

## **Karine Laseva. Créatrice de QUANTIK**

### [10 raisons de bien préparer son postnatal immédiat](#)

L'accouchement dure quelques heures alors que le postnatal lui dure toute la vie. Si on a bien compris l'importance de préparer l'accouchement à l'ère moderne, il n'en est pas autant pour la période postnatale.

La semaine dernière, j'ai inauguré ma plateforme virtuelle [POUR UN POSTNATAL OPTIMAL](#). Ce billet allait donc de soi pour mettre en lumière l'importance de préparer cette période charnière de la vie.

Mon but avec ce billet n'est pas de vous convaincre d'acheter ma préparation, mais de vous convaincre de préparer votre postnatal immédiat, peu importe la façon. Je suis bien consciente que tous ne peuvent se payer l'accès à cette plateforme et c'est pour ça que j'ai plusieurs ressources gratuites et efficaces sur ce blogue pour vous aider à préparer votre postnatal. Comme [ce billet](#), [celui-ci](#) et [celui-là](#). Et le onzième épisode du [podcast](#). Je vous invite aussi à découvrir le travail de Maternité Sacrée qui se dévoue elle aussi corps et âme à la matrescence des nouvelles mères.

## **Pourquoi donc préparer la période postnatale?**

On se prépare à aller accoucher, pour comprendre le processus, connaître nos options, nos droits, prendre conscience de ce que l'on veut, ce que l'on ne veut pas, etc. C'est bien ancré dans notre conscience que pour accoucher dans le système médical moderne et réussir à se faire respecter dans ses choix et ses souhaits, il faut un minimum de préparation.

Mais qu'en est-il de la période postnatale immédiate? À quel point on se prépare à devenir des parents conscients pour l'arrivée des nouveaux humains sur Terre? À quel point se prépare-t-on en tant que couple et village à vivre la plus puissante et intense histoire d'amour de notre vie?

Dans ce billet, je vais vous donner 10 bonnes raisons de préparer sérieusement et amoureuxment non seulement votre nid postnatal, mais aussi votre cœur, votre couple, votre village.

## **1. En postnatal, tu seras fragmentée.**

Pour sortir un bébé par sa YONI (par un aussi petit trou!) la femme enceinte doit traverser le vortex de la naissance et accepter d'être fragmentée par l'intensité des sensations. Jamais de sa vie elle n'aura été aussi brave que pour laisser naître de son dernier-né. Qu'on le veuille ou pas, chaque enfant qu'on ajoute à la famille nous propulse encore plus dans notre puissance de femme, de mère, d'homme, de père. À condition d'y être réceptif.

En médicalisant la naissance à outrance, les sociétés patriarcales ont réduit la femme au statut de contenant à bébé. Mais il n'en est rien, on le sait bien.

La femme qui s'en va enfanter revient du vortex de la naissance avec une tout autre identité, qu'elle ait eu un accouchement orgasmique ou une césarienne. On ne revient pas indemne de sa propre naissance de mère. On est fragmentée en mille morceaux de soi-même et on doit forcément se reconstruire, découvrir la femme et la mère qu'on est devenue. Il en va de même pour l'autre parent. (lire ce billet: [«Sois forte fille, tu deviens mère!»](#))

Et pour que le tissage de cette nouvelle identité se passe dans une fluidité dynamisante de sa nouvelle vie de famille, il faut avoir tout mis en place pour un postnatal qui permet ce temps de reconstruction physique, émotive et psychique.

## **2. En postnatal, tu seras vent et espace.**

La nouvelle mère est pleine d'air et d'éther, le dosha VATA en ayurvéda.

Pendant la grossesse, la femme est pleine, elle est remplie de semaine en semaine. Puis à l'accouchement, le vide total. Le grand vent qui souffle sur la vie d'avant, qui ouvre l'espace. La femme se retrouve le corps tout ouvert. Pour recevoir sa nouvelle maternité.

