos de grossesse. »**

Dr Agnès Gepner



En effet, les kilos les plus faciles à perdre seront ceux que l'on n'aura pas pris ! C'est bien sûr une boutade... La grossesse est un état tout à fait spécial et qui donne faim. Fort heureusement, perdre un excès de poids après l'accouchement se fait le plus souvent naturellement - et les derniers kilos seront de toute façon les plus difficiles à perdre. Donc oui, ne pas trop prendre de poids pendant la grossesse est très souvent une excellente chose. Mais cela ne doit pas vous empêcher de profiter de ce moment particulier de votre vie.



## Grossesse

Belle-maman

« Ce serait bien que ce soit une fille, le deuxième ! Le choix du roi. »



Laura Calu

C'est clair, si c'est un garçon on le gardera pas. Du coup j'espère que je vais pas galérer 9 mois pour rien...



Dr Agnès Gepner

Effectivement, c'est le « choix du roi » - du temps de la royauté, où l'aîné devait hériter de la couronne. Il importait donc que ce soit un garçon. Aujourd'hui, c'est une notion qui n'a plus du tout d'importance. Dès lors que l'on souhaite un enfant, peu importe lequel viendra en premier !



## Grossesse

Beau-papa

« Ah c'est original comme prénom ! »

Dr Agnès Gepner



Le choix du prénom concerne les parents... Mais il est préférable de réfléchir à ne pas porter préjudice à l'enfant en lui donnant un prénom trop original ou qui puisse faire de lui la cible de moqueries.



## Grossesse

Sophie

« Repose-toi maintenant, après ce sera fini ! »

Dr Agnès Gepner



Effectivement, le fait de déménager juste avant l'accouchement, comme on le voit assez souvent, n'est pas une bonne idée. Sachant que l'accouchement et les premiers jours et semaines qui suivront seront fatigants, il importe d'arriver là sans avoir accumulé trop de fatigue en amont. Le dernier mois de la grossesse a pour vocation de vous reposer en attendant l'heure H.



**Soulagez votre charge  
mentale avec Malo**

