

RETROUVER L'ÉQUILIBRE

Après bébé

mamanvabien.com



cnotact@mamanvabien.com

Ecrit par Sabine DAHO



MERCI

d'avoir téléchargé ce guide !

Si tu es ici, c'est que tu traverses probablement une période intense, riche en émotions et en découvertes. Les premières semaines avec bébé sont un tourbillon d'amour, mais aussi de fatigue et de doutes. Et devine quoi ? **C'est totalement normal.**

Ton corps vient d'accomplir quelque chose d'incroyable : il porte en lui une puissance naturelle d'adaptation et de récupération. Même si les premiers temps sont parfois difficiles, sache que tu possèdes déjà toutes les ressources nécessaires pour vivre cette étape avec douceur et sérénité.

Dans ce guide, je vais t'accompagner pas à pas, en partageant avec toi des clés simples, pratiques et efficaces pour que tu puisses prendre soin de toi tout en profitant pleinement de ton bébé, sans stress ni culpabilité.

Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, laisse-moi me présenter rapidement





Qui suis-je ?
SABINE DAHO

Je suis Sabine, accompagnante périnatale certifiée Oh Mama Care, formée au Mois d'Or, et surtout maman d'un petit garçon. Je sais par expérience à quel point ces premières semaines peuvent être bouleversantes.

À travers ce guide, je souhaite t'offrir ce dont j'aurais moi-même eu besoin : une voix rassurante, des conseils concrets et beaucoup de douceur.

DES QUESTIONS?

contact@mamanvabien.com

mamanvabien.com

[@maman_va_bien_blog](https://www.instagram.com/maman_va_bien_blog)

[@sabine.mvb \(tiktok\)](https://www.tiktok.com/@sabine.mvb)

SOMMAIRE



01 - 03

INTRODUCTION

(Ou pourquoi tu as bien fait de télécharger ce guide !)

04 - 05

SOMMAIRE

06 - 08

CHAPITRE 1

Premières semaines avec bébé : une aventure pleine d'émotions

09 - 10

CHAPITRE 2

Les défis et les belles surprises des premières semaines avec bébé



09 - 10

CHAPITRE 3

6 clés concrètes pour une transition en douceur

01 - 04

CHAPITRE 4

Ton kit de soutien pratique pour les premières semaines avec bébé

05 - 08

CONCLUSION

Tu as tout en toi pour vivre un 4^e trimestre doux et harmonieux !

09 - 10

A PROPOS

Qui est Sabine, créatrice de « Maman Va Bien » ?

CHAPITRE 1



*Les premières semaines
avec bébé : une nouvelle
aventure*



Félicitations, maman !

L'arrivée de ton bébé marque le début d'une aventure unique et précieuse. Ces premières semaines peuvent ressembler à un tourbillon d'émotions, de découvertes et d'ajustements. Entre l'amour infini que tu ressens pour ton tout-petit et les nouvelles responsabilités qui remplissent désormais tes journées, il est tout à fait normal de traverser une multitude de sentiments.

Mais rassure-toi : **tu es déjà la meilleure maman pour ton bébé**, même si tu ressens parfois des doutes ou une fatigue inhabituelle. L'essentiel, c'est de garder à l'esprit que tout s'apprend progressivement, à ton rythme, et que tu as pleinement le droit de prendre soin de toi autant que de ton enfant.

CE QUE TU VAS DÉCOUVRIR

dans ce guide

Dans les pages qui suivent, je vais te donner des clés pratiques et simples à appliquer pour vivre ton 4^e trimestre avec douceur et confiance :



COMMENT ÉCOUTER TES BESOINS ET RESPECTER TON RYTHME, SANS CULPABILISER.



DES ASTUCES CONCRÈTES POUR MIEUX GÉRER LA FATIGUE ET ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS.



COMMENT CRÉER UN ENVIRONNEMENT SEREIN ET RASSURANT, ADAPTÉ À TOI ET À TON BÉBÉ.



DES CONSEILS POUR ACCEPTER FACILEMENT DE L'AIDE ET ALLÉGER TON QUOTIDIEN.

