



Bébé arrive

Vous attendez un bébé ? Passée l'immense joie que vous avez ressentie en apprenant la nouvelle, il faut maintenant vous organiser et préparer sa venue.

Par Marie Charbonniaud

LA GROSSESSE : LE CHOIX DU SUIVI

Il est bon de déterminer rapidement par qui l'on souhaite être suivie et où l'on veut accoucher. Pour Dominique Rivard et Frédéric Fortier, Montréalais de 27 ans, le choix de l'hôpital s'est imposé naturellement. «La Cité de la Santé de Laval était le plus proche de chez nous et, surtout, on nous a tout de suite référés un médecin», raconte la future maman, s'estimant visiblement chanceuse. D'autres choisissent d'être suivis par une sage-femme. L'accouchement se fait alors en maison de naissance, ou encore à domicile, puisque c'est possible depuis le 1^{er} avril 2005 au Québec.

Comment choisir ? La proximité géographique des lieux de naissance, le bon déroulement de votre grossesse, et surtout vos convictions intimes seront déterminants. «Renseignez-vous, interrogez vos amis, puis pesez les avantages et inconvénients en termes de confort, de sécurité, de personnel et de suivi. Bien que 98% des naissances se déroulent encore en milieu hospitalier, le succès grandissant des maisons de naissance mérite sûrement qu'on s'y arrête », déclare l'infirmière Josée Poulin, responsable des cours prénataux au CSSS Jeanne-Mance, à Montréal. Toutes rattachées à un CLSC, les huit maisons de naissance du Québec offrent un service gratuit et complet : suivi prénatal et postnatal, centre de documentation, soirées d'informations et ligne téléphonique 24 h sur 24 h.

Selon une étude récente de Statistique Canada, 71 % des couples suivis par une sage-femme disent avoir vécu une expérience «très positive» de leur accouchement, comparativement à seulement 53 % pour les autres couples. Les seuls bémols ? Hormis le fait de ne pas offrir d'épidurale et d'opter pour le «tout naturel», ce sont surtout leurs listes d'attente. Dans la région de Montréal, les maisons de naissance doivent refuser deux femmes sur trois. Heureusement, l'actuel gouvernement prévoit 20 maisons de naissances d'ici 10 ans.

Moins connus, les «médecins de famille accoucheurs» (ou omnipraticien en périnatalité) permettent aussi un suivi très personnalisé, puisqu'ils prennent en charge l'ensemble de la grossesse. Ils sont 400 au Québec et, à eux seuls, prennent en charge 40 % des accouchements.

«Ils favorisent une expérience de l'accouchement plus chaleureuse, en aménageant les chambres de naissance dans la sécurité du milieu hospitalier et en encourageant la participation active du conjoint, du début de la grossesse à l'accouchement», explique leur porte-parole, D^{re} Sylvie Berthiaume.

À mi-chemin entre le «tout médical» et la sage-femme, le soutien d'une accompagnante à la naissance pourra rendre l'accouchement plus proche de vos attentes et de vos valeurs. C'est le choix d'Estelle Azémard et de son conjoint Paul, pour l'accueil de leur deuxième bébé.

«Lors de mon premier accouchement, j'ai eu du mal à communiquer mes choix. Pour mettre toutes les chances de mon côté et pour soulager mon conjoint, l'accompagnante sera une intermédiaire précieuse», explique-t-elle. Plus objective et professionnelle qu'une amie, moins émotive que le conjoint, l'accompagnante établit un fort lien de confiance avec le couple et l'épaule dans ses choix avant, pendant et après l'accouchement.

«Les mamans qui ne veulent pas d'épidurale, par exemple, ont besoin d'être épaulées dans cette décision. Nous leur redonnons confiance et, finalement, 75 % y parviennent », explique Nancy Fortin, responsable du Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance. Elles aident aussi à établir un plan de naissance, ou encore à bien démarrer l'allaitement. Le coût de leurs services oscille entre 400 \$ et 800 \$ pour un suivi complet.

PRÉPARER SON ACCOUCHEMENT

Pour sa deuxième grossesse, Estelle Azémard, qui attend un petit garçon pour le 14 mai, a décidé de mieux se préparer physiquement. «En plus de mon accompagnante, je fais du yoga prénatal, j'ai déjà consulté un ostéopathe pour mon dos, et je suis suivie par un acupuncteur spécialisé en obstétrique!», précise-t-elle en riant. Dominique Rivard, de son côté, s'est inscrite à l'aquaforme prénatal. «Cela se fait en eau chaude, un vrai bonheur !», précise la jeune maman.

