

GUIDE DU POSTPARTUM

Un bébé... et après ?



ONE.be

Avec vous, pas à pas



SOMMAIRE



SOMMAIRE

INTRODUCTION	p.5
UN BÉBÉ EST NÉ, UNE MAMAN AUSSI	p.7
/ Le séjour à la maternité /	p.8
1 - Des professionnels prennent soin de vous	
2 - Des visites, oui mais pas trop	
3 - Une durée de séjour variable	
/ Abécédaire « des petits bobos » /	p.12
/ Premières inquiétudes de maman /	p.18
DE RETOUR À LA MAISON, MAMAN PAS À PAS	p.23
/ S'adapter petit à petit /	p.24
1 - Se faire confiance	
2 - Se faire aider	
3 - S'offrir des pauses	
4 - Gérer les visites	
/ Un suivi médical pour vous et votre enfant /	p.28
1 - Première visite chez votre sage-femme ou votre gynécologue après la naissance	
2 - Première visite chez le pédiatre après la naissance	
/ Un nouvel équilibre familial /	p.33
1 - La place du/de la conjoint(e)	
2 - Grand frère, grande sœur	
TOUJOURS FEMME ET CONJOINTE	p.39
/ Prendre soin de soi /	p.40
/ Papa, maman et couple toujours /	p.44
1 - Vie affective	
2 - Vie sexuelle	
/ Vie sociale /	p.47
MAMAN ET VIE PROFESSIONNELLE	p.51
/ Reprendre au bon moment	p.52
/ Préparer l'entrée en milieu d'accueil	p.53
/ Créer un réseau de relais /	p.54
POUR EN SAVOIR PLUS	p.57



INTRODUCTION

Vous venez d'accoucher, vous voici maman!
C'est le début d'une aventure pleine d'émotions... mais aussi de nombreuses questions: « *Tout va bien pour mon bébé? Vais-je savoir m'y prendre? Que se passe-t-il dans mon corps?* »

Ces préoccupations sont normales et légitimes. Devenir mère nécessite beaucoup d'adaptations : sur les plans physique et psychique mais aussi au niveau de vos relations et de l'organisation de votre vie.

C'est votre premier enfant, ou peut-être avez-vous déjà vécu cette expérience? Vous vivez en couple, ou peut-être pas? Cet enfant est désiré ou cette grossesse est inattendue? Si l'arrivée d'un enfant est généralement un moment heureux, ce n'est pas toujours le cas. Quelle que soit votre situation, elle déterminera la façon de vous installer dans votre rôle de parent.

Cette brochure s'adresse à vous, maman. Vous en êtes la personne centrale : mère mais toujours femme et amante.

Vous y trouverez une série d'informations qui vous aideront à mieux comprendre ce que vous vivez, et à aborder plus sereinement les semaines qui suivent l'accouchement.

Et n'oubliez pas: s'il vous a fallu 9 mois pour mettre au monde un enfant, il vous en faudra au moins tout autant pour trouver un nouvel équilibre.

• Le savez-vous? •

LE POSTPARTUM SE DÉFINIT MÉDICALEMENT COMME LA PÉRIODE QUI S'ÉTEND DE LA FIN DE L'ACCOUCHEMENT AU RETOUR DE COUCHES, C'EST-À-DIRE AU RETOUR DES PREMIÈRES RÈGLES APRÈS LA GROSSESSE.

LE POSTPARTUM PEUT ÉGALEMENT SE DÉFINIR COMME LA PÉRIODE NÉCESSAIRE AUX AJUSTEMENTS PHYSIQUES, PSYCHOLOGIQUES ET PSYCHOSOCIAUX TANT POUR LE BÉBÉ QUE POUR LA FAMILLE.

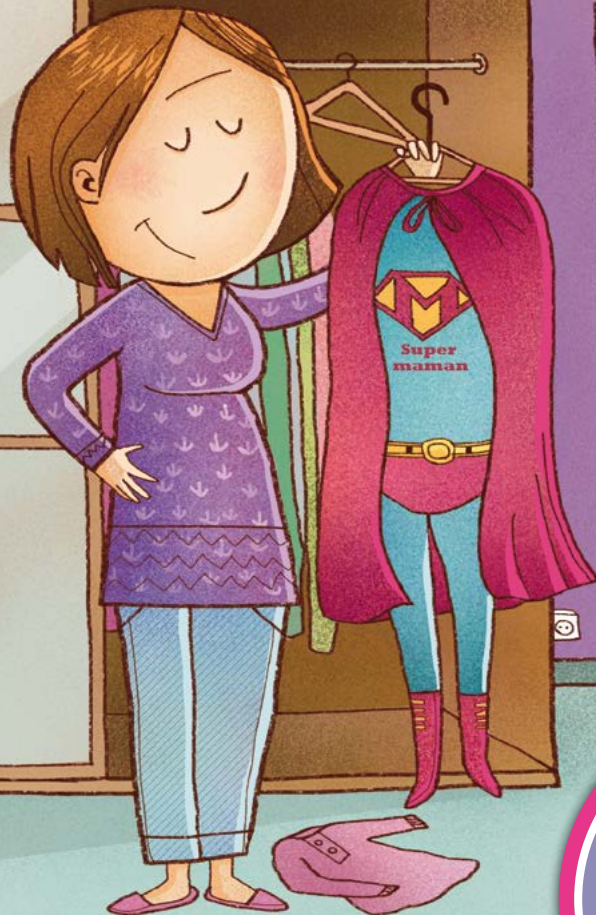
CETTE PÉRIODE PEUT ÊTRE PLUS OU MOINS LONGUE ET VARIE SELON LE VÉCU ET LES RESSOURCES DE CHACUNE: ENFANT ATTENDU OU PAS, PÈRE PRÉSENT OU ABSENT, DIFFICULTÉS LORS DE LA GROSSESSE ET/OU DE L'ACCOUCHEMENT, ÉTAT DE SANTÉ DU NOUVEAU-NÉ, ALLAITEMENT MATERNEL, ISOLEMENT SOCIAL OU AU CONTRAIRE, RÉSEAU DE PERSONNES AIDANTES...

Le séjour à la maternité

Abécédaire « des petits bobos »

Premières inquiétudes de maman

**UN BÉBÉ
EST NÉ,**



**UNE
MAMAN
AUSSI**

Les premiers jours de postpartum sont un moment de transition intense. Rassurez-vous, des professionnels sont là pour vous accompagner dans vos premiers pas de maman.

Si la grossesse a déjà provoqué une vraie révolution dans votre corps et dans votre esprit, la naissance marque un nouveau chamboulement. D'un point de vue physique, après l'accouchement, votre corps va doucement se remettre. Cela peut prendre du temps et s'accompagner de quelques tracas. D'autant que les perturbations hormonales qui suivent l'accouchement provoquent bien souvent des variations d'humeur et exacerbent votre sensibilité. D'un point de vue psychologique, le changement est important: du statut de fille, de compagne, de future mère, vous voici promue à celui de maman! Cette transition entraîne quelquefois une perte de repères et peut soulever de nombreuses questions.

Parfois aussi, et contrairement à ce que vous pensiez, la rencontre avec cet enfant imaginé ne s'opère pas tout de suite. Face à lui, vous vous sentez perplexe: *il vient de moi, il va vivre avec moi, dois-je l'aimer?* Ne vous sentez pas coupable d'éprouver un vide affectif. Le lien d'attachement se développe au cours du temps, à votre rythme et à celui de votre enfant.

/ LE SÉJOUR À LA MATERNITÉ /

+++++

1 ■ Des professionnels prennent soin de vous

A la maternité, de nombreux professionnels vous entourent pendant votre séjour. Les uns veillent sur votre santé, les autres sur celle de votre nouveau-né. N'hésitez pas à les interpeller pour leur faire part de vos inquiétudes, aucune question n'est « bête ».

Toutes ces personnes se succèdent parfois de façon très rapprochée, sans compter le personnel d'entretien, les volontaires rendant divers services ou encore le photographe... Vous pouvez leur demander de revenir un peu plus tard si vous êtes occupée avec votre bébé.



Pour vous

LES SAGES-FEMMES passent vous voir tous les jours. Elles surveillent votre santé et celle de votre enfant et vous familiarisent avec les soins à donner à votre bébé.

LE GYNÉCOLOGUE passe vous voir régulièrement et vérifie votre état de santé. Si des documents nécessitent sa signature, demandez-lui de les remplir. Le jour de votre retour à la maison, il vous remet les éventuelles ordonnances dont vous auriez besoin.

Une contraception est indiquée dès le retour à la maison pour éviter une grossesse trop rapprochée. Il est important que vous en discutiez avec le gynécologue ou la sage-femme avant de quitter la maternité.

LE KINÉSITHÉRAPEUTE peut passer vous voir en chambre et vous proposer certains exercices spécifiques de remise en forme ainsi que des massages.

