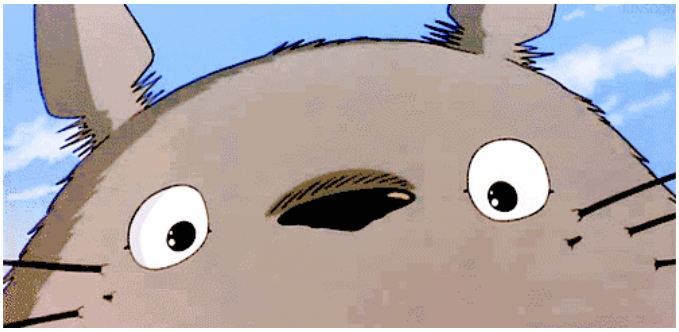
Le bulletin d'information DDF n°40 - Novembre 2022

Au sommaire

- L'édito
- Le zoom sur DDF
- Pourquoi et comment devenir bénévole DDF ?
- Le coin lecture
- La petite histoire de doula
- Les évènements à venir

L'édito

Ah, novembre, un mois que j'apprécie pour son temps : de la pluie, plus ou moins de la neige, du froid et du gris. En bref, un temps idéal pour rester chez soi (seul·e ou entre ami·es) avec un chocolat chaud (et de la cannelle dedans) et le dernier épisode de notre lettre d'informations à bouquiner au coin du feu !
Si vous le finissez trop vite, vous pouvez prendre le temps de lire les anciens, voire tenir compte de nos recommandations bouquins.