Offerts par les CLSC, les cours prénataux sont également très utiles. «Même si les couples arrivent de mieux en mieux informés, grâce à Internet ou à leurs livres, les cours prénataux permettent un contact et une transmission d'expérience. Comme me disent souvent les parents, on ne peut pas poser de questions aux livres !», résume l'infirmière Josée Poulin. Ces cours sont souvent l'unique occasion de voir un accouchement en vidéo. «Cela sera très utile à certains hommes pour lesquels l'accouchement de leur conjointe peut constituer un choc», précise-t-elle.

ENCADRÉ

A la maternité: bien connaître vos droits

À la maternité, vous avez le droit :

- d'être informée sur les limites et les effets indésirables des médicaments et interventions proposées ;
- d'obtenir des informations sur les alternatives à ces interventions et de demander, au besoin, l'avis d'un deuxième professionnel ;
- de vivre le travail et la naissance à votre rythme et sans intervention que vous ne souhaitez pas ;
- d'être accompagnée par les personnes de votre choix pendant toute la durée du travail et de l'accouchement, même en cas de césarienne (par le conjoint) ;
- de boire et de manger en tout temps ;
- de pousser et d'accoucher dans la position qui vous convient le mieux ;
- de limiter le nombre de personnes lors de la naissance (proches comme intervenants) ;

- d’avoir un contact peau à peau avec votre bébé, dès sa naissance, et de le garder dans vos bras le temps qu’il vous convient ;
- de cohabiter avec lui en tout temps, quel que soit le nombre d’occupants dans la chambre ;
- de connaître, refuser ou retarder toutes les interventions proposées pour l’enfant (gouttes dans les yeux, vitamine K, tests sanguins, etc.) ;
- d’allaiter bébé à la demande et d’exiger qu’aucun supplément (eau, lait artificiel) ne lui soit donné ;
- d’exiger de ne pas être dérangée, selon vos besoins de repos ou d’intimité, par les routines de l’établissement ;
- de quitter l’établissement dès que vous le souhaitez et ce, même si votre congé n’a pas été signé par un professionnel.

Source : *Grossesse et accouchements : droits des femmes*, Association pour la Santé Publique du Québec, Mars 2002.

Ces cours s’étalent en général sur quatre ou cinq séances, à partir du septième mois de grossesse, mais il est conseillé d’appeler dès le troisième mois pour s’inscrire. De nombreux organismes privés en donnent également.

Il existe également plusieurs méthodes de préparation à l’accouchement destinées à soulager la douleur le jour J. La méthode Bonapace par exemple, basée sur la pression de points douloureux du corps, afin de «détourner» la douleur de l’accouchement, donnerait de bons résultats. On s’y inscrit idéalement entre le troisième et le sixième mois de grossesse.

Avez-vous aussi entendu parler des plans de naissance ? Il s’agit d’un résumé de votre accouchement idéal dans lequel vous précisez les personnes souhaitées, les méthodes choisies pour soulager la douleur, les positions souhaitées, vos craintes, vos demandes spéciales... Les parents le donnent au personnel le jour J, à la maternité. Même s’il n’est pas tenu de le suivre à la lettre – notamment quand des risques particuliers se présentent – il sera sensibilisé à vos désirs et tentera de les satisfaire. «Le plan de naissance permet au couple de prendre conscience de ses désirs et d’exprimer clairement ses souhaits à l’équipe médicale », explique l’accompagnante Nancy Fortin, qui encourage systématiquement les couples qu’elle suit à en rédiger un. Certains hôpitaux en proposent un et l’Agence de santé du Canada en fournit un modèle (voir Ressources).

Dernier petit détail pratique pour l’hôpital : penser à préparer votre valise plusieurs semaines à l’avance, puisque vous êtes considérée à terme dès la 38^e semaine.

ENCADRÉ

Préparer l’aîné à l’arrivée du bébé

- Lui expliquer à l’aide de livres, petits films et photos.
- Sortir les albums photos de ses tout premiers mois : lui aussi a été bébé et vous a fait vivre d’immenses joies !
- L’associer à certains préparatifs l’aidera à se représenter le futur et à devenir «grand». Par exemple, aller choisir un cadeau pour le bébé.

- Une fois le bébé arrivé, rassurer l'aîné sur votre amour, en lui réservant des moments exclusifs de jeux et de câlins.
- Conserver ses horaires et routines, qu'il s'agisse de ses sorties au parc ou de la garderie.

LES PREMIERS JOURS

«Une nouvelle maman ne devrait avoir que trois choses à faire : allaiter, manger, dormir !», se plaît à répéter Josée Poulin dans ses cours prénataux. Lemieux est de tout prévoir avant, pour avoir à faire le minimum ensuite.

Le plus important? Remplir son congélateur de bons petits plats et garnir les placards d'aliments nutritifs et rapides à préparer. «Faites passer le message : les seuls visiteurs autorisés à voir le bébé seront ceux qui apporteront à manger!», conseille l'infirmière avec le sourire, mais non sans sérieux. Ensuite, faire un ménage impeccable de la maison et organiser parfaitement la chambre de bébé pour que tout le monde puisse trouver facilement couches, débarbouillettes, suce, crème, vêtement, etc.

Dominique et Frédéric ont misé sur la générosité des cordons bleus de la famille. «J'ai une grand-mère qui aime beaucoup cuisiner et qui s'est déjà proposée pour venir m'aider », précise-t-elle. Du côté d'Estelle, des petits extras agréables ont été prévus. «J'ai fait le plein de bons livres, pour ne pas à avoir à sortir en acheter», confie-t-elle.

Pour tous les nouveaux parents, l'autre défi est de faire respecter leur besoin de repos. «Tant à l'hôpital qu'à la maison, il est nécessaire de planifier les visites, de rester à l'écoute de sa fatigue et d'oser raccompagner les gens à la porte », affirme-t-elle. Le papa peut exercer le rôle de «gardien» du repos de maman, mais aussi de celui du bébé, qui sera vite fatigué de passer de bras en bras. «Je conseille aux parents de limiter les visites à l'hôpital et de se créer une bulle pendant deux semaines, à leur retour à la maison. Ouverte à très peu de monde, ils auront ainsi le temps de faire connaissance avec leur bébé. Ils auront tout le loisir, ensuite, d'en faire profiter toute la famille, et d'écouter leurs dizaines de conseils», poursuit-elle.

TROUVER UN NOUVEL ÉQUILIBRE FAMILIAL

La naissance représente un magnifique, mais néanmoins important bouleversement. Pas juste pour la maman, mais aussi pour la famille ! « Il lui faut toujours plusieurs mois, voire même quelques années, pour retrouver un rythme qui lui convient», confirme Nicole Reeves, psychologue au Centre des naissances du CHUM. Chacun doit identifier sa nouvelle place et apprivoiser son nouveau rôle. Un peu de préparation permet de vivre cette étape en douceur et d'apaiser les tensions.

La maman, d'abord, a de nouveaux besoins. Le besoin d'être épaulée dans les soins du bébé, mais aussi dans la gestion de la maison, dans l'éducation de l'aîné et dans ses besoins de tendresse. Il faudra compatir envers son «baby blues», les premiers jours après l'accouchement (dans 90 % des cas), être attentif aux risques de dépression post-partum, qui concerne près de 15 % des mères la première année (voir encadré), puis l'encourager à prendre l'air! «De nombreuses activités permettent de sortir de la maison, avec ou sans bébé : parc, ateliers donnés par des groupes d'entraide, popotes communes, ciné-bébé, cardio-

poussette, déjeuner avec d'autres mamans, etc. Il faut saisir toutes les opportunités, tant que notre forme le permet», suggère Josée Poulin.

Le papa, de son côté, doit trouver et prendre toute la place qui lui revient. « Il est important que la nouvelle maman lui donne cette place, le laisse trouver sa façon de paterner, même s'il ne fait pas les choses comme elle», poursuit Josée Poulin. Penser à établir une activité quotidienne réservée à lui et au bébé (le bain, le livre du soir, etc.). Cela développe les liens et donne à la maman un peu de répit. Certains papas sont, au contraire, bouleversés par l'importance de l'engagement que nécessite un bébé et ont peur de «perdre» leur conjointe. Il faut alors les rassurer.

L'aîné, surtout s'il a moins de quatre ans, voit naître un sentiment de jalousie. C'est normal, et même sain. Il fait tout pour solliciter sa maman, au moment où elle ne peut pas lui répondre, et s'accroche à son père. Il se peut qu'il montre aussi des signes de régression : troubles du sommeil, agressivité à la garderie, retour de la couche, etc. Il faut accepter ces signes et le rassurer (voir encadré). «De son côté, soit la maman va chercher à anticiper toute demande de l'aîné (en évitant de lui refuser quoi que ce soit), soit elle va être un peu sévère (en ne tolérant aucune réaction négative de sa part)», explique la psychologue Nicole Reeves. Mais elle s'ajustera rapidement. Enfin, si vous avez déjà deux enfants, prêter une attention particulière au cadet, qui aura peut-être du mal à se situer entre l'aîné et le nouveau venu.