L'ASSISTANT SOCIAL peut vous rencontrer à votre demande ou à celle de l'équipe soignante. Il vous informe sur la législation en lien avec la parentalité (droits sociaux, droits du travail, filiation, congés parentaux....). Il conseille, oriente et soutient dans toutes les démarches requérant une aide sociale particulière.

Pour votre enfant

LE PÉDIATRE examine votre enfant en début et en fin de séjour ou plus régulièrement si cela s'avère nécessaire.

LE PROFESSIONNEL formé au test de dépistage de la surdité vous propose celui-ci au 3^{ème} jour de vie du bébé. Ce test n'est pas obligatoire mais est vivement recommandé. Il est remboursé par la plupart des mutuelles. S'il n'a pas été réalisé pendant votre séjour, il peut s'effectuer par après sur simple rendez-vous.

LE PARTENAIRE ENFANTS-PARENTS (PEP'S) DE L' OFFICE DE LA NAISSANCE ET L'ENFANCE (ONE) présent dans la plupart des maternités, vous rend visite lors de votre séjour. Il s'assure que tout se passe bien pour vous et votre enfant. Il est à votre écoute et est prêt à répondre à vos questions. Il vous renseigne également sur les consultations pour enfants proches de votre domicile et les services offerts par l'ONE après la naissance de votre enfant.

• Le savez-vous? •

AVANT DE QUITTER LA MATERNITÉ, VOTRE ENFANT RECEVRA SON CARNET DE SANTÉ 0-18 ANS.

2 ■ Des visites, oui mais pas trop

Prêts à partager votre bonheur, famille et amis ont souvent envie de rencontrer le nouveau venu dès sa naissance. Une source de bonheur, mais aussi de fatigue. Organiser les visites permet de vous réserver des moments de repos et de tête à tête avec votre petit. Poser une pancarte du type « Bébé mange, merci de ne pas déranger » ou « Maman et bébé se reposent » aide également à mettre des limites.



3 ■ Une durée de séjour variable

Le séjour en maternité est très court. Des soins médicaux pour vous et votre bébé devront encore être réalisés au cours des premiers jours suivant votre retour à la maison, dans la continuité de ceux commencés à la maternité. Ils peuvent être réalisés chez vous par une sage-femme ou vous pouvez choisir de vous rendre au dispensaire de la maternité. Avant votre sortie, l'équipe médicale vous aidera à organiser le suivi des soins et pourra également vous renseigner sur les aides possibles à domicile (voir p.24-25).

/ ABÉCÉDAIRE DES « PETITS BOBOS » /

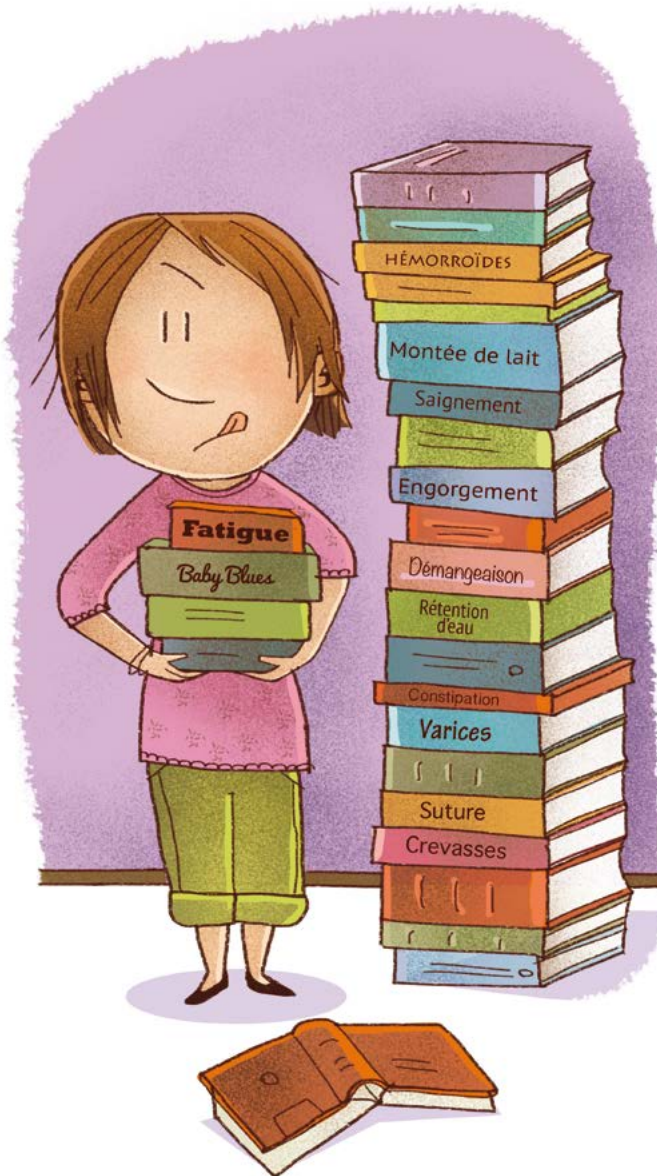
Après un accouchement, votre corps continue à « travailler ». Chute hormonale, contractions, préparation à l'allaitement...

Peut-être allez-vous ressentir certaines douleurs ou certaines gênes.

Rassurez-vous, tout cela est normal.

La liste ci-après reprend quelques symptômes que vous pourriez ressentir. Vous ne serez certainement pas concernée par l'ensemble de ces désagréments. De plus, il y a très souvent des solutions pour y remédier.

N'oubliez pas que lorsque vous rentrez chez vous, vous n'êtes pas livrée à vous-même. Vous pouvez toujours contacter la maternité, le Partenaire Enfants-Parents de l'ONE, une sage-femme ou votre médecin.



B **ABY BLUES** : vous vous sentez triste? Anxieuse? Hyperémotive? Vous pleurez sans raison? Quelques jours après la naissance, de nombreuses mamans vivent un baby blues. C'est un phénomène fréquent et bénin. Il s'agit d'une réaction « naturelle » à la naissance de l'enfant. Fatigue, chute importante des hormones, nouveaux repères sont quelques-uns des facteurs qui expliquent cet état. Le baby blues apparaît en général entre le 1^{er} et le 3^{ème} jour après l'accouchement et dure rarement plus d'une semaine. Si vous le pouvez, reposez-vous, parlez-en autour de vous, délégez au maximum. Si cet état de déprime se prolonge ou survient beaucoup plus tard, il peut s'agir d'une **dépression du postpartum**. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.

• **Le savez-vous?** •

LA DÉPRESSION DU POSTPARTUM DOIT ÊTRE DISTINGUÉE DU BABY BLUES. BEAUCOUP MOINS COURANTE QUE CELUI-CI, ELLE TOUCHE CEPENDANT 10 À 15% DES JEUNES MÈRES. LA DÉPRESSION DU POSTPARTUM EST UNE MALADIE DE LONGUE DURÉE. ELLE DÉBUTE PENDANT LES PREMIÈRES SEMAINES SUIVANT LA NAISSANCE ET DURE HABITUELLEMENT DE LONGS MOIS, VOIRE UNE ANNÉE ENTIÈRE.

LES FEMMES PRÉSENTANT UNE DÉPRESSION DU POSTPARTUM SONT SOUVENT SUBMERGÉES D'ANGOISSES, ONT LE SENTIMENT D'ÊTRE DÉPASSÉES PAR LES ÉVÉNEMENTS ET DE NE JAMAIS ÊTRE À LA HAUTEUR.

C **ONSTIPATION** : après l'accouchement, vous aurez probablement du mal à aller à selle. Ne soyez pas inquiète: votre tube digestif a besoin de deux ou trois jours pour retrouver sa tonicité. De plus, si vous avez des hémorroïdes ou une suture au niveau du périnée, vous aurez tendance à vous retenir pour ne pas aviver la douleur. Cependant, plus vous attendez, plus vos selles risquent d'être dures et donc, leur évacuation douloureuse. Pour stimuler le transit, buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments riches en fibres : les fruits (frais ou secs comme les pruneaux), les légumes verts, les céréales et le pain à grains entiers sont vos alliés. Si la constipation persiste, consultez votre médecin.

C **ONTRACTIONS** : vous pouvez ressentir des contractions plus ou moins douloureuses. Elles permettent à l'utérus de diminuer de taille pour reprendre un volume normal. Selon les cas, les douleurs peuvent être d'intensité et de durée différente. Ainsi, si vous allaitez ou si vous avez déjà eu d'autres enfants, les douleurs seront plus prononcées. Votre médecin pourra vous prescrire un antidouleur si nécessaire.