*Chaque maternité est unique, et aucun mode d'emploi universel n'existe. **Ce qui compte vraiment, c'est de trouver ton propre équilibre** et de t'autoriser à vivre cette période à ta façon, même si elle ne correspond pas exactement à ce que tu avais imaginé.*

Prête à découvrir comment rendre ces premières semaines plus douces et harmonieuses ? Alors, allons-y ensemble !

CHAPITRE 2



*Les défis et les belles
surprises des premières
semaines avec bébé*



Les premières semaines après la naissance sont une période riche en émotions et transformations. Chaque maman traverse cette phase à sa manière, avec des défis mais aussi de belles surprises.

Voici les principaux repères pour comprendre et aborder sereinement ces premiers instants précieux avec bébé.



Défi n°1

UNE FATIGUE NOUVELLE

Les premiers mois avec bébé impliquent des nuits fragmentées et des journées intenses. Cette fatigue peut être déstabilisante, car elle est différente de celle que tu connaissais avant.

 **Surprise : Ton corps sait s'adapter**


Rapidement, ton organisme apprend à récupérer différemment : une sieste en journée, des moments de repos dès que bébé dort... Demander du soutien t'aidera beaucoup.



Défi n°2

L'AVALANCHE³ DE CONSEILS

Ton entourage te donne mille conseils, souvent contradictoires, parfois déstabilisants.

 **Surprise : Tes compétences maternelles se développent**

Petit à petit, tu te feras confiance et tu sauras exactement ce dont ton bébé et toi avez besoin. Écoute avec bienveillance, mais rappelle-toi : personne ne connaît ton bébé mieux que toi.



Défi n°3

UNE CHARGE MENTALE PLUS INTENSE

Répondre aux besoins de bébé, organiser le quotidien, gérer mille tâches... cette période peut sembler écrasante.

💡 Surprise : De petits ajustements suffisent à te soulager

Prends conscience de cette charge et allège-la en acceptant que tout ne peut être parfait, en déléguant certaines tâches, et surtout en étant indulgente avec toi-même.



Défi n°4

UN SENTIMENT D'ISOLEMENT

Il arrive qu'on se sente seule lorsqu'on passe beaucoup de temps uniquement avec bébé.

 **Surprise : Tu vas créer des liens uniques**

Cette période est idéale pour tisser de nouveaux liens, que ce soit avec ton bébé ou avec d'autres mamans dans ta situation. Ces relations deviennent souvent très précieuses avec le temps.



Défi n°5

UN CORPS EN TRANSFORMATION

Ton corps change après l'accouchement : tonus musculaire, cicatrices, silhouette... Ces changements peuvent être difficiles à accepter au départ.

 **Surprise : Tu découvres ta propre puissance**


Ton corps possède une force extraordinaire : il sait se réparer, s'adapter, et évoluer avec douceur. C'est une belle occasion de renouer avec ta féminité, ta résilience et ta capacité d'adaptation.



