LA PARFAITE MAMAN CINGLANTE

MIEUX SURVIVRE À TA MATERNITÉ

MAUDE MICHAUD

Tout ce qu'on n'a jamais osé écrire dans les livres

TRÉCARRÉ

MIEUX SURVIVRE À TA MATERNITÉ

MIEUX SURVIVRE À TA MATERNITÉ

MAUDE MICHAUD

Tout ce qu'on
n'a jamais osé
écrire dans
les livres

TRÉCARRÉ
Une société de Québecor Média

À toutes celles qui ont un jour douté.
Vous êtes des mamans exceptionnelles.

SOMMAIRE

INTRODUCTION **19**

LA GROSSESSE **21**

La petite histoire de ta bedaine 22

Le ventre que tu vas espérer 22

Le ventre que tu vas avoir 22

Le ventre que tu voudras plus 23

Les cinq plus grandes vérités sur la grossesse 24

1. Les hormones, c'est fort 24

2. La femme enceinte qui rayonne est un mythe 25

3. Ça se peut que ton chum trouve ta bedaine *turn-off* 27

4. T'as le droit de ne pas aimer être enceinte 28

5. Ça a le droit de bien aller 29

Les six effets secondaires de la grossesse les plus *trippants* 30

1. Les nausées qui te pourrissent la vie 30

2. La fatigue qui te frappe comme un deux-par-quatre 30

3. L'enflure qui te donne l'impression de peser trois cents livres 31

4. Le poids que tu prends et que tu ne perdras pas forcément 31

5. Les odeurs pourtant standards qui te lèvent le cœur 32

6. La tête qui veut te sauter 32

L'alimentation pendant la grossesse 33

Les maudits interdits 33

Tes envies de manger quelque chose *right now* 34
Ta faim insatiable et sans culpabilité 35
Le sommeil pendant la grossesse :
huit raisons de ne pas dormir 35
1. Tes envies de pipi récurrentes 36
2. Ton nerf sciatique qui te fait souffrir le martyre 36
3. Ton p'tit qui danse la samba 36
4. Tes questionnements existentiels 36
5. Ton manque flagrant de positions confortables 37
6. Les crampes 37
7. Ton reflux 38
8. Les chaleurs 38
Le linge de maternité 38
Le monde pendant ta grossesse 39
Le monde qui te taponne 40
Le monde, leurs questions pis leurs commentaires 40
Les prédictions ésotériques du monde 41
Les sept plus grands avantages de ton *enceintitude* 43
1. Tu peux te stationner à côté de la porte
au centre d'achats 43
2. Tu peux lever les feutres plus tôt au bureau 44
3. C'est un prétexte parfait pour annuler n'importe quoi 44
4. Tu peux engraisser en paix 44
5. T'es une vedette pis tout le monde t'aime 45
6. Tu peux dépenser sans (presque) compter 45
7. Tu as toujours raison 45
LA PRÉPARATION DE LA VENUE DE TON P'TIT 49
Les cossins à acheter 49
Pourquoi tu devrais acheter du stock neuf 50
Pourquoi tu devrais acheter du stock usagé 51
Pourquoi tu devrais acheter du stock de qualité 51
La préparation de la chambre 52
L'ACCOUCHEMENT 57
Les attentes et le plan de naissance 57
Les choses à apporter 58

1. Du linge mou 58
2. Des serviettes hygiéniques *jumbo* 58
3. Ton oreiller 59
4. Des bouchons 59
5. De la bouffe 59
6. Du shampoing sec 59
L'accouchement à *frette* 61
La césarienne 62
Les affaires louches qui vont t'arriver en cours de travail 63
Le coup de foudre pour ton p'tit 65
Ton séjour à l'hôpital 65
Tes visites à l'hôpital 66
1. Avant de passer, tu appelleras 66
2. Si la porte est fermée, tu n'entreras point 66
3. De petits cadeaux tu apporteras parce que la nouvelle maman d'une remorque de six pieds ne dispose pas 67
4. Des commentaires sur la face de la nouvelle maman tu t'abstiendras de faire 67
5. Que le nouveau-né est beau tu diras, même si tu le trouves *laitte* 67
6. Tu ne colleras point. 68
Le départ de l'hôpital 68
LES PREMIERS JOURS 73
Le retour à la maison 73
Ton regret de ta vie d'avant 75
Les affaires bizarres à gérer 76
1. Les cacas jaunes très abondants 76
2. Le maudit nombril 77
3. Le pompier 77
4. Le nettoyage de la vulve 77
5. Le lait 78
La visite 78
1. Des repas préparés 79
2. Une bouteille de vin 79
3. Des cartes-cadeaux de restaurant 79