C REVASSES : ce sont des petites lésions du mamelon qui apparaissent souvent les premiers jours de l'allaitement. Elles sont douloureuses et peuvent s'infecter. Pour limiter leur apparition, veillez notamment à bien positionner le bébé au sein. Évitez d'étirer le sein pour dégager le nez du bébé et ne retirez pas le bébé du sein trop brusquement. Demandez conseil aux sages-femmes. Elles peuvent également vous guider dans l'utilisation du tire-lait. L'application de lait maternel ou d'une crème à base de lanoline peut vous soulager.

D ÉMANGEAISONS AU NIVEAU DE LA VULVE : avoir des pertes de sang abondantes peut engendrer des irritations au niveau de la vulve. Pour limiter les désagréments, maintenez la zone bien propre et sèche. Changez de serviette hygiénique aussi souvent que nécessaire et, à chaque passage aux toilettes, lavez la zone à l'eau tiède. Vous pouvez utiliser une petite bouteille ou le pommeau de la douche : le jet ira directement sur la zone voulue, sans le moindre frottement. Après cela, séchez bien en tamponnant.

E NGORGEMENT : c'est une tension très douloureuse d'un ou des deux seins. Ceux-ci sont alors anormalement chauds, douloureux et tendus. L'engorgement peut rendre la prise du sein difficile, gêner l'écoulement du lait et s'associer à des signes généraux (frissons, courbatures, fièvre...). Ces sensations peuvent survenir à tout moment de l'allaitement mais surtout quand les tétées sont trop courtes, peu nombreuses ou trop espacées. Pour atténuer la tension des seins, n'hésitez pas à mettre fréquemment votre bébé au sein. Un soulagement efficace peut être apporté par des massages de l'aréole et par des douches chaudes pour faciliter l'écoulement du lait.

F ATIGUE : suite à l'accouchement, aux nombreuses visites à la maternité, aux nuits rythmées par les tétées, la fatigue s'est installée. Pour essayer d'y remédier, dormir est primordial. Pensez à vous ménager des temps de détente et de repos. Profitez notamment des moments où votre bébé dort pour faire une sieste. Adapter votre rythme à celui de votre bébé peut vous permettre de récupérer un peu.

G ÊNES URINAIRES : des fuites urinaires peuvent se produire notamment lorsque vous tousssez, éternuez ou faites un effort. Dans un premier temps, ces fuites ne doivent pas trop vous inquiéter. Elles sont dues au relâchement du périnée après la grossesse et l'accouchement. Environ 6 semaines après l'accouchement, votre gynécologue vous prescrira une kinésithérapie spécifique pour remuscler votre périnée.

I NFECTIIONS URINAIRES : après l'accouchement, vous risquez également d'être plus sensible aux infections urinaires. Celles-ci se traduisent par différents symptômes: envie fréquente d'uriner, sensation de brûlure en urinant, douleurs dans le bas du dos ou de l'abdomen, fièvre, urine trouble ou de couleur foncée. En cas de doute, contactez votre médecin. Il effectuera une analyse d'urine et vous prescrira éventuellement un traitement.

H ÉMORROÏDES : pendant la grossesse, le poids du bébé comprime les vaisseaux sanguins et rend le flux veineux difficile. Des problèmes de constipation et l'effort fourni à l'accouchement font le reste. Les hémorroïdes peuvent occasionner gêne, douleur parfois intense, présence de sang dans les selles.

N'attendez pas que cela devienne insupportable pour en parler à votre médecin ou votre sage-femme. Il existe différents traitements pour vous soulager: anti-inflammatoires sous forme de crème, veinotoniques, bains de siège. Notez que les hémorroïdes disparaissent parfois d'elles-mêmes avec le temps.

L' APRÈS-CÉSARIENNE : pour éviter tout risque de phlébite ou d'embolie après une césarienne, vous recevrez des injections sous-cutanées d'anticoagulants. Il vous sera également recommandé de porter des bas de contention et de vous lever dans les 24 heures. C'est probablement l'un des moments les plus douloureux de l'après-accouchement car la cicatrice tiraille sous l'action des différents muscles de la paroi abdominale. En général, la douleur s'atténue après deux jours, mais se lever reste pénible tant que les fils ou les agrafes ne sont pas retirés (bien souvent dans les 7 à 12 jours qui suivent l'accouchement).

Au besoin, prenez un antalgique pour soulager la douleur.

La cicatrice va évoluer comme n'importe quelle plaie cutanée suturée et ne nécessite à priori pas de traitement particulier. Si vous le souhaitez, vous pouvez masser la zone recousue avec une pommade cicatrisante ou de l'huile d'amande douce. Enfin, dernier conseil: évitez d'exposer la cicatrice au soleil pendant 1 an sous peine qu'elle ne se colore définitivement.

MAMELONS DOULOUREUX : les premiers jours, vos mamelons sont souvent sensibles et douloureux. Cette hypersensibilité est tout à fait normale. Elle est plus marquée les 3 premiers jours mais s'atténue en général après 8 à 10 jours. La cause, qui est en partie hormonale, peut être accentuée par d'autres facteurs comme une mauvaise prise du sein par le bébé.



MONTÉE DE LAIT : l'expression « montée de lait » donne parfois une idée erronée de ce qui se produit. En effet, le lait ne « monte » pas dans les seins. Si vos seins sont gonflés, tendus et douloureux, c'est parce que la circulation sanguine y est plus importante pour permettre le début de l'allaitement. Ce phénomène de congestion apparaît environ 3 jours après l'accouchement, parfois plus tard. Votre température peut monter légèrement.



• Le savez-vous? •

LA PLUPART DES PROBLÈMES D'ALLAITEMENT SE RÉSOLVENT EN QUELQUES JOURS. PASSÉ LA PREMIÈRE SEMAINE, L'ALLAITEMENT VOUS SEMBLERA DÉJÀ PLUS CONFORTABLE. CEPENDANT, EN CAS DE DOULEUR PERSISTANTE OU IMPORTANTE, MIEUX VAUT DEMANDER CONSEIL À UNE PERSONNE COMPÉTENTE EN ALLAITEMENT MATERNEL. SACHEZ ÉGALEMENT QUE DES PERTES DE LAIT ENTRE LES TÉTÉES SONT POSSIBLES. VOUS POUVEZ UTILISER DES COUSSINETS OU DES COQUILLES D'ALLAITEMENT POUR ABSORBER OU RECUEILLIR LE LAIT.

RÉTENTION D'EAU : pendant la grossesse, le corps contient beaucoup plus d'eau qu'en temps normal. De ce fait, certaines femmes ont les chevilles, les jambes, les mains ou le visage gonflé.

Après l'accouchement, la rétention d'eau peut perdurer quelque temps.

Aidez votre organisme à éliminer cette accumulation d'eau en réduisant le sel dans votre alimentation, en mangeant des aliments diurétiques comme le céleri en branches, le fenouil, les poires...

Se masser les pieds et les mollets ou s'allonger en gardant les jambes surélevées peut aussi être bénéfique de même que pratiquer une activité physique modérée. Dans tous les cas, continuez à boire beaucoup d'eau, même s'il l'élimine mal, votre corps a besoin d'être hydraté.

Saignements : plutôt abondantes dans les jours qui suivent l'accouchement, les pertes de sang, parfois accompagnées de petits caillots, devraient diminuer au fil des jours.

La couleur va évoluer et passer du rouge vif au rose et au brun, un peu comme en fin de règles.

En moyenne, comptez 3 à 6 semaines pour une disparition totale des saignements. Si les pertes restent rouges et abondantes au bout d'une quinzaine de jours, consultez votre médecin.

SUTURE DU PÉRINÉE : si une épisiotomie a été réalisée ou si vous avez été recousue suite à une petite déchirure, cette zone sera sensible. Pour atténuer la douleur, vous pouvez apposer un sac de glace enveloppé dans un linge propre. Parfois, les douleurs irradient dans la zone anale ou péri-anale, ce qui peut provoquer de l'appréhension à l'idée des premières selles après l'accouchement.

Si vous êtes inquiète, demandez à votre sage-femme ou à votre gynécologue des précisions sur la plaie. Soyez attentive à l'hygiène et gardez la zone la plus sèche possible.

La cicatrisation de la suture devrait se faire naturellement. Si les fils utilisés sont des fils résorbables, ils disparaîtront en une quinzaine de jours.

VARICES : la grossesse est une épreuve pour le système veineux. Souvent, elle favorise l'apparition de varices ou de minuscules « veines éclatées » rougeâtres ou bleutées sur les jambes. Heureusement, environ 3 mois après l'accouchement, les taux d'hormones et le volume sanguin se régularisent et certaines varices disparaissent d'elles-mêmes. Pendant ce laps de temps, favorisez votre circulation veineuse : portez des bas de contention, passez régulièrement vos jambes sous l'eau froide, faites de l'exercice comme de la marche, du vélo ou de la natation douce, bougez les jambes quand vous restez longtemps debout ou assise et dormez avec les jambes surélevées. Par contre: évitez de croiser les jambes quand vous êtes assise, fuyez les bains chauds, les séances de bronzage, les saunas et, de manière générale, tout ce qui vous expose aux fortes chaleurs. De même, les bottes et pantalons serrés sont à éviter car ils gênent le retour sanguin. Si vos varices persistent au-delà de 3 mois, parlez-en à votre médecin. Il vous orientera probablement vers un phlébologue. Un traitement est peut-être à envisager.