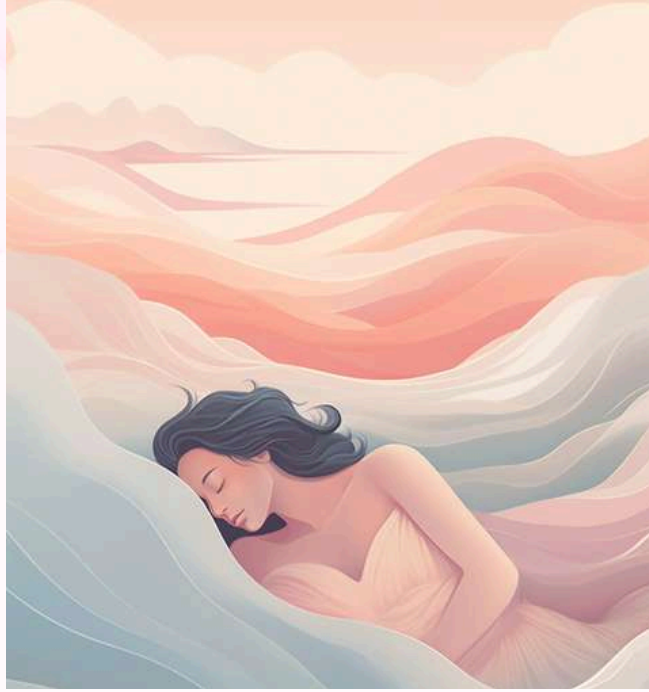
Défi n°6

L'INQUIÉTUDE SUR LE SOMMEIL DE BÉBÉ

Le sommeil de bébé et les recommandations associées peuvent être source d'inquiétude.

 **Surprise : Tu prends vite tes repères**

Des gestes simples (position sécuritaire, couchage adapté...) suffisent à te rassurer et à comprendre progressivement le rythme de ton bébé.



Défi n°7

NOUVELLES SENSATIONS PHYSIQUES

Douleurs post-accouchement, montée de lait, bouleversements hormonaux : tout cela est normal, mais parfois déroutant.

💡 Surprise : Tu as déjà en toi toutes les ressources nécessaires

Repos, massages doux, alimentation adaptée : de petits gestes quotidiens suffisent à améliorer considérablement ton confort durant cette période de transition.

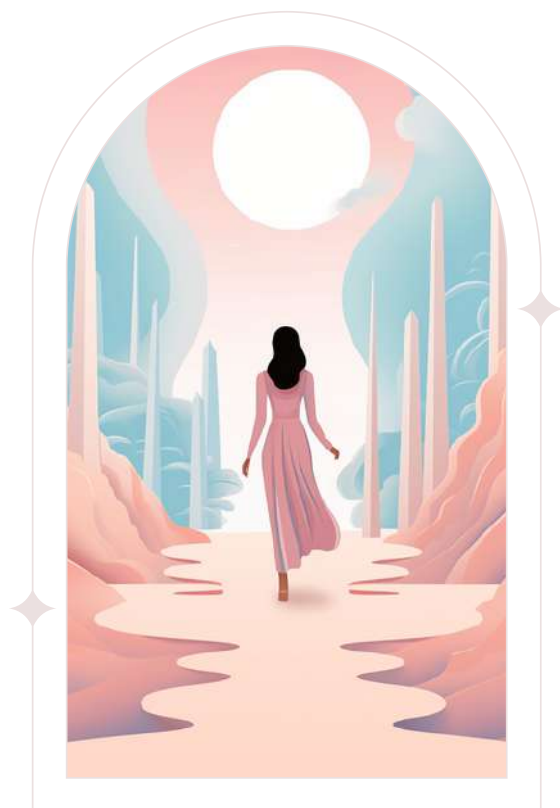
CONCLUSION

du chapitre

Les premiers mois avec bébé sont un voyage unique où tu apprends à ton rythme. Tout ne se fait pas en un jour, mais chaque petit pas compte. Souviens-toi que tu es déjà exactement la maman qu'il faut à ton bébé, et que tu écris chaque jour une histoire précieuse et unique avec lui.



CHAPITRE 3



*6 clés pour une
transition tout en douceur*



L'arrivée d'un bébé est une aventure extraordinaire, mais elle vient avec son lot de défis. Se sentir fatiguée ou dépassée est parfaitement normal.

Voici 6 clés simples et efficaces pour aborder cette transition sereinement.



Cle n°1

ÉCOUTER TON RYTHME, PAS CELUI DES AUTRES

Ton corps et ton esprit savent exactement de quoi tu as besoin après la naissance. Je t'invite à oublier les pressions extérieures : chaque maman avance à son propre rythme.

💡 **Action concrète** : Chaque jour, tu peux t'accorder un moment juste pour toi (une douche, une tisane, une pause) et savoure-le sans culpabilité.



Cle n°2

OSE DEMANDER DE L'AIDE

Accepter du soutien n'est pas une faiblesse, c'est une preuve d'intelligence et de puissance féminine. Que ce soit pour un repas, du ménage, ou garder bébé 30 minutes, l'aide des autres est précieuse.