4. Des téléséries 80
5. Des toutous pour ton bébé 80
Range ta fierté et accepte la main qu'on te tend 80
Toi, la mère braillarde 81
Le *baby blues* 82
LE SOMMEIL **87**
Le déficit de sommeil parental 87
L'attente du jour ultime où bébé fera ses nuits 88
1. Bois beaucoup de café 89
2. Dors les yeux ouverts 89
3. Ne tente pas de faire la sieste en même temps que lui 90
4. Prends une nuit ou deux de *break* 90
5. Passe la *puck* à papa 91
LES GRANDS DÉBATS DE LA MATERNITÉ **93**
Le dangereux cododo 93
Le méchant 5-10-15 94
Allaiter ou donner le biberon 95
Les plus de l'allaitement 96
Les plus des biberons 97
Ton choix de ne pas allaiter 98
Quand tu as de la misère à allaiter 98
Si tu persévères 99
Si tu laisses tomber 99
Ce que les autres en pensent 99
Couches jetables ou couches lavables ? 102
Pourquoi tu devrais acheter des couches jetables 102
Pourquoi tu devrais acheter des couches lavables 102
Le moment fatidique de l'introduction des aliments solides 103
LES TERRIBLES MALADIES QUI VONT RAVAGER TON BÉBÉ **105**
1. Le vomi en jet 105
2. La maudite fièvre 106
3. Le muguet 106
4. La maladie pieds-mains-bouche 106
5. La roséole 107

6. Le rhume 107
7. L'otite 107

TA PASSION POUR LES PROUESSES DE TON P'TIT 111
1. Le jour où il est passé du ventre au dos et du dos au ventre tout seul 111
2. Le jour où il a fait son premier sourire 112
3. Le jour où il s'est tenu assis par lui-même plus que deux secondes et quart 112
4. Le jour où il a dit son premier mot 112
5. Le jour où il a marché pour la première fois 113
6. Le jour où il a mangé avec sa cuillère *like a champion* 113
7. Le jour où il a fait pipi dans le pot 113

LE CALVAIRE DES DENTS 115

LA SUCE, CETTE MAL-AIMÉE 117

LES PREMIERS PAS ET LES PREMIERS MOTS : LA PANIQUE QUE TON P'TIT SOIT EN RETARD 119

LE RETOUR AU TRAVAIL 121
À toi qui ne veux pas retourner travailler 121
Quatre avantages de retourner travailler après ton congé de maternité 122
1. Renouer avec des gens dont les propos ne comportent pas que trois monosyllabes 122
2. Te réaliser autrement qu'en changeant des couches et en stérilisant des biberons 122
3. Boire ton café chaud 123
4. Manger ton lunch dans le silence et l'allégresse 123
À toi qui te sens coupable d'avoir hâte de retourner au boulot 123
Le retour difficile pour ton cœur de mère 124
La broue dans le toupet 124
Les matins 125
Les soirs 127

SI TU DÉCIDES DE RESTER CHEZ VOUS 129

LE CORPS POST-GROSSESSE 131
Sacre ta balance aux vidanges 132

Le cours de cardiopoussette,
aussi appelé « entraînement militaire » 134
L'entraînement libre au gym ou l'art de la motivation 134
Le jogging dans la rue pas de technique 135
Les cours de Zumba pour te *shaker* le *body* 135
L'entraînement dans ton sous-sol avec un DVD quelconque . . . 136
L'aquaforme avec bébé 136
TES *CHALLENGES* DE MÈRE 139
La culpabilité maternelle 139
Les conseils des autres 141
L'allaitement 142
Le cododo 142
Les couches lavables 143
Ton nouveau-né pas assez ou trop habillé 143
La première sortie 144
L'introduction des aliments solides 144
L'apprentissage de la marche 144
Le jugement des autres 145
La maudite conciliation travail-famille 147
La femme perdue derrière la mère 148
Ton besoin de prendre un *break* 150
La survie du couple 151
Toi et ton chum pendant la grossesse 152
Le sexe pendant la grossesse 153
La naissance et ton couple 156
La fameuse *team* 159
La charge mentale 161
Les amitiés qui prennent le bord 163
Tes amies sans enfants 163
Tes amies mamans 164
Le temps qui manque et les choix que tu fais 165
La qualité du temps que tu passes avec
tes amies mamans 166
Apprendre à lâcher prise 167
T'ES UNE BONNE MÈRE 169

