

Adresse

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Une naissance,
c'est pour la vie»

Informations aux parents sur les préparatifs,
la naissance et les premières semaines avec bébé



Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Sommaire

| | |
|--|----|
| Préparer la naissance à l'avance _____ | 3 |
| Cours de préparation _____ | 3 |
| Préparation à la naissance pour le papa et les frères et sœurs _____ | 3 |
| À la maternité, en maison de naissance ou à domicile _____ | 5 |
| Couverture des frais par les caisses-maladie _____ | 6 |
| Documents à emporter pour l'accouchement _____ | 7 |
| Préparer la valise pour la maternité _____ | 8 |
| Achats importants _____ | 8 |
| La période qui suit la naissance _____ | 9 |
| Soutien après la naissance _____ | 10 |
| La naissance _____ | 11 |
| La naissance s'annonce _____ | 11 |
| Le déroulement de la naissance _____ | 11 |
| Médicaments utilisés pour déclencher les contractions _____ | 12 |
| La césarienne _____ | 14 |
| Soulager la douleur de l'accouchement _____ | 14 |
| Les premières heures après l'accouchement _____ | 15 |
| Le rôle du père lors de l'accouchement _____ | 15 |
| Le post-partum _____ | 17 |
| Le post-partum pour la maman _____ | 17 |
| Baby-blues et dépression post-partum _____ | 18 |
| Le contrôle gynécologique de suivi _____ | 18 |
| La rééducation périnéale _____ | 19 |
| Allaitement: il faut s'entraîner _____ | 20 |
| Les alternatives à l'allaitement maternel _____ | 22 |
| Les premiers jours et semaines de bébé _____ | 23 |
| À la maison avec bébé _____ | 25 |
| Pleurs et cris _____ | 25 |
| Papa peut tout faire _____ | 26 |
| Devenir parents – rester un couple _____ | 26 |
| Devenir frère ou sœur _____ | 27 |
| Personne n'est parfait _____ | 28 |
| Adresses _____ | 29 |



Préparer la naissance à l'avance

Votre enfant va bientôt naître. Longtemps avant de le tenir dans vos bras, vous vous posez beaucoup de questions en tant que futurs parents. Cette brochure vous propose des informations et des conseils sur ce que vous pouvez faire dès maintenant pour bien vous préparer à la naissance et aux premières semaines qui la suivent (post-partum).

Cours de préparation

Les cours de préparation à la naissance permettent aux parents d'obtenir de nombreuses informations sur la grossesse, l'accouchement, le post-partum, l'allaitement, les soins au nouveau-né, etc. En tant que future maman, vous découvrirez des exercices de respiration et de relaxation qui favorisent non seulement le bien-être pendant la grossesse, mais peuvent aussi être utilisés de manière ciblée contre les douleurs de l'accouchement. Les caisses-maladie contribuent à hauteur de 100 francs au prix d'un cours de préparation à la naissance.

Les cours de préparation à la naissance sont proposés par des sages-femmes indépendantes, par la clinique de gynécologie-obstétrique de l'Hôpital universitaire de Bâle (Universitätsspital Basel), par l'Hôpital Bethesda ainsi que par la Maison de naissance de Bâle (Geburtsstätte Basel). Les cours de soins aux nourrissons ont lieu chez Familea (anciennement «Basler Frauenverein») (voir page 30). Ces cours vous permettent aussi d'entrer en contact avec d'autres parents.

Préparation à la naissance pour le papa et les frères et sœurs

Bien souvent, les cours de préparation à la naissance acceptent les couples. Certaines institutions et sages-femmes indépendantes proposent aussi des cours pour les parents de langue étrangère.



Pour le futur papa, les transformations à venir peuvent sembler assez vagues, surtout en début de grossesse. Mais les papas sont souvent désireux d'avoir des informations sur l'évolution de l'enfant à naître. Il existe à ce sujet des livres très bien expliqués et des sites Internet passionnants. Ceci peut vous aider en tant que futur père à vous poser des questions sur votre nouveau rôle et sur la manière dont vous allez vouloir et pouvoir vous impliquer dans les soins du bébé et vous occuper de lui.