Par Aurore

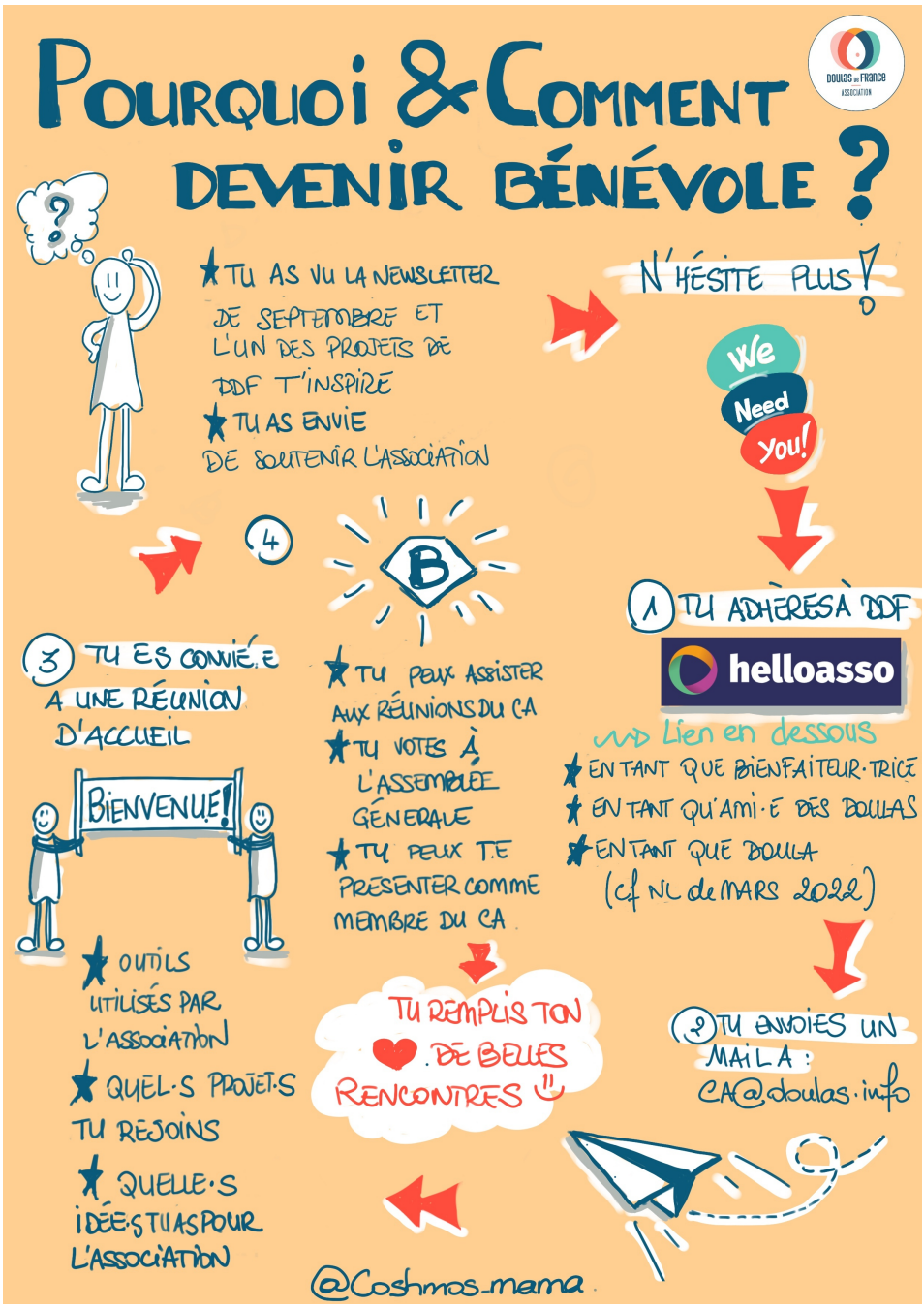
Le zoom sur DDF

RDV le 7 décembre

Pour voir la publication et la partager, c'est par ici !

Par Shirley

Pourquoi et comment devenir bénévole DDF ?

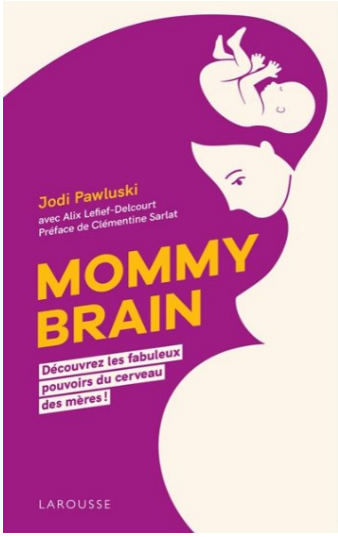


Lien vers Helloasso
adresse email du CA : ca@doulas.info
Lien vers la NL de mars 2022
Lien vers la NL de septembre 2022

Par Shirley

Le coin lecture

Le livre du mois



Titre : *Mommy Brain*
Auteur : Jodi Pawluski
Éditeur : Larousse
Paru le : 31/08/2022
Public visé : Grand public
Nombre de pages : 224
Type : Essai

Facilité à lire ★★★★☆
Temps de lecture ★★★★☆
Intérêt quant à l'activité de doula ★★★★★
J'ai aimé ★★★★★

Il est souvent dit qu'un bébé nait en emportant une partie des neurones de sa mère. Spoiler : Non, ça ne se passe pas exactement comme ça.
Il y a effectivement un perte partielle de la mémoire implicite, c'est-à-dire : non pas ce que nous n'avons pas envie d'apprendre - comme des cours - mais plutôt ce qui va nous être dit par exemple. En fait, ce mommy brain, les nouvelles mères ont commencé à s'en plaindre dans les années 80, ce qui correspond au début d'une double charge : un emploi + les enfants.
D'ailleurs, une réduction de certaines parties du cerveau est visible à l'IRM en fin de grossesse (environ 5% des zones concernées) et cela va en association avec un meilleur lien d'attachement mère-bébé.
Il faudra ensuite entre 2 et 6 ans pour que le cerveau revienne à la normale. Sachant quand même que chez le père comme chez la mère, avoir eu des enfants permet d'avoir un cerveau plus jeune (d'environ 6 mois) arrivé à 60 ans.

Le livre du mois prochain

Le mois prochain, la fiche de lecture portera sur *Au monde, ce qu'accoucher veut dire*, de Chantal Birman aux éditions Points.
Si vous le voulez, vous pouvez nous faire un retour ici.