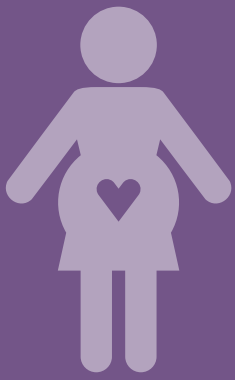
TON *TERRIBLE-TWO* **171**
L'apprentissage de la propreté 171
La phase du « chu-capab-tout-seul » 172
1. S'attacher dans le char 173
2. Mettre ses bas 173
3. Mettre ses souliers 173
4. S'essuyer tout seul 174
5. Se brosser les dents 174
Les crises 175
Les dangereuses couleurs 175
Le carnage du magasin de jouets 176
La maudite (troisième) collation 177
L'heure du dodo 177
La caisse de pratiquement tous les commerces 178
Tout ce que tu dois savoir sur le déjeuner d'un enfant de deux ans 179
Les six affaires auxquelles tu ne t'attendais pas en soupant les soirs de semaine 180
1. Ses goûts varient au fil des jours qui passent 180
2. Tu t'obstines avec lui systématiquement à tous les repas pour déterminer le nombre de bouchées qu'il doit manger pour avoir droit à un dessert 180
3. Plus tu passes de temps à préparer un repas, moins ton enfant l'apprécie 181
4. Ce qui est bon pour la santé a rarement la cote 181
5. Pain, pâtes, patates ; Montignac n'avait clairement pas d'enfants 181
6. Tu n'as aucune chance de manger chaud et de rester assise tout le long du repas 182
Le bain 182
Le déshabillage 182
Le linge 182
L'entrée officielle dans le bain 183
La température de l'eau 183
Les jeux aquatiques 183

Le rangement . . . 183
L'envie . . . 184
L'annonce du lavage des cheveux . . . 184
Le lavage des cheveux . . . 184
Le rinçage des cheveux . . . 184
La nage . . . 185
Le dodo . . . 185
Le brossage de dents . . . 185
L'histoire . . . 186
La chanson . . . 187
La première prise . . . 187
Les trois cents mauvaises raisons de se relever . . . 187
La deuxième prise . . . 188
La chaise berçante . . . 188
La troisième prise . . . 189
La crise . . . 189
La fin . . . 190
MULTIPLIER LES BÉBÉS . . . 191
Les cinq avantages d'avoir plus qu'un petit . . . 192
1. Ton aîné va avoir un ami avec qui jouer . . . 192
2. L'amour maternel, ça se divise pas, ça se multiplie . . . 192
3. Un deuxième bébé, ça coûte moins cher . . . 192
4. Tu sais comment ça marche . . . 192
5. Ton enfant ne se retrouvera pas seul au monde quand toi et ton chum allez mourir . . . 193
Les cinq désavantages de ne pas t'arrêter à un enfant . . . 193
1. Ton aîné va avoir un ami avec qui jouer . . . 193
2. *Finito*, le repos . . . 194
3. Les repas . . . 194
4. Le bruit . . . 194
5. Les microbes . . . 195
Quatre questions à te poser pour savoir si t'es prête à avoir un autre bébé . . . 195
1. As-tu eu l'impression de manquer fréquemment de patience au cours des six premiers mois de la vie de ton aîné ? . . . 195

2. As-tu besoin de plus de quatre heures de sommeil la nuit ? . . . 195
3. Accordes-tu de l'importance au matériel en général ? . . . 196
4. Peux-tu vivre sans reconnaissance ? . . . 196