Demandez à votre employeur à combien de jours de congé parental vous avez droit. Demandez-vous aussi si vous pouvez prendre des vacances juste après la naissance. Si vous avez la possibilité de rester chez vous pendant les premiers jours ou les premières semaines suivant la naissance, cela vous permettra de passer beaucoup de temps avec votre enfant pour le découvrir et soulager la maman.

Si vous n'êtes pas marié avec votre compagne, il est préférable de vous occuper rapidement de la reconnaissance de paternité auprès des services d'état civil de votre commune de domicile (voir page 32).

Participez à l'aménagement de la chambre d'enfant ou aidez à choisir la poussette. Vous pouvez aussi vous occuper de composer le faire-part de naissance. Vous pouvez ainsi prendre dès maintenant des responsabilités

pour votre enfant et soutenir votre compagne, ce qui vous aidera à vous habituer à la vie avec un bébé.

Si vous avez déjà des enfants, il faut qu'ils sentent qu'ils font partie de la famille, qu'ils sont importants et qu'ils vont le rester. Expliquez à vos enfants comment le bébé grandit dans le ventre de la maman et comment il vient au monde. Dites-leur aussi que le bébé aura besoin de beaucoup de soins au début et que vous allez être très occupé. Il existe à ce sujet de beaux livres pour enfants qui abordent ces sujets très simplement. Faites participer vos enfants aux préparatifs en vue de l'arrivée du bébé: un enfant peut par exemple choisir une peluche pour le bébé ou fabriquer un mobile coloré que vous accrocherez au-dessus de la table à langer.

À la maternité, en maison de naissance ou à domicile

L'accouchement peut avoir lieu à la maternité d'un hôpital, en maison de naissance ou à domicile. Si vous le souhaitez, vous pouvez rester quelques jours à la maternité après l'accouchement. Mais si tout se passe bien, vous pouvez aussi rentrer chez vous quelques heures après. Votre gynécologue ou votre sage-femme pourra vous donner des informations utiles et des contacts. De plus, les hôpitaux et les maisons de naissance proposent régulièrement des séances d'information. En général, votre inscription pour l'accouchement se fait par l'intermédiaire de votre gynécologue.

La plupart des enfants naissent naturellement, par le vagin: c'est ce que l'on appelle un accouchement par voie basse. Il y a différentes positions possibles pour accoucher (debout, allongée, assise sur un tabouret d'accouchement ou dans une baignoire d'accouchement). Dans l'idéal, vous testerez ces différentes possibilités avec l'aide de la sage-femme pour trouver la position qui vous convient le mieux. Il existe aussi diverses possibilités de soulager la douleur. Vous trouverez plus de renseignements à ce sujet à la page 14.

Dans certaines situations, le ou la gynécologue conseillera une césarienne, en particulier si des complications sont à craindre lors de l'accouchement. Vous trouverez plus de renseignements au sujet de la césarienne à la page 14.

À la clinique de gynécologie-obstétrique de l'Hôpital universitaire de Bâle, une équipe de sages-femmes et de médecins s'occupe de vous pendant l'accouchement. Cette clinique comprend également une unité de néonatalogie et de prématurés de l'Hôpital universitaire des enfants des deux Bâles (UKBB) où sont pris en charge les nouveau-nés malades. À l'Hôpital Bethesda, vous serez accompagnée par une équipe de sages-femmes ainsi que par le ou la gynécologue qui vous a suivie pendant la grossesse. Si vous êtes suivie par une sage-femme agréée, celle-ci peut réaliser une partie des contrôles de la grossesse et vous assister lors de l'accouchement.

Une personne peut vous accompagner lors de l'accouchement, c'est tout à fait normal en Suisse. Réfléchissez à la personne que vous souhaitez avoir auprès de vous et parlez-en avec elle.