/ PREMIÈRES INQUIÉTUDES DE MAMAN /

+++++



Les premiers temps, chacun des gestes, chacun des sons émis par votre enfant risque de vous préoccuper.

« Pourquoi pleure-t-il? A-t-il assez mangé? Ne dort-il pas trop? »

Soucieuse d'apporter le meilleur à votre tout-petit mais ne comprenant pas toujours ce qu'il vous « dit », vous risquez de mettre en doute votre capacité à lui donner de bons soins.

Mais vous verrez, au fil des heures et des échanges, vos compétences vont se développer et doucement s'affirmer. Peu à peu, vous apprendrez à décoder son langage et reconnaîtrez de mieux en mieux ses besoins.

LES PLEURS : pour un nourrisson, pleurer est une façon de s'exprimer. Les cris d'un tout petit peuvent signifier beaucoup de choses. Il peut avoir faim ou juste envie de téter, ressentir des douleurs ou être fatigué, avoir trop chaud, trop froid ou simplement avoir envie d'être câliné. Avec l'habitude, vous arriverez à comprendre la signification de tel ou tel type de pleurs et à y répondre de façon adéquate.

L'ICTÈRE DU NOUVEAU-NÉ : beaucoup de nouveaux-nés ont la « jaunisse ». Un mot courant pour parler de l'ictère physiologique. Celui-ci apparaît entre le 2^{ème} et le 3^{ème} jour de vie et est dû à un taux de bilirubine trop élevé dans le sang.

Une prise de sang permet de mesurer ce taux. En fonction des résultats, un traitement est appliqué ou non. Soit on ne fait rien de spécial et l'ictère diminue spontanément. Soit votre enfant doit passer quelques heures « sous les lampes »(photothérapie) afin de faire diminuer plus rapidement son taux de bilirubine.



L E POIDS : au cours des tout premiers jours de vie, qu'il soit nourri au sein ou au biberon, votre bébé peut perdre jusqu'à 10% du poids de naissance. Passé ces quelques jours, il commencera à grossir. Comme beaucoup de mamans, vous allez peut-être vous demander s'il prend assez de poids. Pour vous aider à savoir s'il mange suffisamment, quelques points de repère :

- il boit en moyenne 6 à 12 fois par 24h
- il urine 3 langes bien mouillés par jour à 3 jours de vie, 5 langes par jour à 5 jours de vie et plus tard
- il a des selles fréquentes (au moins 3 à 4 par jour), molles à liquides. Des selles dures peuvent indiquer que votre bébé ne boit pas assez lors des tétées
- il est calme et détendu après le repas

L E SOMMEIL : un nouveau-né se réveille spontanément à n'importe quelle heure du jour et de la nuit. Ce « décalage horaire », épuisant pour ses parents, est tout à fait normal. Ce n'est que petit à petit que son sommeil va se structurer. Progressivement, il parviendra à rester plus éveillé le jour que la nuit. Enfin, ne soyez pas étonnée, un bébé n'est pas l'autre et son sommeil peut varier d'un jour à l'autre.

L E CORDON OMBILICAL : autant le savoir, le cordon est insensible. Vous pouvez dès lors le manipuler sans crainte. Au fil des jours, il va devenir de plus en plus foncé et sécher petit à petit. Entre le 5^{ème} et le 10^{ème} jour de vie, il tombera de lui-même.

L ES COLIQUES : elles apparaissent dès les premiers mois de vie et disparaissent en général entre le 4^{ème} et 5^{ème} mois. Leur cause précise est encore inconnue.

Elles durent quelques minutes ou quelques heures et se manifestent le plus souvent le soir. Quand un bébé présente des coliques, il est agité et pleure plus intensément et plus fréquemment que d'habitude. Il est difficile à consoler, son ventre est dur, ses jambes sont tendues. Vous pouvez l'aider en lui faisant un massage abdominal, en le promenant, en le portant contre vous... Mais si vous êtes inquiète, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

L **ES RÉGURGITATIONS** : elles se produisent lorsqu'un peu du contenu de l'estomac remonte dans la bouche. Parfois, le bébé recrache du lait. Ce phénomène est très fréquent chez les nourrissons et, la plupart du temps, sans gravité. Tant qu'il continue à bien grossir et n'a pas l'air d'avoir mal pendant ou après les repas, ne vous inquiétez pas.



EN NÉONATOLOGIE

Si votre enfant se trouve en unité de néonatalogie c'est probablement parce qu'il est né trop tôt, qu'il présente un poids insuffisant ou qu'il a vécu des difficultés à la naissance. La durée du séjour en néonatalogie est variable. En général, les bébés sortent du service lorsqu'ils ont atteint un poids satisfaisant et qu'ils sont assez autonomes pour s'alimenter et respirer sans aide mécanique.

Se retrouver en néonatalogie avec son nouveau-né peut être source d'angoisse. Pour vous aider à vivre cette étape, l'équipe soignante se tient à votre disposition pour répondre à toutes vos questions. Comme tout autre enfant, votre bébé a besoin de votre présence, elle le sécurise. Allez le voir dès que possible et aussi souvent que vous le souhaitez. Dès que son état le permettra, n'hésitez pas à le porter peau à peau. Quant à l'allaitement maternel, il est tout à fait possible et même recommandé. Demandez conseil à l'équipe soignante : elle vous expliquera comment procéder.

S'adapter petit à petit

Un suivi médical pour vous et votre enfant

Un nouvel équilibre familial

DE
RETOUR
À LA
MAISON,



MAMAN
PAS À PAS

Le retour à la maison avec votre bébé dans les bras marque une nouvelle étape. A la maternité, vous étiez entourée par des professionnels qui prenaient soin de vous et de votre bébé.

Chez vous, vous voici responsable du bien-être et de la sécurité de votre enfant. Même si la plupart du temps le papa est là pour vous aider, cela va vous demander beaucoup d'énergie. Il est pourtant important de prendre soin de vous aussi.

/ S'ADAPTER PETIT À PETIT /

+++++

1 ■ Se faire confiance

D'une femme à l'autre la période d'adaptation au rôle de mère peut être plus ou moins longue. Prendre soin d'un nouveau-né est une nouvelle expérience et par moments il est naturel de se sentir inquiète ou dépassée. Vous avez en vous toutes les ressources nécessaires pour vous occuper de votre enfant. N'en doutez pas. Soyez fidèle à votre intuition et votre bon sens. Et n'oubliez pas: la mère parfaite n'existe pas.

2 ■ Se faire aider

Avec l'arrivée de bébé à la maison, les tâches se multiplient et votre emploi du temps s'en trouve bouleversé. Les divisions habituelles de la journée (matin, midi, soir) disparaissent. Si vous n'y veillez pas, vous risquez de vous épuiser très vite.

Si possible, demandez de l'aide à votre entourage. Repassage, courses, préparation des repas, garde des aînés... tous les coups de mains sont bienvenus!

Vous pouvez aussi faire appel à des professionnels de l'aide à domicile qui proposent informations et soutien. Renseignez-vous en fin de grossesse ou à la maternité sur les aides possibles, les conditions et les tarifs.



L'aide familiale peut vous aider dans les actes de la vie journalière (aide ménagère, assistance pour les démarches...) et vous apporter ainsi, à vous et votre famille, un soutien précieux.

Le Partenaire Enfants-Parents de l'ONE peut passer chez vous dès votre retour de la maternité et aborder avec vous vos préoccupations. Il vous propose un soutien et un accompagnement régulier, ainsi que le suivi médical préventif de votre enfant au sein de la consultation pour enfants proche de chez vous. Ce service est entièrement gratuit.

La sage-femme peut se rendre chez vous dès le retour de la maternité pour effectuer des soins à vous et votre enfant (soins à la cicatrice de césarienne, conseils en matière d'allaitement, ...)

La puéricultrice peut intervenir dans des conditions précises en cas de grossesse multiple.

3 ■ S'offrir des pauses

Vous avez probablement envie de vous consacrer un maximum à votre famille et à la gestion du quotidien, mais n'oubliez pas de vous réserver du temps rien que pour vous. Ces moments de détente et de repos sont essentiels pour votre épanouissement, mais aussi pour celui de votre bébé et de vos proches.



4 ■ Gérer les visites

Recevoir famille et amis peut vous faire du bien: quel bonheur de présenter votre nouveau-né à votre entourage et de partager vos premières expériences de maman!

Cependant, mieux vaut ne pas vous laisser déborder par un trop grand nombre de visites: c'est agréable, mais parfois fatigant!