POUR PAPA . . . 197
La grossesse de ta blonde et son caractère . . . 197
La grossesse de ta blonde et son évolution . . . 199
Prêt à être papa ? . . . 200
Les achats . . . 201
L'accouchement . . . 202
Laisse faire les *jokes* plates . . . 202
Évite de manger dans sa face . . . 202
Sois prêt à la voir faire caca et pipi *live* dans ta face . . . 202
Ça va être long, mais ne taponne pas sur ton cellulaire . . . 203
Accepte que ta blonde change fréquemment d'idée sans faire de commentaire . . . 203
Attends-toi à l'entendre crier sur un joli temps . . . 204
Si elle t'engueule, prends ton trou . . . 204
Le retour à la maison . . . 204
La place que ta blonde te laisse . . . 205
Les tâches . . . 206

CONCLUSION . . . 209
REMERCIEMENTS . . . 211



INTRODUCTION

Tu as toujours rêvé d'avoir un bébé. Tu vous voyais, toi pis ta belle grosse bedaine ronde, exploser de bonheur dans l'attente de l'arrivée de ta progéniture. Puis, enceinte, tu t'es mise à rêver de toi pis de ton p'tit, soudés l'un à l'autre, les yeux dans les yeux, débordant de tendresse, dans la chaise berçante rutilante qui *matche* avec le mobilier préalablement monté avec amour par ton chum.

Au risque de péter ta belle balloune rose bonbon, c'est possible que le grand rêve auquel tu aspires soit embouti comme un chevreuil qui rencontre un *bumper* de char. Parce que la maternité comporte son lot d'épreuves pis de désagréments. Des désagréments dont personne ne parle, mais que tout le monde vit. Une barge d'affaires plates dont il n'est question dans aucun livre sur la grossesse, le développement des bébés de zéro à un an et l'éducation des tout-petits. Un paquet de petites frustrations. Une réalité à laquelle tous les parents de ce bas monde sont confrontés. Rien de grave, je te rassure.

Parce que avoir des enfants restera toujours la plus belle affaire du monde.

Parce que avoir des enfants restera toujours la plus belle affaire du monde. Mais ce livre est juste ce qu'il faut pour te donner un pas pire choc pis briser ton image de la maternité parfaite.

Ça fait que je me dis que mieux vaut prévenir que guérir pis que plus tu en sauras, mieux tu te porteras. Peut-être pas sur le coup. Mais dans l'avenir, mettons.

Alors, respire un grand coup, ouvre grand tes yeux pis prends des notes. Voilà tout ce qu'aucun livre sur la maternité n'a osé te dire jusqu'ici.

La parfaite maman cinglante
12 novembre 2017

VOICI TOUT CE QU'AUCUN LIVRE SUR LA MATERNITÉ N'A OSÉ TE DIRE JUSQU'ICI.

FAIT QUE RESPIRE UN BON COUP, OUVRE GRAND TES YEUX PIS PRENDS DES NOTES.

La naissance d'un enfant, c'est beau, mais la vérité, c'est que, être mère, ça ne ressemble pas au gros nuage rose bonbon que tu t'étais imaginé.

Après avoir parcouru l'ultime bible remise à toutes les futures mamans pour une énième fois, mais toujours en quête de réponses parce que la théorie est souvent ben-ben loin de la réalité, t'as entre les mains le guide de survie que t'attendais pour naviguer dans le merveilleux monde de la maternité. Là-dedans, je te parle des vraies affaires entourant toutes tes préoccupations parentales (grossesse, accouchement, allaitement, couple, etc.) pour que tu comprennes une fois pour toutes que tout ce que tu vis est normal et que la perfection n'existe pas.

Un livre à lire sans modération pendant la sieste de ton p'tit et toutes tes pauses pipi, et qui t'invite à te faire confiance, à te déculpabiliser et à te libérer des jugements des autres avec le même ton et le même humour que sur mon blogue.

De rien.

Ah pis, heille, j'en profite pour répandre la bonne nouvelle *drette*-là : t'es une mère exceptionnelle. *Capiche ?*

MAUDE MICHAUD, une maman avec la broue dans le toupet, est la fondatrice de La parfaite maman cinglante, une plateforme au succès phénoménal qui a vu le jour en mars 2016. Déterminée à convaincre toutes les mères qu'elles n'ont pas à être parfaites, elle a lancé ce site dans le but de les décomplexer et de briser leur isolement.

facebook.com/laparfaitemamancinglante/
parfaitemamancinglante.com/

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-89568-731-3

9 782895 687313