💡 **Action concrète** : *Et si tu faisais la liste de 2 ou 3 personnes de confiance que tu pourrais solliciter en cas de besoin ?*



Cle n°3

TE NOURRIR SIMPLEMENT ET EFFICACEMENT

Ton alimentation a un impact énorme sur ta récupération physique et ton moral. Privilégie des repas simples mais nourrissants.


 **Action concrète** : Tu peux réparer une réserve rapide (fruits secs, œufs durs, soupes à congeler) à portée de main pour gagner en énergie facilement.



Cle n°4

ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS SANS CULPABILITÉ

Les fluctuations émotionnelles sont normales après la naissance. Je t'invite à les accueillir comme une preuve de ta capacité d'adaptation.

 **Action concrète** : *Et si tu notais chaque matin comment tu te sens sur une échelle de 1 à 10 ? Si tu te sens fragile plusieurs jours d'affilée, n'hésite pas à en parler autour de toi.*



Cle n°5

FAIRE ÉQUIPE EN COUPLE

Élever un enfant est une aventure collective. Communiquer clairement et répartir les responsabilités permet de réduire ta charge mentale et d'alléger ton quotidien.

💡 **Action concrète** : Chaque semaine, je vous invite à prendre ensemble 10 minutes pour vérifier votre organisation et ajuster au besoin.



Cle n°6

IDENTIFIER CLAIREMENT TES PERSONNES RESSOURCES

Tu n'as pas à tout gérer seule. Identifier des personnes fiables à l'avance soulage ta charge mentale et te rassure au quotidien.

💡 **Action concrète** : *Créer une petite fiche avec les coordonnées essentielles (sage-femme, médecin, PMI, amie proche) peut être très rassurant au quotidien.*

CONCLUSION

du chapitre

Ces **6 clés simples** suffisent à alléger ton quotidien et à t'offrir plus de douceur durant ton 4^e trimestre.

Tu peux te faire confiance : tu possèdes déjà toutes les ressources pour vivre cette transition harmonieusement.



CHAPITRE 4



*Ton kit de soutien
pratique pour les
premières semaines avec
bébé*



Voici un kit ultra pratique pour vivre sereinement les premières semaines avec ton bébé, sans te disperser.

Il est **simple, concret et efficace au quotidien.**

Mes 3 ressources digitales incontournables

- Maman Blues : soutien émotionnel et écoute bienveillante.
- 1000 Premiers Jours : repères clairs et rassurants validés par des pros.
- Mon blog MamanVaBien.com : ressources simples et concrètes pour ton quotidien.



5 professionnels-ressources essentiels

- Ta sage-femme : visites à domicile, soutien médical et émotionnel.
- Une accompagnante périnatale : écoute personnalisée et accompagnement concret.
- Consultante en lactation IBCLC : pour vivre sereinement ton allaitement.
- La PMI locale : accès gratuit à des professionnels qualifiés près de chez toi.
- Un ostéopathe : pour retrouver confort physique et équilibre post-accouchement, pour toi et ton bébé

3 lectures douces et rassurantes

- « **Le Mois d'Or** » (Céline Chadelat & Marie Mahé-Poulin) : conseils pratiques et bienveillants.
- « **La vie rêvée du post-partum** » (Anna Roy) : réaliste, doux, drôle et déculpabilisant.
- « **Le 4^e trimestre** » (Ingrid Bayot) : comprendre simplement les besoins de bébé et les tiens.



À voir absolument

- « **Post-Partum** » (Eve Simonet) : documentaire doux et profondément humain.
- « **À La Vie** » (Aude Pépin, Amazon Prime) : témoignage inspirant d'une sage-femme d'exception.

3 podcasts inspirants

- **La Matrescence** : témoignages rassurants et déculpabilisants.
- **Bliss Stories** : récits doux et authentiques sur la maternité.
- **Sage Meuf** (Anna Roy) : conseils pratiques d'une sage-femme qui connaît bien ton quotidien.