Les sorties du mois (Liste non exhaustive)

02/11/2022 :
La force des femmes de Sandra Coutoux aux Editions Idéo
La naissance en BD T3 de Lucile Gomez aux Editions Mama Editions
03/11/2022 :
Neux mois pour moi de Perrine Alliod et Alix Lefief-Delcourt aux Editions le Courrier du livre
Bientôt papa de Virginie Villefroy aux Editions Dauphin
10/11/2022 :
L'apprentissage de mère de Kate Lindley aux Editions Chronique sociale
Le périnée sans tabou de David Bonnet aux Editions Alpen

14/11/2022 :
Je fais du yoga pendant ma grossesse de Jacques et Pascaline Choque aux Editions Ellebore
16/11/2022 :
Le livre noir des violences sexuelles 3ème édition de Muriel Salmona aux Editions Dunod
Le périnée féminin de Bruno Deval aux Editions Rocher
23/11/2022 :
Elle a fait un bébé toute seule de Emmanuelle Friedmann et Sophie Ruffieux aux Editions Marabulles

Par Aurore

La petite histoire de doula

Nicole MARTEL
Doula à Rambouillet - 78
Facebook : https://m.facebook.com/100006112986813/
Tel : 06 30 02 11 05
Mail: martelnide@orange.fr

Comment suis-je devenue doula ?
Mon premier métier est auxiliaire de puériculture. J'ai toujours "été attirée" par les enfants et particulièrement les bébés. Au début de ma carrière, j'ai travaillé en maternité, fascinée par ces premiers instants de vie, de lien se tissant entre le nouveau-né et les parents.
La vie m'a ensuite portée vers d'autres lieux. Un article sur les doulas en 2008 m'a fait me dire que je voulais être une doula. Mon parcours m'a fait comprendre l'importance d'être accompagnée dans ce passage de vie si chamboulant. J'ai intégré l'Institut de formation Doulas de France en janvier 2009 à Paris et cela a confirmé mon désir d'accompagner les couples dans ce passage.

À quoi ressemble mon activité aujourd'hui ?
Je suis depuis juillet à la retraite et je souhaite développer mon activité de doula. J'ai eu la chance de pouvoir, sur les 5 dernières années de ma carrière, travailler dans un centre maternel.

J'ai pu accompagner les mamans solo dans leur apprentissage. J'ai pu utiliser les qualités, l'accompagnement de la doula. J'ai aussi accompagné quelques parents. Je facilite de façon irrégulière des tentes rouges et j'aime particulièrement ces temps d'échanges entre femmes dans un cocon douillet.
Je me suis formée aux soins rebozo, ainsi qu'au bain enveloppé.

Quels sont mes projets pour la suite ?

Je souhaite pouvoir montrer aux jeunes parents le bain enveloppé, qui est un moment "magique". J'aimerais beaucoup faciliter des tentes rouges régulièrement et aussi des tentes roses.

Une anecdote, un rêve ?

Que les doulas soient encore plus connues et que "la rivalité" avec les sages-femmes ait disparue.

Par Pauline

Evénement

3 sessions de SIPED sont ouvertes aux inscriptions pour 2023 ! les places sont limitées alors ne tardez pas.

- Février sur Paris
- Avril sur Lyon
- Octobre sur Paris

→ plus d'infos c'est par ici ou bien par là

Restez bien au chaud, prenez soin de vous et n'oubliez pas de croiser les doigts !
On vous dira tout le mois prochain, d'ici là *soyez sages...mais pas trop.* ♥

Aurore, Pauline et Shirley

Partagez cette lettre avec un·e ami·e

Dans chaque lettre d'information nous dédions un espace aux événements passés et à venir. N'hésitez pas à nous en informer.
Pour nous contacter : newsletter@doulas.info

Cette lettre d'information est rédigée pour vous informer de l'actualité de l'association et du monde de la périnatalité en lien avec notre métier. Si vous avez envie d'y contribuer, d'y voir traités certains sujets, contactez-nous ! Nous prendrons en compte vos demandes avec plaisir.

À bientôt !

L'équipe Doulas de France
https://doulas.info

Doulas de France soutient Le Hêtre Myriadis