Dans la mesure du possible, proposez le jour et l'heure qui vous conviennent. Si vos convives arrivent au moment du déjeuner ou du dîner, non seulement vous devrez préparer le repas, mais de plus, vous ne maîtriserez pas la durée de leur venue. Proposez plutôt un apéritif ou un goûter, plus facilement réalisables.

Enfin, certains, auront du mal à résister à l'envie de prendre votre bébé dans les bras. Si votre enfant est éveillé et que la journée a été calme, pourquoi pas. Mais si vous avez déjà eu plusieurs visites, ce n'est peut être pas l'idéal. Les visites engendrent stress et fatigue. Votre petit pourrait bien vous le faire sentir en étant particulièrement agité dans les heures qui suivent.



/ UN SUIVI MÉDICAL POUR VOUS ET VOTRE ENFANT /

1 **Première visite chez votre sage-femme ou votre gynécologue après la naissance**

Le premier rendez-vous avec votre gynécologue ou votre sage-femme devrait avoir lieu 6 à 8 semaines après votre accouchement.

Cette visite permettra de faire un bilan de votre grossesse et de votre accouchement afin de traiter et/ou prévenir certaines pathologies (troubles thyroïdiens, troubles de la tension artérielle, diabète...).

Le spécialiste vérifiera si votre appareil génital ainsi que le tonus de votre périnée sont revenus dans les normes. Ce sera aussi pour vous l'occasion d'évoquer d'éventuelles douleurs, saignements persistants ou fatigue excessive.



Cette visite a également pour objectif de discuter ou de rediscuter du mode de **contraception** le plus adapté à votre situation. Une nouvelle grossesse trop rapprochée (moins de 6 mois après l'accouchement) peut générer des problèmes de santé pour vous et l'enfant à venir.

Comme, en général, le retour des règles survient 6 à 8 semaines après la naissance et que la première ovulation se fait environ 45 jours après l'accouchement (parfois plus tôt), mieux vaut prendre les mesures adéquates à temps.

• **Le savez-vous?** •

L'ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF EST UNE MÉTHODE DE CONTRACEPTION EFFICACE SI ET SEULEMENT SI:

- LE BÉBÉ A MOINS DE 6 MOIS,
- LE BÉBÉ EST ALLAITÉ JOUR ET NUIT À LA DEMANDE, 6 À 10 TÉTÉES PAR 24H,
- PAS PLUS DE 6H ENTRE 2 TÉTÉES LA NUIT ET PAS PLUS DE 4H LE JOUR,
- IL N'Y A PAS D'INTRODUCTION D'AUTRES ALIMENTS,
- IL Y A AMÉNORRÉE PERSISTANTE (ABSENCE TOTALE DE RÈGLES).

SI L'UNE DE CES CONDITIONS N'EST PAS REMPLIE IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE D'ÊTRE ENCEINTE PENDANT VOTRE ALLAITEMENT. **C'EST POURQUOI ON RECOMMANDE UNE CONTRACEPTION COMPLÉMENTAIRE.** DES PILULES ADAPTÉES À VOTRE SITUATION EXISTENT ET LA POSE D'UN STÉRILET EST MÊME POSSIBLE DÈS LA 6^{ÈME} SEMAINE APRÈS LA NAISSANCE.



SIGNES D'ALERTE QUI DOIVENT FAIRE CONSULTER IMMÉDIATEMENT



Durcissement du sein avec présence de douleur, rougeur, chaleur et fièvre



Fièvre persistant au delà de 38°C, frissons, malaise intense



Cicatrice du périnée ou de la césarienne qui s'ouvre



Maux de tête, troubles de la vue, nausées ou vomissements



Baby blues persistant. Impression d'être incapable de faire face et de s'occuper du bébé



Difficultés respiratoires, douleur dans la poitrine



Douleur, rougeur et gonflement du mollet



Pertes de sang soudainement abondantes

2 ■ Première visite chez le pédiatre après la naissance

Les premières semaines de vie d'un nouveau-né sont d'une importance cruciale.

Ses fonctions physiologiques s'adaptent à sa nouvelle vie et, même si tout se passe bien, mieux vaut consulter un médecin dans les 10 jours qui suivent la sortie de la maternité pour surveiller son évolution. Il vérifiera l'état de santé de votre enfant et sa prise de poids.

Vous pourrez aussi discuter de l'allaitement et poser vos questions sur son sommeil, ses pleurs, ses régurgitations, ou encore sur la vaccination.

Bien entendu, si vous êtes inquiète, n'hésitez pas à consulter plus tôt. Pédiatre privé, médecin de famille ou médecin de la consultation ONE, vous avez le choix. A vous de voir selon vos affinités et les disponibilités des uns et des autres.

Pensez à présenter le Carnet de santé de votre enfant.



SIGNES D'ALERTE QUI DOIVENT FAIRE CONSULTER IMMÉDIATEMENT



Coloration jaune intense sur tout le corps (plus marquée qu'à la maternité)



Pâleur, extrémités froides et coloration bleutée des lèvres ou des mamelons



Essoufflement, respiration rapide et/ou difficile.



Vomissements répétés et en jet



Refus de s'alimenter, somnolence ou cris aigus et inhabituels



Selles et urines rares (moins de 3 langes bien mouillés à 3 jours de vie, moins de 5 langes à 5 jours de vie et plus tard, moins d'1 selle par jour durant le 1^{er} mois de vie)



Température rectale de 38°C qui persiste après un déshabillage partiel du bébé

/ UN NOUVEL ÉQUILIBRE FAMILIAL /

Quelle que soit l'histoire de chacun, l'arrivée d'un enfant secoue la dynamique familiale. Elle entraîne une (ré)organisation des rôles parentaux et, le cas échéant, de la fratrie.

Il n'existe pas de recette universelle.

Chaque enfant, chaque couple, chaque famille est unique. Le métier de parents s'apprend par l'expérience, à tâtons. Celui de grand frère ou grande sœur aussi.

1 ■ La place du/de la conjoint(e)

Devenir parent est toute une aventure !

La présence du/de la conjoint(e) apporte une aide précieuse et son rôle est complémentaire à celui de la mère.

Dans certains cas, et pour des raisons multiples, un parent est seul à s'occuper de son enfant. Il devrait pouvoir trouver des relais, des personnes de confiance qui l'aident à entourer l'enfant sans prendre la place de son père ou de sa mère.

Mais, trouver sa place de parent n'est pas forcément évident pour tous.

Dans bien des cas, le/la conjoint(e) s'est déjà investi(e) pendant la grossesse: en parlant à son enfant, en assistant aux échographies, en participant aux séances de préparation à l'accouchement ou encore en aménageant la chambre de bébé. Cependant, il/elle n'a pas vécu la relation intime qui s'est développée entre vous et le bébé que vous avez porté pendant 9 mois. Pour le/la conjoint(e), la rencontre avec son enfant se produit essentiellement au moment de la naissance.

Votre conjoint(e) peut éprouver de l'appréhension à endosser son nouveau rôle: peur d'être maladroit avec ce tout-petit si fragile, peur de ne pas savoir s'y prendre, sentiment de ne pas être prêt... Tout comme vous, il va très vite ressentir ses premières inquiétudes: mon enfant a-t-il tout ce qu'il faut pour être bien, vais-je savoir m'occuper de lui, serais-je un bon parent?



La maternité est un bon endroit pour s'initier à prendre soin et à répondre aux besoins de son enfant. Le parent peut profiter du soutien du personnel hospitalier pour acquérir une certaine aisance avec son bébé: le prendre dans ses bras, le tenir contre lui peau à peau, le bercer, le changer, le recoucher... Le retour à la maison marque une nouvelle étape. Grâce au congé de paternité/comaternité, votre conjoint(e) a la possibilité de passer plus de temps auprès de sa famille après la naissance. Sa présence permet d'épauler la maman mais aussi de découvrir son enfant et de tisser des liens avec lui. Il/elle aura peut-être envie de lui donner le bain, le consoler, le câliner, le promener. Pourquoi pas, s'il/elle se sent à l'aise. Ce besoin de « couvrir » en surprendra et en réjouira certains !

Si au contraire, il/elle préfère ne pas encore s'investir dans les soins au bébé, il/elle trouvera certainement de quoi s'occuper à d'autres activités tout aussi importantes pour le bon déroulement de la vie quotidienne: faire les courses, préparer le repas, s'occuper des autres enfants... Mais au fil des expériences et des moments partagés avec son enfant, ses compétences de parent vont se développer. Le partage des tâches dans l'organisation familiale, l'équilibre entre les rôles des parents auprès de l'enfant s'opèrent souvent de façon naturelle, mais pas toujours.

Il n'y a pas de modèle idéal de comportement ni de règles définies. L'implication de chacun sera fonction de sa personnalité, des relations dans le couple, de la place faite à la vie professionnelle. Toutefois, il est souhaitable de prendre le temps d'en discuter pour éviter que l'un ou l'autre ne se sente laissé pour compte. L'important est de former une bonne équipe, sans esprit de rivalité.