3 applis pratiques à avoir sur ton téléphone

- **May** : audios et conseils adaptés à ton stade postnatal.
- **Baby Tracker** : suivre facilement le quotidien de bébé (repas, sommeil, couches).
- **Gazouyi** : idées d'activités simples et agréables pour stimuler bébé.

CHECKLIST QUOTIDIENNE COMPLÈTE : MAMAN ZEN & BÉBÉ ZEN

Chaque matin, prends 5 minutes pour vérifier ton espace détente,
qui te permettra de rester sereine toute la journée

COIN BIEN-ÊTRE MAMAN

- Eau à portée de main
- Snack rapide nutritif
(amandes, fruits secs,...)
- Crème hydratante/
Beaume à lèvres
- Tenue confortable
- Téléphone chargé
+ écouteurs
- Coussin d'allaitement

COIN BÉBÉ ZEN

(Dans un panier à disposition)

- Couches, lingettes
- 2 langes ou petites
serviettes
- Une tenue de rechange
complète
- sérum phi, compresses
- Crème ou huile
hydratante
- Petite couverture ou
plaid
- Outil de suivi (par
exemple Baby tracker)

ACTION BIEN-ÊTRE

(au moins 1 fois par jour)

- Douche chaude de 5min
- Respiration profonde ou
méditation (5-10min)
- Podcast ou musique
inspirante
- Etirements doux (nuque,
épaules, dos...)
- Auto-massage rapide
(mains, pieds, visage...)

PAUSE CHARGE MENTALE

(5 min chaque soir)

*Avant de dormir, tu peux
noter simplement :*

- Ton émotion du jour
- Une petite victoire
ou un moment agréable
- Une seule priorité
concrète pour demain

TA LISTE SOS

à afficher visiblement

Une fois cette liste préparée, tu l'auras toujours à portée de main. Note le nom et le numéro de téléphone de chaque contact.

Voici quelques exemples que tu peux inclure : ta sage-femme, ton médecin (ou pédiatre), un proche de confiance, ta meilleure amie, une maman "jumelle" (qui a accouché dans la même période et à qui tu peux te confier), ta consultante en lactation, ta PMI...

LES PROFESSIONNELS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MON ENTOURAGE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONCLUSION

du chapitre

Avec ce kit pratique, tu as désormais tout ce dont tu as besoin à portée de main pour vivre sereinement tes premières semaines avec bébé.

Ce kit est là pour t'accompagner chaque jour. Prends le temps de l'utiliser : tu le mérites pleinement.

Prendre soin de toi est essentiel pour prendre soin de bébé.



CONCLUSION



*Tu as tout en toi pour
vivre un 4^e trimestre
doux et harmonieux !*

Tu viens de franchir un grand pas en découvrant ces clés essentielles pour vivre tes premières semaines avec bébé de façon sereine, positive et alignée avec tes valeurs. J'espère sincèrement que ces pages t'ont apporté du réconfort, des réponses concrètes, et surtout l'envie profonde de prendre soin de toi sans culpabilité.

Souviens-toi toujours que devenir maman est une transformation magnifique, puissante, mais aussi progressive. Tu n'as pas à tout maîtriser dès aujourd'hui : tu peux te donner la permission d'avancer doucement, jour après jour, en respectant ton rythme.

Ton corps et ton esprit sont puissants, forts et résilients. Tu possèdes naturellement en toi cette force extraordinaire d'adaptation et d'évolution. Et ce qui renforce encore davantage ta puissance, c'est ta capacité à accepter l'aide, à créer du lien et à profiter du soutien collectif autour de toi.

Tu as désormais entre les mains des ressources pratiques, une checklist précieuse à utiliser chaque jour, et surtout une meilleure compréhension de tes émotions, de tes besoins, et des ajustements possibles pour trouver ton nouvel équilibre.

🌸 N'oublie jamais : tu n'as pas à être parfaite pour être une maman merveilleuse.