Si le contexte est optimal, son dosha VATA sera dynamisé positivement. Elle comprendra rapidement, instinctivement, les transformations qui s'opèrent en elle. Elle apprendra rapidement à lire son bébé. Son imagination sera débordante et ses inspirations seront au maximum. Elle aura des visions créatives pour sa vie de famille idéale.

Mais si la femme n'a pas ce contexte optimal, son vase corporel tout ouvert, vide, sec, froid, diffus et agité, se remplira d'angoisses, de peurs, d'appréhensions. Dans les pires scénarios, la femme pourrait développer une infection, une dépression, une psychose.

Dans un postnatal optimal, la femme est traitée comme une reine et le vase tout ouvert de son corps se remplit

naturellement de sa nouvelle maternité à grands coups d'amour MAMATOTO et de son village qui prend soin d'elle.

### **3. En postnatal, ton corps sera intensité.**

Pendant la grossesse, les courbes du corps sont magnifiées par la promesse de cette nouvelle vie qui grandit. Puis l'accouchement où du jour au lendemain ,elle se retrouve le corps mou, vide et flasque. De nouveau seule avec elle-même dans un corps qu'elle ne reconnaît plus et où les sensations sont magnifiées.

Les premiers jours, c'est comme si elle avait été écrasée pas un bus. Des pétéchies sur son visage au périnée enflé, aux hémorroïdes en chou-fleur, aux douleurs musculaires qui crient sa fragmentation.

Les lochies qui s'écoulent par jets et caillots, les tranchées dont personne ne parle et qui pourtant surprennent tellement, la fièvre de la montée de lait...

*« Mais quel est donc ce corps qui prend autant de place en moi? »*

### **4.En postnatal, tu auras froid, soif et faim.**

Pleine de vent et d'espace, en postnatal immédiat la femme a besoin de chaleur. Dans la pièce, dans ce qu'elle boit, mange, et dans le cœur des gens qui l'entoure.

Les courants d'air froid sont à éviter comme la peste. De la visite qui passe comme un coup de vent pour le bébé seulement aux courants d'air sur les cheveux en sortant de la douche!

Dans un postnatal optimal, la nouvelle mère mange pour nourrir son soleil intérieur, refaire son sang, reconstruire son chi et produire du lait bien gras pour son bébé. Elle boit des bouillons d'os ou de légumes, des tisanes de prêle et d'ortie. Elle mange de la soupe chaude et douce et s'il le faut elle porte une tuque et des bas de laine!

## **5. En postnatal, ton couple sera mis à l'épreuve.**

Si vous êtes un parent solo, le point six s'applique en double pour vous!

Entre l'extase de la rencontre, la gratitude d'avoir un nouveau-né vivant et le bonheur d'avoir eu l'accouchement qu'on souhaitait, en postnatal il y aura toujours la fatigue, les questionnements, les lavages à profusion, la non-routine. Parfois, parce que *shit happens*, il y aura un trauma d'accouchement ou même un bébé qui n'a finalement pas la santé optimale qu'on espérait. Quoi qu'il en soit, que deviendra ce couple que vous étiez jadis?

En postnatal, le couple est toujours mis à l'épreuve. Parce que l'arrivée d'un enfant réveille inévitablement de mémoires

insoupçonnées. On n'est jamais très loin de ce qu'on détestait le plus chez nos parents.

Si on n'en a pas pris conscience avant et définit clairement nos valeurs, le risque que ces mémoires s'activent et prennent le contrôle après quelques nuits entrecoupées est encore plus élevé. C'est ainsi que les lignées s'écrivent!

En prénatal, partagez vos visions d'un mois d'or respecté, du cododo, de l'allaitement à l'éveil, de la réponse rapide aux besoins du bébé, du portage, etc. Il n'y a pas meilleur test qu'un enfant pour mettre un couple à l'épreuve de leur harmonie véritable.