Pour un bon équilibre du couple et de la famille, dialogue et attentions réciproques sont des éléments indispensables.

• Le savez-vous? •

A TRAVERS LES SOINS A PRIORI SEMBLABLES QUE LUI DONNENT SA MÈRE OU SON PÈRE, L'ENFANT RECONNAÎTRA TRÈS VITE QUI EST QUI. SES GESTES ET SES MIMIQUES SERONT D'AILLEURS DIFFÉRENTS SELON QU'IL EST AVEC L'UN OU L'AUTRE.

CES DIFFÉRENCES DE COMPORTEMENT ENTRE PÈRE ET MÈRE, QUI SE MARQUENT AUSSI DANS LES JEUX ET LES APPRENTISSAGES, SONT IMPORTANTES POUR LA CONSTRUCTION DE L'ENFANT. LA PRÉSENCE D'UNE TIÈRCE PERSONNE PERMET D'AIDER L'ENFANT À SE DIFFÉRENCIER DE SA MAMAN MAIS AUSSI À ATTÉNUER LA FUSION ENTRE MÈRE ET ENFANT.

2 ■ Grand frère, grande sœur

Pas facile de se rendre compte que l'on n'est plus l'unique centre d'intérêt de ses parents.

Dans l'immédiat, votre aîné ne percevra pas nécessairement l'arrivée du nouveau venu d'un bon œil. Imaginez : toutes les visites sont maintenant axées sur le nouveau-né. Les compliments, les attentions et les cadeaux aussi. De plus, le bébé est encore trop petit pour être un véritable compagnon de jeu. Rassurer votre aîné sur la place qu'il occupe dans votre cœur est donc essentiel. De même, lui montrer qu'il a un rôle et qu'il est inclus dans le bonheur que vous vivez est important.

A la maternité, prévoyez un moment de tranquillité pour lui présenter son petit frère ou sa petite sœur. Proposez-lui éventuellement de le/la prendre dans ses bras. Ce premier geste amorcera un lien entre eux.



Marquez le passage au statut d'aîné, en lui offrant l'un ou l'autre cadeau ou demandez à vos amis de le faire : c'est important pour qu'il n'ait pas l'impression que désormais, seul le bébé compte. De retour à la maison, invitez-le à participer aux soins que vous donnez au bébé et confiez-lui des missions adaptées à son âge et ses compétences.

Essayez aussi de passer des moments rien qu'à vous deux, sans le bébé, comme vous le faisiez dans le passé. Proposez à votre conjoint de faire de même. Et n'hésitez pas à multiplier les signes d'attention à son égard. Cela le rassurera sur l'amour et l'importance que vous lui portez. Il a besoin de savoir que ses parents sont et resteront toujours là pour lui.

Malgré vos démarches, votre aîné éprouvera peut-être des émotions ambivalentes qui pourraient se traduire par des comportements inhabituels. A côté de sentiments positifs d'affection et de complicité envers le nouveau-né, des manifestations de rivalité ou de jalousie, voire d'agressivité peuvent survenir. Quand les aînés sont encore petits, ils peuvent réagir très fort : « saboter » les objets préparés pour le bébé, devenir de vrais « pots de colle » ou encore régresser.

C'est ainsi que vous le verrez peut-être souiller sa culotte, redemander des langes, refuser de manger ou de dormir seul, avoir des difficultés à s'endormir, reprendre son doudou, vouloir à nouveau boire au biberon... Ces comportements expriment l'inquiétude d'être oublié, de ne plus être aimé ou « de passer après ». Ils sont généralement temporaires et n'ont rien d'alarmant.

Soyez patiente : la capacité d'adaptation de votre aîné est fortement sollicitée et il a besoin d'attention. Et puis, inutile de l'obliger à aimer son frère ou sa sœur dès le premier regard! Il est en tout cas important de lui permettre de mettre des mots sur ce qu'il ressent et d'être attentive à ses sentiments. Mais que cela ne vous empêche pas de fixer des limites claires quant aux comportements acceptables ou non. De cela aussi, votre aîné en a besoin.



Prendre soin de soi

Papa, maman et couple toujours

Vie sociale

**TOUJOURS
FEMME**



**ET
CONJOINTE**

/ PRENDRE SOIN DE SOI /

Passé l'épreuve de l'accouchement, vous avez généralement hâte de retrouver la forme rapidement. Et pour beaucoup d'entre vous, l'envie de vous sentir à nouveau belle et désirable, à vos yeux mais aussi à ceux de votre compagnon et de votre entourage.

Cependant, après les transformations que votre corps vient de vivre ces derniers mois, il est conseillé d'y aller en douceur. Retrouver un nouvel équilibre prend du temps. Ne brusquez pas votre métabolisme; il vous a fallu 9 mois pour donner naissance à votre bébé, il vous en faudra au moins autant pour regagner la forme. La maternité a laissé des traces plus ou moins visibles dans votre corps. Il ne sera plus tout à fait comme avant. Cependant, prendre soin de lui favorisera votre bien-être. L'essentiel est de vous sentir bien dans votre peau et votre nouvelle vie de maman. Quelques conseils peuvent vous y aider.

Tonifier son périnée

Le périnée est l'ensemble des muscles et ligaments qui forme un plancher soutenant la vessie, l'utérus et le rectum. Après un accouchement, ce plancher est souvent distendu. Résultat? Si vous ne remusclez pas la zone, vous risquez notamment des fuites urinaires.

Environ 6 semaines après l'accouchement, votre gynécologue vous prescrira quelques séances de rééducation périnéale chez le kinésithérapeute. Ceci aidera votre périnée à récupérer un tonus musculaire suffisant pour le « verrouiller » lors d'efforts. Vous pourrez poursuivre les exercices chez vous. Si malgré vos efforts, vous constatez des fuites urinaires quand vous riez ou éternuez, parlez-en à votre gynécologue ou à votre sage-femme. Il fera un bilan et vous proposera des solutions adéquates.

Préserver son dos

Distension des abdos, stress et fatigue peuvent engendrer des maux de dos. En guise de prévention, voici quelques réflexes à adopter :

- Tenez-vous droite: tirez les épaules en arrière, rentrez le ventre et serrez les fesses. Pour vous assurer d'avoir la bonne posture : dos à un mur, rapprochez votre colonne vertébrale le plus près possible du mur.
- Pour vous abaisser, pliez les genoux au lieu de vous pencher.
- Asseyez-vous au fond du siège, avec les pieds sur un repose-pieds, cela vous aidera à maintenir une posture droite.
- Lorsque vous allaitez, évitez la position « dos rond ». Aidez-vous en vous appuyant sur des coussins.

Retrouver sa silhouette

Vouloir retrouver sa ligne et un ventre plat après une naissance est une bonne chose, tant pour le moral que pour l'esthétique. Mais pas n'importe comment. N'oubliez pas que votre corps a prioritairement besoin de retrouver tout son tonus.

Les régimes sont à éviter, surtout si vous allaitez. Par contre, des habitudes saines contribueront à une perte de poids harmonieuse :

- Manger varié et équilibré, en quantité raisonnable. Evitez les sucreries et les graisses superflues.
- Boire à votre soif en privilégiant l'eau.
- Continuer à prendre un complexe vitaminé, au moins pendant les trois premiers mois.
- Adopter de bons réflexes. Marchez autant que possible, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, serrez vos fessiers dans les situations « passives » (en voiture, dans les transports en commun, dans une file au supermarché, en vous brossant les dents...) et, si votre périnée le permet, faites des abdos.
- Faire du sport: dès que vous avez fini votre gym postnatale et que vous avez retrouvé un bon tonus au niveau du périnée, lancez-vous! Commencez en douceur. La natation et le vélo sont excellents. Par contre, dans un premiers temps, évitez les activités plus « violentes » comme le jogging, le step et autres qui nécessitent de courir ou de sauter. Déjà fortement sollicités par l'accouchement, les organes internes n'ont pas besoin d'un traumatisme supplémentaire.



Eliminer la cellulite

La grossesse est un terrain propice pour le développement de la cellulite. En cause, les dérèglements hormonaux, une mauvaise circulation sanguine, le manque d'exercice physique.

Pour faire disparaître la cellulite, il n'existe pas de remède-miracle, mais vous pouvez améliorer la situation. Les conseils sont semblables à ceux qui concernent votre silhouette : manger sainement et bouger. Vous pouvez également recourir à d'autres méthodes: massages, drainage lymphatique, mésothérapie ou encore endermologie. Renseignez-vous car certaines d'entre elles peuvent être coûteuses.

Retrouver une belle poitrine

Contrairement à certaines idées reçues, ce n'est pas l'allaitement qui « abîme » les seins, mais tout le processus de la maternité. Les variations de volume ont tendance à détendre la peau.

