

## Je n'ai plus de libido

### Pourquoi?

Peut-être que déjà au cours de la grossesse, la libido était au plus bas. Ça peut continuer ou arriver aussi après l'accouchement. « Les raisons sont multiples : la maman est focalisée sur son bébé, son corps a changé et elle peut se sentir moins désirable, elle ne ressent pas de désir pour le moment... Et puis, les douleurs de l'épisiotomie ou de la césarienne n'arrangent pas les choses », détaille Audrey Ndjave.

### Quelles solutions?

En général, on conseille d'attendre environ 6 à 7 semaines après l'accouchement pour reprendre des rapports sexuels, le temps que les organes se remettent en place et que la femme se sente prête dans sa tête. Mais chaque couple a un tempo différent et il n'y a rien de préoccupant si les rapports ne reprennent pas dans ces délais. Dans tous les cas, il est important d'en parler avec son conjoint et de s'accorder des moments en tête à tête pour entretenir la complicité. Et on ne zappe pas la rééducation du périnée auprès **d'un kiné ou d'une sage-femme**. « Un accouchement traumatique peut aussi venir casser la libido, ajoute Audrey Ndjave. Dans ce cas, **un sexologue** spécialisé en périnatalité peut aider à mettre des mots sur le blocage et proposer des exercices à faire en couple pour reprendre confiance en son corps et relancer la libido. »



**ON NE FAIT PLUS L'AMOUR. #10**  
C'EST GRAVE DOCTEUR? !?!  
Retrouvez l'épisode sexe de notre podcast "Galère sa mère!"

## Je me sens en burn-out

**Pourquoi?** Quand on attend un bébé, on se projette sur l'après-naissance et parfois, ce que l'on avait imaginé ne colle pas forcément à la réalité. On peut se sentir dépassée ou ne pas être bien dans cette nouvelle vie de maman. Et pour cause, « la maternité, c'est la transformation d'une femme qui devient mère. Il s'agit d'une transition psychique et tout un processus hormonal s'enclenche. Toutes les femmes connaissent ce bouleversement, mais chacune le vit différemment. En fonction de son histoire », explique Audrey Ndjave.

### Quelles solutions?

« Pour surmonter cette vague du post-partum, il est important que la maman puisse en parler avec **un psy spécialisé** en périnatalité qui l'aidera à comprendre les enjeux qu'entraîne la maternité. Et l'accompagner pour qu'elle soit sereine dans ce qu'elle vit, en normalisant ce processus », conseille-t-elle.

## Je ne supporte plus mon corps

**Pourquoi?** Après un accouchement, le corps est transformé. Même si on n'a pas pris beaucoup de kilos pendant la grossesse, des rondeurs persistent plusieurs semaines ou mois après. On dit souvent que le corps met 9 mois, le temps d'une grossesse, pour retrouver sa silhouette d'avant. Parfois aussi, il faut arriver à accepter que notre corps ne sera plus tout à fait le même. Mais quand l'image que l'on voit dans le miroir ne nous plaît pas, ça peut être difficile à supporter.

### Quelles solutions?

Pour arriver à se reconnecter avec son nouveau corps, on peut se (re)mettre au sport, une fois que l'on a effectué sa rééducation du périnée. Mais dès la maternité, la sage-femme peut conseiller des petits exercices pour faciliter la remontée des organes et renforcer le périnée, comme les fausses inspirations thoraciques. **Un nutritionniste** peut aussi nous aider à rééquilibrer notre alimentation et éviter ainsi de prendre du poids. Sans se lancer dans un régime, surtout si on allaite, car on a besoin de repas équilibrés pour être en forme physiquement et psychologiquement.

## « J'ai appris à respecter son rythme. »

« Quand j'ai décidé de suivre le programme sommeil du centre Happy Mum&Baby, mon fils avait 6 mois, il souffrait d'un fort RGO, dormait très peu en journée et se réveillait dix fois la nuit. Le programme d'Audrey est bienveillant. Lauriane, la professionnelle que j'ai consultée à distance, m'a aidée à prendre le temps d'observer mon bébé. Après plusieurs semaines éprouvantes, mon bébé dormait mieux... Ça a été bénéfique pour toute la famille! Je pouvais envoyer un message à la pro à tout moment. Lauriane prend d'ailleurs toujours un an après! »



**JOHANNA,**  
maman de Tom, 4 ans,  
et Léo, 1 an. On la retrouve  
sur son blog [bb-joh.fr](http://bb-joh.fr)  
et sur instagram @bb\_joh

PROPOS RECUEILLIS PAR C.A.