

GROSSESSE & MATERNITÉ

Expérience de deux Afropolitaines



Aminata Ndiaye Tall & Yacine Bio-Tchané

DIASPORAS

NOIRES

Collection



Utiles

Éditions **DIASPORAS NOIRES**

www.diasporas-noires.com

©Aminata Ndiaye Tall –Yacine Bio-Tchané 2017

ISBN version numérique : 9791091999830

ISBN version imprimée : 9791091999847

Date de publication numérique : 3 Février 2018

Cette version numérique n'est pas autorisée pour l'impression

Mentions légales

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par le Code de la propriété intellectuelle.

L'éditeur accorde à l'acquéreur de ce livre numérique une licence d'utilisation sur ses propres ordinateurs et équipements mobiles jusqu'à un maximum de trois (3) appareils.

Toute cession à un tiers d'une copie de ce fichier, à titre onéreux ou gratuit, toute reproduction intégrale de ce texte, ou toute copie partielle sauf pour usage personnel, par quelque procédé que ce soit, sont interdites, et constituent une contrefaçon, passible des sanctions prévues par les lois de la propriété intellectuelle. L'utilisation d'une copie non autorisée altère la qualité de lecture de l'œuvre.

AVERTISSEMENT

Cet ouvrage est écrit par deux économistes qui n'appartiennent pas au corps médical. Ce livre ne fait aucun diagnostic, n'émet pas de prescription médicale, et ne s'aventure pas sur les questions gynécologiques. Pour tous les chapitres, les auteurs recommandent de se référer à son médecin traitant, gynécologue ou pédiatre.

Ce livre aborde plutôt les aspects physiques et émotionnels que les femmes ressentent souvent lors de la grossesse, vivent pendant l'accouchement et traversent lors de la première année du bébé, et offre quelques conseils pratiques.

GROSSESSE & MATERNITÉ

Expérience de deux Afropolitaines

Yacine Bio-Tchané

Aminata Ndiaye Tall

Illustré par : Adama Kane Faza

Traduit de l'anglais par Mame Fatou Mané

Ce livre est dédié

À nos parents qui nous ont donné la vie, puis élevées en femmes indépendantes et appris à poursuivre nos rêves, quels qu'ils soient. Une mention spéciale à la maman d'Aminata qui nous a soutenues, et a pris le temps de lire et de corriger les différentes versions de cet ouvrage.

À nos enfants qui sont notre source quotidienne d'expérience, d'apprentissage et d'inspiration. À nos époux, notre famille et nos amis.

À toutes les personnes qui nous ont fait voyager dans leurs pays d'origine à travers leurs astuces et traditions, en particulier Jankeh, Kamakshi, Koro, Aza, Jing, Dhiraj, et Radu. Merci de votre générosité.

À toutes les mamans du monde.

À tous nos lecteurs – merci et bonne lecture !

Remerciements au Docteur Youhanidou WANE DIA, Gynécologue-Obstétricienne de premier plan, qui a bien voulu lire ce livre et faire des remarques malgré un agenda très chargé.

SOMMAIRE



PRÉAMBULE	11
PREMIÈRE PARTIE : FÉLICITATIONS VOUS ÊTES ENCEINTE !.....	15
LE PREMIER TRIMESTRE.....	21
LE DEUXIÈME TRIMESTRE.....	33
TROISIÈME TRIMESTRE.....	49
PRÉPARER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ	61
PARTIE II L'ACCOUCHEMENT	69
BÉBÉ PEUT ARRIVER... À TOUT MOMENT !.....	70
L'ACCOUCHEMENT PAR CÉSARIENNE.....	74
L'ACCOUCHEMENT PAR VOIE BASSE ÉGALEMENT APPELÉ « ACCOUCHEMENT NATUREL »	80

PARTIE III LA PREMIÈRE ANNÉE DE BÉBÉ.....	87
BIENVENUE À LA MAISON, BÉBÉ ! (ZÉRO À DEUX MOIS).....	88
<i>Vos premiers mois en tant que maman.....</i>	<i>91</i>
<i>Les premiers mois de Bébé (et ces choses qui peuvent arriver) ..</i>	<i>107</i>
<i>Stimuler sa production de lait.....</i>	<i>121</i>
LES DIX MOIS SUIVANTS	125
<i>Les soins personnels et le retour au travail de Maman.....</i>	<i>125</i>
<i>Bébé grandit (trop) vite</i>	<i>129</i>
<i>Bonus : Mamans et Bébés du Monde.....</i>	<i>148</i>
 PARTIE IV : CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET MATERNITÉ (ET TOUT LE RESTE)	 154
<i>A – L'équilibre entre bébé et famille, entre vie professionnelle et vie privée – à chacune son défi</i>	<i>155</i>
<i>B – l'équilibre bébé – famille, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée</i>	<i>163</i>

PRÉAMBULE

À vos marques, Prêtes, Patience !