Couverture des frais par les caisses-maladie

Toutes les personnes domiciliées en Suisse doivent prendre une caisse-maladie et une assurance-accidents. Cette caisse-maladie de base couvre les mêmes prestations pour tous. En principe, les frais liés à l'accouchement sont couverts par l'assurance de base, vous n'avez à payer ni quote-part, ni participation à la franchise. L'assurance de base couvre un séjour à l'hôpital en division générale aussi longtemps que nécessaire du point de vue médical. Vous pouvez supposer que le séjour sera de 3 à 4 jours si vous n'avez pas de problèmes médicaux particuliers. En général, une chambre individuelle ou familiale n'est remboursée que si vous disposez d'une assurance complémentaire correspondante. Si vous souhaitez accoucher en dehors de votre canton de domicile, renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie pour savoir si vous aurez des frais supplémentaires à prendre en charge.

Si les parents souhaitent prendre une assurance complémentaire pour leur enfant, il convient de s'en occuper avant la naissance. Demander une assurance complémentaire ultérieurement peut s'avérer difficile si l'enfant tombe malade après la naissance. Pour ce qui est de l'assurance de base obligatoire, la demande peut être faite immédiatement ou plus tard. En effet, le nouveau-né est temporairement couvert par l'assurance de sa mère.

Documents à emporter pour l'accouchement

| Citoyens suisses |
|--|
| • Livret de famille suisse |
| • Si vous n'êtes pas domiciliée à Bâle: attestation de résidence des deux parents (ne doit pas dater de plus de six semaines avant la naissance) |
| Un parent de nationalité étrangère |
| • Livret de famille suisse |
| • Mariage à l'étranger: acte de mariage international, acte de naissance portant le nom des parents |
| • Copie du passeport des deux parents |
| • Si vous n'êtes pas domiciliée à Bâle: attestation de résidence des deux parents (ne doit pas dater de plus de six semaines avant la naissance) |
| Deux parents de nationalité étrangère |
| • Acte de mariage international |
| • Acte de naissance portant le nom des parents |
| • Si vous n'êtes pas domiciliée à Bâle: attestation de résidence des deux parents (ne doit pas dater de plus de six semaines avant la naissance) |
| Mères célibataires |
| • Certificat d'état civil |
| • Copie du passeport des deux parents |
| • Reconnaissance de paternité |
| • Si vous n'êtes pas domiciliée à Bâle: attestation de résidence des deux parents (ne doit pas dater de plus de six semaines avant la naissance) |

De plus, il faut vous munir de certains documents médicaux de votre gynécologue (carnet de grossesse, «Mutterpass», et/ou compte-rendu médical). De même, si vous avez un carnet de vaccination et une carte de groupe sanguin, emportez-les avec vous. N'oubliez pas la fiche de prénom de votre enfant remplie.

Préparer la valise pour la maternité

Il est recommandé de préparer à l'avance la valise pour le séjour à la maternité. En tant que future maman, il vous faut un pyjama facile à ouvrir pour allaiter, un pantalon confortable (pantalon de sport), des t-shirts, des chaussons, des articles de toilette ainsi que tous les médicaments que vous prenez régulièrement. Pensez aussi aux vêtements que vous souhaitez porter pour sortir de la maternité.

Pendant votre séjour à la maternité ou en maison de naissance, on vous fournira pour votre bébé les vêtements et les couches nécessaires. Pour le retour chez vous, prévoyez des vêtements de bébé et un bonnet (taille 56 environ). En fonction de la manière dont vous allez rentrer chez vous – à pied ou en voiture –, il vous faudra pour le jour du départ une poussette, une écharpe de portage ou une nacelle pour la voiture.

Achats importants

Vous pouvez déjà faire quelques achats avant la naissance. Vous aurez besoin de coussinets d'allaitement, de tisane d'allaitement ainsi que de serviettes hygiéniques pour l'écoulement vulvaire du post-partum (lochies). Pour l'achat d'un soutien-gorge d'allaitement, il est préférable d'attendre que la production de lait se soit équilibrée après l'accouchement, car alors, la taille des seins ne se modifiera plus beaucoup.

Et pour votre enfant? Il lui faudra un petit lit, un berceau ou un couffin et des couches, mais aussi des pyjamas pour bébé, des bodys et une table à langer sur laquelle vous pourrez changer votre enfant en toute sécurité. Et enfin une poussette et/ou une écharpe de portage pour les promenades ainsi qu'une nacelle pour la voiture. Ces affaires n'ont pas besoin d'être neuves, vous pouvez très bien les acheter dans une Bourse aux vêtements d'enfants. Il vous faudra éventuellement des biberons et une tétine (surtout), et il est recommandé d'acheter un thermomètre électronique. Une bonne idée: remplir les placards à provisions, éventuellement cuisiner à l'avance des repas et les congeler.

La période qui suit la naissance

L'accouchement et les modifications hormonales qui l'accompagnent sont fatigants pour la femme. Vous aurez besoin de temps pour vous en remettre. De même, s'occuper d'un nourrisson est une tâche prenante, parfois pénible. N'oublions pas non plus que les bébés ont généralement besoin de plusieurs mois avant de faire leurs nuits. Si le père peut rester à la maison pendant quelques jours ou quelques semaines après la naissance, cela vous permettra de vous partager les tâches et de voir ensemble comment organiser au mieux votre nouvelle vie de famille. Les premières semaines qui suivent une naissance sont très intenses – inutile de tout gérer toute seule! Il est préférable de se demander à l'avance qui pourra vous soutenir, vous et votre compagnon. Pensez à chercher à l'avance une sage-femme indépendante qui vous suivra chez vous après votre séjour à l'hôpital. Acceptez l'aide de votre famille, de vos amis et connaissances.

Si vous n'avez pas de compagnon, il est particulièrement important de vous faire aider par des amis ou des membres de votre famille. N'hésitez pas à demander à vos amis et connaissances s'ils peuvent par exemple



faire les achats pour vous, vous apporter quelque chose à manger, s'occuper de la lessive ou vous accompagner en promenade.

En cas de nécessité médicale, le ou la gynécologue peut prescrire des prestations supplémentaires par les Services d'aide et de soins à domicile (Spitex). Cependant, ces frais ne sont pas pris en charge par l'assurance de base. Renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie pour savoir si et dans quelle mesure votre assurance complémentaire prend en charge ces frais (voir page 6).

Soutien après la naissance

Indépendamment de votre mode et de votre lieu d'accouchement, vous avez droit à un suivi à domicile par une sage-femme. Celle-ci vous aidera pour l'allaitement, contrôlera l'involution utérine (c'est-à-dire si l'utérus se rétracte normalement) et vous guidera pour les soins au bébé. Les caisses-maladie prennent en charge les coûts des visites à domicile jusqu'à dix jours après la naissance. Dans des circonstances particulières, le ou la gynécologue peut prescrire un prolongement du suivi par la sage-femme. Prenez contact avec une sage-femme indépendante dès avant la naissance pour être sûre d'en trouver une qui soit disponible.

En cas de problèmes en matière d'allaitement, de sommeil ou de soins au bébé, les parents peuvent aussi se faire aider par le ou la gynécologue, le centre de puériculture (services de conseil parental, «Mütter- und Väterberatung») du quartier ou la consultante en lactation («Stillberatung»). Les services de conseil parental sont proposés gratuitement, et vous pouvez vous faire conseiller chez vous, au centre de puériculture ou par téléphone. La consultante en lactation vous conseillera elle aussi gratuitement et viendra le cas échéant chez vous pour vous conseiller au sujet de l'allaitement (voir page 31). En cas de questions au sujet de la santé de votre bébé et des soins à lui apporter, vous pouvez aussi vous adresser à votre pédiatre. Il est préférable de chercher un ou une pédiatre dès avant la naissance, dans l'idéal à proximité de votre domicile (voir page 30).