Dans les semaines qui suivent l'accouchement, portez un soutien-gorge jour et nuit et hydratez bien votre poitrine (si vous allaitez, évitez de mettre de la crème sur les mamelons).

Enfin, n'oubliez pas de pratiquer des exercices pour tonifier vos pectoraux. La natation et le dos crawlé sont excellents. Les douches froides peuvent aussi avoir un effet bénéfique.

Avoir une belle peau

Les modifications hormonales que vous subissez peuvent avoir un impact sur la peau. Rassurez-vous : d'ici peu tout devrait rentrer dans l'ordre.

- **Mauvaise mine ou peau sèche?** Faites-vous un bon gommage et hydratez en suffisance votre peau.
- **Vous avez des boutons?** De l'acné peut perdurer après la grossesse ou survenir soudainement après l'accouchement. Nettoyez et hydratez votre visage avec des produits neutres et peu agressifs. Des soins spécifiques existent.
- **Ligne brune sur le ventre?** Elle devrait s'estomper spontanément au fil du temps.
- **Masque de grossesse?** Il devrait disparaître de lui-même après quelques mois. Continuez à éviter le soleil.

Si le problème vous inquiète ou persiste, vous pouvez consulter un dermatologue.



Estomper des vergetures

Apparues suite à l'étirement de la peau, les vergetures sont plutôt difficiles à traiter. Avec le temps, elles vont s'éclaircir peu à peu. Tant qu'elles ne sont pas blanches, vous pouvez peut-être les atténuer avec une crème hydratante ou de l'huile d'amande douce. Faites-vous des massages quotidiens. Si vous n'obtenez pas de résultat, le mieux est de consulter un dermatologue.

Prendre soin de ses dents

Avec la grossesse, de nombreuses femmes développent des caries. En cause : une carence en calcium et l'accumulation de plaque dentaire. Bien souvent, les gencives saignent pendant la grossesse. Du coup, les femmes enceintes ont tendance à se brosser les dents plus légèrement, ce qui favorise la formation de plaque dentaire. Une visite chez le dentiste après la naissance est utile pour faire un bilan.

Choyer ses cheveux

Suite aux changements hormonaux, il est possible que vos cheveux deviennent ternes et fragiles. Vous pourriez même les perdre en masse. Ce phénomène est naturel: après l'accouchement, les hormones de grossesse - qui avaient tonifié vos cheveux - disparaissent et provoquent une chute capillaire 3 à 6 mois après la naissance. Normalement, avec le temps, vos cheveux devraient retrouver leur densité et leur volume d'eux-mêmes.

Mais n'hésitez pas à leur donner un coup de pouce en prenant des compléments à base de vitamine B.

Soyez patiente: avant de voir un résultat, vous devrez probablement attendre quelques mois.



/ PAPA, MAMAN ET COUPLE TOUJOURS /

1 ■ Vie affective

Quel que soit le bonheur occasionné par la naissance d'un enfant, cet événement implique une nouvelle dynamique pour votre couple. Durant les premiers mois surtout, le bébé occupe une place centrale autour de laquelle gravite le reste de la famille. Il requiert beaucoup d'attention et laisse peu de temps à votre vie de couple. Il ne faut pourtant pas la négliger.

De nouvelles priorités et responsabilités naissent en même temps que l'enfant.

Désormais, l'amour et le temps, que vous réserviez à votre conjoint doivent se partager et les moments d'intimité se font plus rares. Exprimez clairement vos désirs et restez chacun attentif aux besoins de l'autre. D'autant que les sources de tensions peuvent être nombreuses: la crainte de faire une erreur, l'irritabilité due à la fatigue, l'éventuelle confrontation de points de vue, la prise de décisions importantes.

S'accorder des moments de détente et des sorties à deux lorsque c'est possible est un bon moyen de ressourcer votre couple.



BABY-SITTING

Au début, quitter son enfant, même pour quelques heures, peut s'avérer difficile. Mieux vaut donc préparer cette séparation. Première étape: trouver une personne compétente à qui confier votre bébé. Peu importe qui vous choisissiez, l'essentiel est de vous sentir en confiance avec la personne qui s'occupera de votre enfant. Savoir que votre bébé est en sécurité pendant votre absence vous permettra de franchir sereinement ce nouveau cap. Si vous le pouvez, commencez par une séparation de courte durée. Avant d'accueillir la personne chez vous ou de déposer votre enfant chez elle, prenez le temps de la renseigner sur les habitudes de votre bébé et communiquez-lui le numéro de téléphone auquel elle peut vous joindre. Si cette première expérience vous a satisfaite, vous apprécierez de pouvoir avoir recours à la même personne, ce qui favorisera également un lien plus intime entre votre enfant et son baby-sitter.



2 ■ Vie sexuelle

Retrouver une vie sexuelle est important. Le fait de désirer et d'être désirée renforce le couple. Mais toutes les femmes ne sont pas pareilles. Certaines auront envie de reprendre leur vie sexuelle rapidement. D'autres, au contraire, auront besoin de plus de temps. La fatigue, les petites douleurs, l'allaitement, le corps qui a changé... Tout cela, peut contribuer à une baisse de libido. Pour certains hommes aussi, la reprise de la vie sexuelle peut être un souci: peur de faire mal, image de l'accouchement...

D'un point de vue pratique, rien n'empêche une reprise rapide des rapports. Cependant, par sécurité, mieux vaut attendre l'accord de votre gynécologue, sage-femme ou, au moins, de patienter durant un mois.

Les premiers rapports ne seront peut-être pas aussi réjouissants que ce que vous espériez. Ils pourraient même être désagréables, voire douloureux. Cela peut être dû à une sécheresse vaginale liée aux modifications hormonales. C'est d'autant plus probable si vous allaitez. Utiliser un gel lubrifiant approprié à votre moyen de contraception peut aider. Autre source possible de désagrément : si vous avez subi une suture, la cicatrice peut rester sensible pendant un certain temps. A nouveau, les solutions existent: massez par exemple la zone avec une huile de massage périnéale. Rien n'y fait? Renseignez-vous auprès de votre médecin ou sage-femme.



/ VIE SOCIALE /

Il est important d'être attentive aux besoins et aux rythmes de votre enfant mais aussi aux vôtres. Devenir maman ne doit pas vous couper du monde extérieur même si l'envie est grande de vous réserver exclusivement à votre nouvelle vie.

Sortir, rencontrer des gens peut vous faire du bien. Ce sera l'occasion de partager vos expériences de maman et d'éviter de vous sentir isolée avec votre bébé. C'est d'autant plus important pour celles dont la famille est éloignée et le réseau social pauvre ou peu présent.

Les promenades avec le landau sont un bon moyen. Par exemple, faire vos courses à pied, vous rendre jusqu'à la plaine de jeux ou faire le tour du parc. Vous verrez: les bébés sont de véritables « catalyseurs » de relations!

Si vous souhaitez entreprendre un voyage plus lointain avec bébé (excursion d'un jour, vacances à l'étranger...), c'est tout à fait possible sous condition de quelques préparatifs et précautions.



• Le savez-vous? •

LES LIEUX DE RENCONTRE ENFANTS ET PARENTS OFFRENT LA POSSIBILITÉ À TOUT ADULTE (PARENT, GRAND-PARENT...) ACCOMPAGNÉ D'ENFANTS DE FAIRE CONNAISSANCE AVEC D'AUTRES PARENTS, DE BÉNÉFICIER D'UN MOMENT DE DÉTENTE, DE DÉCOUVRIR UN ESPACE DE JEUX. C'EST L'OCCASION D'ÉCHANGER SES EXPÉRIENCES ET D'EXPRIMER SES PRÉOCCUPATIONS. IL EN EXISTE PROBABLEMENT UN OU PLUSIEURS PRÈS DE CHEZ VOUS. RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE COMMUNE OU DE L'ONE.





Reprendre au bon moment

Préparer l'entrée en milieu d'accueil

Créer un réseau de relais

**MAMAN
ET**



**VIE
PROFES-
SIONNELLE**

Après quelques semaines de congé de maternité, voici venu le moment de reprendre le chemin du travail. Pour certaines mamans, la reprise peut être vécue difficilement. Pour d'autres, retrouver la cadence professionnelle est ressenti comme quelque chose de bénéfique. Dans tous les cas, soyez rassurée: s'ils bénéficient d'un bon encadrement, les enfants s'accommodent d'être gardés par autrui. Ils peuvent même en tirer profit s'ils se sentent en sécurité, reçoivent de l'affection et des stimulations. Au contact d'autres enfants, ils s'épanouissent et apprennent beaucoup en jouant.

/ REPRENDRE AU BON MOMENT /

+++++

Au-delà du fait que l'idéal est de reprendre le travail quand vous vous sentez prête, certains critères sont à prendre en considération pour choisir le moment de réintégration à la vie professionnelle: les exigences de votre employeur, vos besoins financiers, la disponibilité du milieu d'accueil...