💡 Tu souhaites aller plus loin et découvrir encore plus de ressources concrètes pour un 4^e trimestre harmonieux ?
Inscris-toi dès maintenant au **Cocon Maman Va Bien** (sur WhatsApp) pour recevoir chaque semaine des conseils précieux et concrets spécialement pensés pour t'aider à vivre ta maternité sereinement.

👉 [Je rejoins le Cocon Maman Va Bien](#)

Je serais également ravie de continuer à cheminer à tes côtés pour te soutenir dans cette belle aventure. Si tu souhaites découvrir davantage de conseils pratiques ou simplement rester connectée à une communauté bienveillante, retrouve-moi avec plaisir sur :

💖 [MamanVaBien.com](#)

📷 Instagram : [@maman_va_bien_blog](#)

▶ YouTube : [Sabine – Maman Va Bien](#)

📌 Pinterest : [@mamanvabien](#)

🎵 TikTok : [@sabine.mvb](#)

Prends soin de toi autant que tu prends soin de ton bébé : c'est ainsi que tu vivras une maternité harmonieuse et épanouissante.

Avec toute ma bienveillance,

Sabine

Accompagnante périnatale, créatrice de « **Maman Va Bien** »

PS : Je serais très heureuse d'avoir ton retour sur ce guide. N'hésite pas à m'envoyer un petit message sur Instagram ou par mail. À très vite !

A PROPOS



Tu as découvert rapidement qui je suis au début de ce guide, mais ici, j'aimerais te raconter plus en détail mon histoire, ce qui m'a amenée à être aujourd'hui à tes côtés pour t'accompagner.

Pendant près de 20 ans, j'ai évolué dans un univers professionnel exigeant, occupant des fonctions à responsabilité en tant que manager dans le domaine financier. J'avais l'habitude de tout gérer : ma carrière, mon quotidien, ma vie personnelle. Je pensais sincèrement être prête à accueillir mon bébé comme un nouveau projet à réussir avec organisation et détermination.

Puis, la maternité est arrivée avec son lot de surprises, d'émotions intenses, mais aussi de grands bouleversements. Très vite, j'ai réalisé que rien ne m'avait réellement préparée à cette période complexe qu'est le 4^e trimestre. Entre fatigue extrême, charge mentale écrasante et doutes permanents, j'ai vécu ces premières semaines avec difficulté, mais aussi comme un précieux apprentissage.

Cette expérience intense a été une révélation : j'ai compris qu'il existait un réel besoin de mieux accompagner les mamans afin qu'elles vivent ce moment unique avec douceur et sérénité. J'ai également réalisé à quel point nous, les femmes, sommes fortes, puissantes et naturellement capables de traverser ces périodes intenses, en puisant en nous une force que nous ignorons parfois. Cette puissance est encore plus belle lorsqu'elle s'appuie sur le soutien, la solidarité et l'entraide : car oui, être forte ne signifie pas devoir tout porter seule.

C'est ainsi que j'ai décidé de me reconverter et de me former en tant qu'accompagnante périnatale certifiée Oh Mama Care et formée au Mois d'Or.

Aujourd'hui, à travers mes accompagnements, mon blog et mes contenus, mon souhait profond est d'offrir aux mamans ce qui m'a manqué à l'époque : du soutien bienveillant, des conseils concrets, et surtout une voix rassurante pour les aider à prendre soin d'elles-mêmes autant que de leur bébé.

Parce que prendre soin des mamans, c'est prendre soin du monde. Merci d'avoir choisi ce guide, merci de ta confiance, et surtout : souviens-toi toujours que tu es déjà une merveilleuse maman.

Avec tout mon soutien,

Sabine

*Accompagnante périnatale, créatrice de « **Maman Va Bien** »*

MERCI



“
TON CORPS FÉMININ RÉALISE UNE SUCCESSION DE
MIRACLES ET MÉRITE MIEUX QUE LES MOTS DU
DÉSASTRE.
CE CORPS QUI A TANT DONNÉ. QUI A TOUT DONNÉ. A
BESOIN DE SOINS. D'ENVELOPPES ET DE TENDRESSE.

Ingrid Bayot”