Ce livre se voulant assez personnel par ses échanges, nous allons d'abord nous présenter.



Aminata : Mariée et maman de deux petits garçons, Aminata travaille à plein temps et voyage très fréquemment. Sénégalaise, elle a vécu à l'étranger depuis ses dix-sept ans avant de poser ses baluchons à Washington où elle réside depuis 2010. Elle témoigne : « Ma mère est ma plus grande source d'inspiration. C'est une superfemme tradi-moderne qui m'a appris qu'il m'était possible d'avoir une vie professionnelle remplie et une vie de famille épanouie. Mes plus grandes sources d'informations : la plus jeune sœur de ma mère que j'appelle affectueusement maman, les amies de ma mère, ma sœur et amie depuis le C.I. Jankeh et depuis très récemment, internet ».



Yacine : Mariée et maman d'une petite fille (et d'un bébé en chemin), je travaille à plein temps en tant que consultante en finances et en gestions des affaires. Béninoise, je suis basée à Cotonou depuis 2010 après avoir parcouru les quatre coins du monde pour les études et le travail. J'aspire à accomplir quelque chose en Afrique, à visiter tout le continent, accompagnée de ma famille et à posséder ma propre île.

Nous avons fréquenté le même établissement scolaire (élémentaire et collège Sainte Jeanne d'Arc) à Dakar. Nous nous connaissons depuis maintenant plus de vingt ans. L'idée d'écrire ce livre nous est venue de façon inattendue en papotant sur les choses que nous faisons avec nos bébés respectifs. Nous avons tout de suite adoré l'idée de partager nos expériences respectives, et d'apporter une touche personnelle à un livre pour mamans, lequel aborderait ce que nous aurions VRAIMENT aimé savoir avant notre première grossesse.

Nous souhaitons que ce livre contribue à combler un vide. Nous avons parcouru de nombreux livres de grossesse, mais nous avons constaté qu'ils se limitent à décrire la grossesse sans aucune touche personnelle (limite « stérilisés »). Quant aux livres sur les bébés, ils ne tiennent pas compte de la relation maman-bébé avant la naissance. De surcroît, ces livres occultaient tous une dimension importante de nos réalités sociologiques, notre héritage culturel et la manière dont nous nous percevions en tant que femmes modernes adultes.

Ce livre-ci vous tend la main pour vous guider vers ce voyage changeant de la vie que sont la grossesse et la première année de vie du bébé. Il est un guide tout comme votre sœur vous prodiguerait des conseils, il aborde ce qui est à venir : le bien, le franchement-moins-agréable, le bizarre, le beau et le comique. Oui, en rétrospective, tout pic de stress devient toujours un sujet de plaisanterie bien après, une fois que votre petit bébé devient un « plus-vraiment-petit » avec une personnalité bien propre à lui.

Ce livre ne peut et ne pourrait prétendre répondre à toutes vos questions technico-médicales et aux situations susceptibles de survenir au sujet de la grossesse ou au fait de devenir nouvellement maman. Pour une raison toute simple, aucune grossesse ne ressemble à l'autre, il en va de même pour les enfants. L'objectif est plutôt d'avoir une source d'informations disponibles, 24h/24 et 7j/7, pour apporter des éléments de base à tout type de questionnements. Nous espérons qu'il vous permettra d'avoir une idée de ce qui vous attend, d'anticiper, et

de vous préparer en conséquence (autant que faire se peut !). Nos conseils, expériences et informations partagés sont tirés de divers pays, en bon melting-pot. On dit bien qu'une femme avertie... en vaut deux ! (Oui, vous comptez désormais pour deux 😊).

BONUS : Un espace où vous pourrez décrire vos propres expériences a été prévu dans divers chapitres du livre. Cela vous fera de beaux souvenirs, mais permettra également de personnaliser et enrichir le livre pour toute personne à qui vous le prêterez, y compris vos enfants !

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux pour continuer la conversation !

**PREMIÈRE PARTIE :
FÉLICITATIONS VOUS ÊTES ENCEINTE!**