Si vous désirez prolonger votre congé de maternité sachez que vous pouvez probablement bénéficier d'un congé parental. Renseignez-vous auprès de l'ONEM et de votre employeur.

• Le savez-vous? •

VOUS SOUHAITEZ CONTINUER L'ALLAITEMENT TOUT EN TRAVAILLANT

TANT DANS LE SECTEUR PUBLIC QUE DANS LE PRIVÉ, LA LÉGISLATION AUTORISE DES PAUSES AUX MAMANS AFIN QU'ELLES PUISSENT ALLAITER OU TIRER LEUR LAIT PENDANT LES HEURES DE TRAVAIL. LES APPLICATIONS PRATIQUES DE CETTE LOI VARIENT SELON LE SECTEUR DANS LEQUEL VOUS TRAVAILLEZ. SI VOUS DÉCIDEZ DE FAIRE VALOIR VOTRE DROIT, RENSEIGNEZ-VOUS SUR VOS OBLIGATIONS, TELLE CELLE D'AVERTIR VOTRE EMPLOYEUR PAR ÉCRIT DEUX MOIS À L'AVANCE.

VOUS SOUHAITEZ ARRÊTER L'ALLAITEMENT AVANT LA REPRISE DU TRAVAIL

N'ARRÊTEZ PAS DU JOUR AU LENDEMAIN. REMPLACEZ PROGRESSIVEMENT UNE TÉTÉE PAR UN BIBERON. DEMANDEZ CONSEIL À UN PROFESSIONNEL.

/ PRÉPARER L'ENTRÉE EN MILIEU D'ACCUEIL /



L'entrée en milieu d'accueil marque une nouvelle étape dans la vie de votre enfant. Idéalement, la recherche et le choix d'un milieu d'accueil s'opèrent pendant les premiers mois de grossesse. Après la naissance, confirmez votre place le plus rapidement possible.

Qu'il soit accueilli en collectivité ou dans un milieu plus familial, se séparer de son enfant et le confier à d'autres personnes ne va pas forcément de soi. C'est pourquoi, il est conseillé de s'y préparer.

Une procédure d'accueil est organisée dans chaque milieu d'accueil. Elle prévoit l'établissement des premiers contacts entre les parents, l'enfant et les professionnels qui vont désormais partager sa vie. Renseignez-vous. Cette phase de familiarisation est très importante. Son objectif est de rendre la transition entre milieu familial et milieu d'accueil la plus harmonieuse possible.

Visitez les locaux, rencontrez celles et ceux qui vont s'occuper de votre enfant, informez-vous sur les différentes activités mises en place, posez toutes les questions qui vous préoccupent. N'hésitez d'ailleurs pas à avoir votre liste avec vous! Vous pourrez aussi accompagner votre bébé pendant certaines périodes pour une imprégnation progressive. Votre présence le rassurera. Sa prise de repères et son intégration dans le groupe en seront facilitées.

Ces rencontres préalables sont profitables autant à vous et votre enfant qu'au personnel du milieu d'accueil. Elles permettent de faire connaissance, de construire des liens, de récolter des informations pertinentes. Bref, de rendre plus familier et sécurisant ce nouveau lieu de vie.

Et n'oubliez pas.

Tout petit qu'il soit, expliquez à votre enfant la raison de votre séparation, qui va le garder pendant votre absence et quand vous allez revenir le chercher. Au-delà des mots qu'il ne peut réellement comprendre, il ressentira votre bienveillance. Enfin, le milieu d'accueil vous proposera certainement d'apporter son doudou, ce qui est aussi un bon moyen de le sécuriser.

• **Le savez-vous?** •

CERTAINS MILIEUX D'ACCUEIL VOUS OFFRENT LA POSSIBILITÉ D'ALLAITER SUR PLACE ET/OU D'APPORTER LE LAIT QUE VOUS AVEZ TIRÉ. RENSEIGNEZ-VOUS.

/ CRÉER UN RÉSEAU DE RELAIS /

Maintenant que vous devez conjuguer vie professionnelle et familiale, organisation et anticipation sont les mots clés. L'idéal serait de construire un réseau de relais pour pallier aux imprévus.

Si possible, faites d'abord appel à votre entourage. Vous pouvez également placer une petite annonce dans les commerces près de chez vous ou consulter les offres de baby-sitting. Le personnel du milieu d'accueil de votre enfant peut aussi être une source de contacts.

Si vous avez uniquement besoin d'un soutien occasionnel de quelques heures, pensez à contacter les **haltes-accueil**. Prévues pour accueillir les enfants de façon ponctuelle durant une courte période, elles permettent notamment aux parents d'avoir du temps pour effectuer l'une ou l'autre démarche : courses, recherche d'emploi, formation... Pour savoir s'il en existe une près de chez vous, renseignez-vous auprès de votre commune ou auprès de l'ONE.

Si votre enfant est malade, assurez-vous d'avoir un pédiatre qui le connaisse et puisse le recevoir. Evitez le recours en première intention au service des urgences des hôpitaux souvent surchargés.

Si vous ne pouvez rester auprès de lui, sachez qu'il existe des services de **garde d'enfants malades**. Informez-vous auprès de votre mutuelle ou des services d'aide à domicile.





**POUR EN
SAVOIR PLUS**



**POUR EN
SAVOIR PLUS**

Associations de soutien et de promotion
de l'allaitement maternel

INFOR-ALLAITEMENT

www.infor-allaitement.be

LA LECHE LEAGUE BELGIQUE

02 268 85 80

www.lllbelgique.org

ALLAITEMENT-INFOS

www.allaitement-infos.be

**L'ASSOCIATION BELGE DES CONSULTANTES EN LACTATION
FRANCOPHONES ET GERMANOPHONES (ABCLFG)**

Liste des consultantes en lactation par province

www.consultation-allaitement-maternel.be

Une sage-femme près de chez vous

UNION PROFESSIONNELLE DES SAGES-FEMMES BELGES (UPSFB)

www.sage-femme.be

Aide à domicile

LA FÉDÉRATION AIDE ET SOINS À DOMICILE

02 735 24 24

www.aideetsoinsadomicile.be

LA FÉDÉRATION DES CENTRALES DE SERVICES À DOMICILE

02 515 02 08

www.fcsd.be

LA FÉDÉRATION WALLONNE DE SERVICES D'AIDE À DOMICILE

081 31 27 26

www.fedom.be

LA FÉDÉRATION DES SERVICES BRUXELLOIS D'AIDE À DOMICILE

www.fsb-aideadomicile.be/fr/

Baby-sitting

WWW.LALIGUE.BE/PUBLIC/BABYSITTING

Lieux de rencontre Enfants et Parents

WWW.LALIGUE.BE

WWW.ONE.BE

WWW.LESMAISONSVERTES.BE

Reprise du travail - législation sociale

WWW.EMPLOI.BELGIQUE.BE

Une consultation ONE, un milieu d'accueil près de chez vous

MY.ONE est un site de l'ONE qui permet aux parents et aux futurs parents de trouver près de chez eux des activités dédiées à l'enfant et à la parentalité (crèches, consultations, ...).

Administrations subrégionales de l'ONE

Pour toute question, vous pouvez vous adresser à l'administration subrégionale de votre province :

BRABANT WALLON

Avenue de la Reine 1 - 1310 La Hulpe
Tél. : 02 656 08 90 • Fax : 02 656 08 89
asr.brabant.wallon@one.be

BRUXELLES

Rue Saint Bernard 28-32 - 1060 Bruxelles
Tél. : 02 511 47 51 • Fax : 02 511 51 26
asr.bruxelles@one.be

NAMUR

Rue de Coquelet 134 - 5000 Namur
Tél. : 081 72 36 00 • Fax : 081 72 36 08
asr.namur@one.be

LIEGE

Place Delcour 16 - 4020 Liège
Tél. : 04 344 94 94 • Fax : 04 344 94 99
asr.liege@one.be

LUXEMBOURG

Rue Fleurie 2 boîte 7 - 6800 Libramont - Chevigny
Tél. : 061 23 99 60 • Fax : 061 22 49 25
asr.luxembourg@one.be

HAINAUT

Domaine du Bois d'Anchin
Route d'Erbisoeul 5 - 7011 Ghlin
Tél. : 065 39 96 60 • Fax : 065 34 07 36
asr.hainaut@one.be

Publications ONE

D'autres publications ONE existent sur divers sujets. Vous pouvez les consulter et les commander sur le site internet WWW.ONE.BE.



Réalisation
ONE

En collaboration avec
Florence COULDREY

Avec la participation des
Dr Christophe CAYPHAS,
Dr Graziella ENA,
Dr Christine GILLES,
Dr Romain IMBERT,
Dr Philippe PETIT.



**OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE**

SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX

