

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 <i>turn-off</i>	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 <i>trippants</i>	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 <i>right now</i>	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 martyr	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 <i>enceintitude</i>	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 coussins 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 <i>jumbo</i>	58
3. Ton oreiller	59
4. Des bouchons	59
5. De la bouffe	59
6. Du shampoing sec	59
L'accouchement à <i>frette</i>	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 <i>laitte</i>	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 brailarde	81
Le <i>baby blues</i>	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 <i>break</i>	90
5. Passe la <i>puck</i> 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

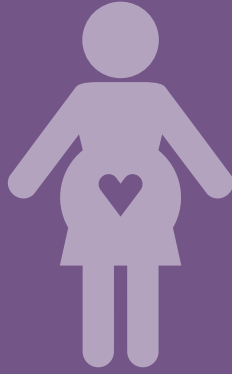
6. Le rhume	107
7. L'otite.	107
TA PASSION POUR LES PROUESSES DE TON P'TIT.	111
1. Le jour où il est passé du ventre au dos et du dos au ventre tout seul	111
2. Le jour où il a fait son premier sourire	112
3. Le jour où il s'est tenu assis par lui-même plus que deux secondes et quart	112
4. Le jour où 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 <i>like a champion</i>	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 <i>shaker</i> le <i>body</i>	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 <i>break</i>	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 <i>team</i>	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. <i>Finito</i> , 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 <i>jokes</i> plates	202
Évite de manger dans sa face	202
Sois prêt à la voir faire caca et pipi <i>live</i> 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 ballonne rose bonbon, c'est possible que le grand rêve auquel tu aspiras 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. Mais ce livre est juste ce qu'il faut pour te donner un pas pire choc pis briser ton image de la maternité parfaite.

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

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