Un enfant ça révèle toujours les côtés les plus sombres de nous et pour y faire face, vaut mieux se préparer un minimum. C'est d'ailleurs pour ça qu'il y a un module complet sur la parentalité proximale dans la plateforme [POUR UN POSTNATAL OPTIMAL](#).

## **6. En postnatal, tu auras besoin de ton village.**

Comme le dit le proverbe africain, ça prend un village pour élever un enfant.

Je ne sais pas dire le nombre de femmes que j'ai vu dans ma pratique qui à 5 ou 6 jours postnataux étaient seules chez elle avec bébé. Je peux seulement vous dire que 100% de ces femmes avaient le même regard de solitude extrême, comme un cri refoulé au fond de leurs pupilles qui me criait :

*«Je veux être oka, mais je ne le suis pas. Elle est où ma maman? Il est où mon/ma chéri.e.?»*

En postnatal, la femme a besoin de son village pour être MAMATOTO avec son bébé. Elle a besoin qu'on lui fasse chauffer de la soupe. Qu'on amène ses enfants jouer au parc, comme ça elle se sent moins coupable de ne pas jouer avec eux.

Elle a besoin de raconter la naissance, de prendre un bain et huiler son corps, de dormir collée avec son bébé en sachant qu'au réveil le dîner lui sera servi au lit. Elle a besoin qu'on lui dise qu'elle fait bien, qu'elle est inspirante.

Mais comme les villages se font rares dans nos sociétés modernes, en prénatal il faut le créer ce village. Se trouver ses personnes clés, celles qui seront là, aidantes. S'organiser le plus possible pour que notre chéri.e. soit présent. Qu'il/elle prenne le plus long congé possible, au risque de se serrer un peu plus la ceinture.

Dans un postnatal optimal, les futurs parents ont préparé leur village, leur plan d'action A, B, C de communauté. Ainsi, la femme ne se retrouve pas seule avec son bébé à quelques jours de vie en se disant paniquée :

*«Pourquoi suis-je seule avec mon bébé tout neuf et mes points même pas guéris? Il n'est que midi. Comment vais-je faire pour survivre jusqu'à 18 heures? Et sa couche qui vient de déborder dans les draps. Où vais-je trouver la force de changer les draps? Moi qui suis incapable de marcher... »*

P.S. Je n'exagère même pas.

## **7. En postnatal, tu vas te poser mille questions.**

Est-ce normal? Mais qu'est-ce que c'est ces boutons? C'est normal s'il veut encore boire? Est-ce que son caca est la bonne couleur? Pourquoi il y a du sang dans la couche? Est-ce que j'ai une diastase? Est-ce que je peux prendre un bain? Comment dormir avec mon bébé de façon sécuritaire?

En postnatal il y a toujours mille questions. Tellement qu'on ne peut pas se préparer à toutes. Notre bébé nous guidera. Chaque bébé est différent, unique. Et vous deviendrez rapidement la/le spécialiste de votre bébé. Mais il y a de grandes lignes et quand on les connaît, tout semble plus léger.

Il y a un module entier sur le MAMATOTO dans la plateforme POUR UN POSTNANTAL OPTIMAL. On voit tout ce qui se passe (presque!) pour maman que bébé du premier souffle à 42 jours de vie. Au Québec, on a une ressource que j'apprécie beaucoup, le [«Mieux vivre avec notre enfant, de la naissance à deux ans.»](#) Il est distribué gratuitement à chaque femme enceinte. Lisez-le si vous l'avez sous la main. C'est pas mal un incontournable pour tous les nouveaux parents.

## **8. En postnatal, tu vas craindre de ne plus exister.**

C'est souvent à la deuxième ou troisième semaine postnatale que les questions existentielles se présentent. Comment vais-je pouvoir répondre aux besoins constants de bébé, à ceux de mes autres enfants et aux miens? Qui dois-je prioriser? La réponse

sera forcément le bébé et les autres enfants, bien entendu. Mais il y a moyen en postnatal de se prioriser en tant que femme pour que notre MAMATOTO soit en équilibre avec notre balance et nos limites tant physiques, émotionnelles que psychiques.