Le couple est la dernière chose à ne pas négliger ! Bien sûr, l'accouchement est une épreuve importante, dont le corps de la femme doit se remettre. La sexualité devra donc un peu patienter ou, tout au moins, s'adapter. La fatigue, le manque de temps, la modification de la lubrification vaginale (liée à l'allaitement) et la douleur reliée à une épisiotomie ou à une déchirure, peuvent expliquer la diminution du désir sexuel.

Le secret ? Une bonne communication au sein du couple et le respect des désirs respectifs. Puis le désir sexuel reviendra. «Autour de la sixième ou huitième semaine, il est possible d'organiser un petit souper aux chandelles », suggère Josée Poulin aux nouveaux parents. Qu'il s'agisse de sorties, fins de semaine en amoureux, activités sportives ou culturelles à deux, organiser un réseau de gardiennes (amis, parenté...) pourra vous y aider.

ENCADRÉ

La dépression post-natale en trois points

Nicole Reeves, psychologue au Centre des naissances du CHUM (Montréal), nous aide à identifier cette dépression, qui concerne près d'une femme sur cinq.

Symptômes

Les symptômes ressemblent à ceux du baby-blues : troubles de l'appétit, troubles du sommeil, fatigue, tristesse, anxiété et culpabilité. Mais contrairement au baby-blues, qui dure trois à sept jours, la dépression postnatale (ou post-partum) dure un an ou plus. Elle se caractérise par un grand sentiment de culpabilité, d'incompétence et d'inquiétude. Le sommeil, le repas, les pleurs : tout devient motif à s'inquiéter. S'ensuit parfois un désintérêt pour l'enfant et une difficulté à s'attacher.

Causes

- Les aspects hormonaux et biologiques. Après l'accouchement, la chute très importante du taux d'oestrogène et de progestérone entraîne des symptômes dépressifs.
- Le manque de sommeil. Cela joue aussi sur la chimie du cerveau et favorise la dépression.
- Les conflits latents avec sa propre mère, jusqu'ici tenus en veilleuse. Le fait de devenir mère vient les réactiver brutalement. On ne veut pas lui ressembler, mais on a l'impression malgré tout de lui ressembler. Chaque pleur du bébé est interprété comme le message qu'on est une mauvaise mère, nous aussi.
- Le conflit entre «activité» et «passivité». Devenir mère, c'est se couler au rythme du bébé : dormir plus, sortir moins, jouer avec lui, etc. Cela entre en conflit avec le rythme de vie active que l'on avait jusque là.
- Les attentes par rapport à la maternité et le décalage entre l'enfant rêvé et l'enfant réel. Si le bébé a été souhaité pour remplir un vide, un sentiment d'échec, combler la solitude ou satisfaire une faible estime de soi, la réalité va être brutale ! Lorsque les attentes sont démesurées, chaque pleur risque d'être interprété comme le message que notre comportement est inadéquat.

Solutions

Il n'y en a qu'une : consulter un médecin ou un psychologue. Trop souvent, la maman est prise dans un tourbillon d'activités et d'émotions et ne pense pas à consulter. Elle se sent coupable d'éprouver ces sentiments, à un moment qui devrait en être un de grande joie, et refuse d'en parler. Vous pouvez vous rendre au CLSC, pour être dirigée, ou consulter directement un médecin ou un psychologue. La psychothérapie peut aider à déculpabiliser, à calmer et à dédramatiser.

RESSOURCES

ORGANISMES

Association des omnipraticiens en périnatalité du Québec : www.aopq.org

Regroupement des sages-femmes du Québec : 514 738-8090

Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance : www.naissance.ca ou 1 866-NAISSANCE

Centre de maternité Mère et Monde : www.mereetmonde.com ou 514 362-0177

Accouchement sous hypnose : www.hypno-vie.com (Fondé par Dre Nathalie Fiset, médecin de famille au centre hospitalier Anna-Laberge).

Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec : www.reseaudesrpe.org ou 819 563-0222

Alternative Naissance : www.alternative-naissance.ca ou 514 274-1727 (Groupe communautaire autonome d'humanisation de la naissance)

Le Centre Québécois de Ressources à la Petite Enfance : www.cqrpe.qc.ca ou 1 877 369-0234

Regroupement Naissance-Renaissance : www.naissance-renaissance.qc.ca ou 514 392-0308 (Regroupement d'une quarantaine de groupes communautaires qui offrent des services de relevailles et de soutien à l'allaitement.)

Groupe maman : www.groupepaman.org (Mouvement pour l'autonomie dans la maternité et pour l'accouchement naturel)

Grossesse-Secours : www.grossesse-secours.org ou 514 271-0554 (Halte-répît, comptoir vestimentaire, écoute téléphonique, visite post-natale à domicile, etc.)

Groupe les Relevailles : www.groupelesrelevailles.qc.ca (Accompagnement et soutien aux parents de jeunes enfants dans leur adaptation au rôle parental.)

Ligne parents : 1 800 361-5085 (Centre d'intervention téléphonique disponible 7 jours sur 7 et 24 h sur 24 h.)

Mouvement Inspiration : www.mouvementinspiration.com ou 514 575-2374 (Association proposant des soupers mensuels et des ateliers de formation pour les mamans qui cherchent comment concilier leur vie sociale avec celle de mère au foyer.)

Fédération québécoise Nourri-Source : www.nourri-source.org ou 1 866 948-5160 (Mouvement d'entraide pour l'allaitement maternel)

Ligue La Leche : www.allaitement.ca ou 1 866 255-2483 (Organisme de soutien et de promotion de l'allaitement maternel mondialement reconnu.)

LIVRES

Une naissance heureuse, I. Brabant, Éditions Saint-Martin, 2001, 442 p.

Au fil des jours après l'accouchement, Collectif, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001, 96 p.

En forme après bébé : Exercices et conseils, C. Dumoulin, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2000, 115 p.

L'allaitement maternel, Collectif, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2002, 104 p.

Au coeur de la naissance : Témoignages et réflexions sur l'accouchement, L. Grégoire et S. St-Amant, Les Éditions du remue-ménage, 2004, 442 p.

Pilates pour femme enceinte, S. Coillot et V. Lamour, Éditions Marabout, 2006, 127 p.

Être parent, tout un contrat, Les Éditions Protégez-Vous en collaboration avec Éducaloi, 2006, 88 p.

Mode d'emploi de mon bébé : Kit d'installation, L. Borgenicht et E. Borgenicht, Éditions Marabout, 2007, 222 p. (Coffret contenant un livre, une toise, une affiche et un bloc-notes.)

Une maman bonne à croquer! Une alimentation saine pour la femme enceinte, H. Ricciotti et F. Ford, Les Éditions Hurtubise HMH, 2008, 192 p.

Votre bébé au jour le jour, S. Laurent et P. Reader, Les Éditions Hurtubise HMH, 2008, 320 p.

DVD

Bébé arrive à la maison, Liandrea Productions, 2004. Document audiovisuel sur les soins à apporter au bébé de la naissance à six mois. À se procurer en ligne au: www.liandrea.com/fr-accueil.html

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Pour guider vos recherches de services de garde et poser les bonnes questions, voir la brochure « À la recherche d'un service de garde éducatif pour votre enfant » au : www.mfa.gouv.qc.ca/publications/pdf/SF_recherche_service_garde.pdf

Pour localiser un service de garde : www.mfa.gouv.qc.ca/services-en-ligne/localisateur

Pour toutes les démarches administratives et les prestations gouvernementales : www.naissance.info.gouv.qc.ca

Guide des programmes et services gouvernementaux pour les familles et les enfants : www.mfa.gouv.qc.ca/services-en-ligne/guide-programmes-services

Régime québécois d'assurance parentale : www.rqap.gouv.qc.ca ou 1 888 610-7727

Commission des normes du travail : www.cnt.gouv.qc.ca , 514 873-7061 ou 1 800 265-1414

Pour trouver votre CLSC : www.msss.gouv.qc.ca/reseau/info_sante.html

SITES

www.petitmonde.com

www.mamanpourelavie.com

www.passeportsante.net

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/national_guidelines_cplignes_directrices_nationales_pc_f.html : Brochure *Nutrition pour une grossesse en santé : Lignes directrices nationales à l'intention des femmes en âge de procréer.*

www.chu-sainte-justine.org/cise : Le Centre d'information sur la santé de l'enfant (CISE) du CHU de Sainte Justine. Offre de nombreuses coordonnées d'organismes, conseils de lectures et adresses de sites Internet aux parents, sur de très nombreux sujets.