Préparez votre mindset en prénatal. Permettez-vous d'exister au-delà de vos enfants. Vous avez le droit de vous laver et de vous prélasser dans un bain en postnatal. Je vous le conseille d'ailleurs. Mais pour ça, il faut programmer votre chéri.e., votre village, visualiser d'avance votre droit d'exister même en étant une mère.

## **9. En postnatal, l'attachement du père se construit par leur implication continue.**

J'utilise ici le genre masculin pour expliquer le cerveau des nouveaux pères. Savez-vous qu'un père qui s'implique pendant la naissance, dans le postnatal immédiat et qui accompagne sa femme dans la pratique du cododo sécuritaire, sera plus attaché à son enfant et dévoué à sa famille?

Cela s'explique par la sécrétion de prolactine et vasopressine, les hormones de l'attachement paternel, qui sont produites lors du contact continu avec l'enfant.

Si au contraire le père retourne au travail à quelques jours de vie, comme c'est souvent le cas dans plusieurs pays du monde, ces hormones ne seront pas produites en continu et donc l'attachement envers l'enfant et l'implication pour sa famille sera affecté.

Encore une fois, il nous aura fallu la science pour expliquer la chose la plus logique du monde. Depuis que le monde est monde, les pères collent et protègent leur famille en postnatal. C'est comme ça que s'est écrite l'humanité.

Un des principaux défis de la préparation d'un postnatal optimal, c'est en effet de trouver LA solution pour que papa (ou l'autre parent) reste le plus longtemps possible dans l'énergie du babymoon. Raison de plus d'y réfléchir en prénatal. Et vive les pères du nouveau paradigme!

## **10. En postnatal, tu vas découvrir un amour qui t'ouvrira l'impossible.**

Quand on a tout mis en place pour vivre un postnatal optimal, de la présence continue de l'autre parent au village en relai au besoin, des bains au sel d'Epsom aux boules d'énergie et aux bouillons d'os ou de légumes, des plantes pour le YONIsteam aux suppléments adaptés, de la conscience de la sexualité sacrée après les enfants, à la pratique de l'œuf de YONI, alors on a vraiment le contexte le plus biodynamique qui soit pour faire éclore la plus belle histoire d'amour qui soit.

Michel Odent dit qu'il faut changer la façon de naître pour changer le monde. Mais au-delà de la naissance, il y a urgence de repenser la naissance des familles pour que ce monde évolue réellement d'une façon optimale et en phase avec l'énergie Pachamama de la mère Terre.

Quand une nouvelle mère vit un postnatal optimal, en acceptant les étapes et la vulnérabilité de sa transformation, elle devient un canal de création puissant pour sa famille. Ainsi, quand elle reprend les rênes de sa famille après s'être bien reconstruite, elle est plus forte et créatrice que jamais. Prête à construire l'empire de sa nouvelle lignée familiale.

## **L'urgence d'une révolution postnatale**

Vivement que nos gouvernements réalisent tout le potentiel d'optimiser la naissance des nouvelles familles à l'ère moderne. À long terme il n'y a que des avantages tant pour le futur de l'humanité que de la mère Terre.

Il y a urgence de mettre en place des conditions optimales pour prolonger la présence des parents auprès d'un nourrisson pendant ses premières années de vie. J'ose croire que tous ensemble, malgré le fait que nous vivons à une ère où les politiciens de nombreux pays du monde ne priorisent pas les nouvelles familles, nous pouvons à notre échelle (vous et moi) réinventer le paradigme des familles et mener une révolution postnatale.

**Et vous votre postnatal?**

**Vous voyez ça comment dans vos rêves les plus beaux?  
Dîtes moi!**