La naissance

À présent, tout est prêt pour le jour de la naissance. Mais comment celle-ci se déroule-t-elle? Vous et votre compagnon trouverez ci-après les principales informations à ce sujet.

La naissance s'annonce

Les précontractions sont en général le premier signe que la naissance est proche: vous sentez un tiraillement dans le dos, de légères douleurs comme lors des règles ou votre ventre est dur. À l'approche de l'accouchement, il se peut que vous perdiez des glaires qui peuvent être légèrement sanguinolentes. Dès que vous ressentez des contractions régulières et douloureuses, il faut contacter l'hôpital, votre gynécologue ou votre sage-femme par téléphone. On parle de contractions régulières lorsque celles-ci durent entre 20 et 60 secondes et reviennent toutes les 5 à 7 minutes. Mais même en l'absence de contractions régulières, allez immédiatement à la maternité si

- vous perdez du liquide amniotique (perte des eaux);
- du sang s'écoule du vagin;
- vous avez des maux de tête ou de ventre inhabituels ou
- vous ne sentez plus l'enfant bouger ou vous le sentez moins qu'avant.

Annoncez préalablement votre venue par téléphone.

Le déroulement de la naissance

À votre arrivée à la maternité, on va contrôler par cardiocotographie (CTG) le rythme cardiaque du fœtus et les contractions utérines. Ce monitoring permet de déceler à temps une éventuelle détresse fœtale au cours de l'accouchement.

Au fur et à mesure que les contractions s'amplifient, le col de l'utérus se dilate et le fœtus s'engage dans le bassin. C'est souvent durant cette phase que se produit la rupture de la poche des eaux avec perte de liquide amniotique par le vagin (perte des eaux).

Parfois, la sage-femme doit pratiquer la rupture de la poche des eaux; cette intervention est indolore. Cette phase dite de dilatation peut durer huit à douze heures s'il s'agit de votre premier accouchement, généralement moins si vous avez déjà mis au monde des enfants. Une fois que le col de l'utérus est entièrement dilaté et que la tête du bébé arrive au niveau du périnée, il faut que la mère se mette à pousser activement.

Il peut alors y avoir des situations dans lesquelles il faut accélérer l'accouchement. À cette phase, il peut s'avérer nécessaire de venir en aide au bébé et à sa mère par le biais d'une ventouse ou d'un forceps. Après la sortie du bébé, les contractions continuent un moment, jusqu'à expulsion du placenta (délivrance). L'accouchement est alors terminé.

Lors de l'accouchement, les tissus du vagin et toute la zone avoisinante sont fortement dilatés, de sorte que de petites déchirures ou lésions peuvent se produire. Afin d'éviter une déchirure importante entre le vagin et l'anus, on pratique parfois une petite intervention appelée épisiotomie (incision du périnée). Comme cette incision est pratiquée pendant une contraction, elle n'est pas douloureuse. Des déchirures et incisions relativement grandes doivent être suturées après l'accouchement. Elles cicatrisent en général très bien et rapidement.

Médicaments utilisés pour déclencher les contractions

Dans les situations suivantes, il se peut qu'on administre des médicaments pour déclencher les contractions:

- en cas de dépassement du terme au-delà de 7 à 11 jours;
- si une pathologie maternelle (prééclampsie) menace;
- si la quantité de liquide amniotique est insuffisante ou
- si le fœtus ne grandit plus.

Si la grossesse s'est déroulée sans complications et que l'accouchement s'annonce sans risques, la sage-femme et l'équipe médicale n'interviendront pas dans son déroulement naturel. Cependant, dans certains cas, si les contractions sont trop faibles, on administre des médicaments pour faire progresser l'accouchement.



La césarienne

Si un accouchement normal est impossible ou s'il y a un risque accru pour la mère ou l'enfant, on aura recours à une césarienne. La césarienne est pratiquée environ une semaine avant le terme.

Si la césarienne n'a pas lieu pour des raisons médicales mais sur demande maternelle, on parle de césarienne de convenance. La demande de césariennes a augmenté ces dernières années, car les femmes pensent que cette méthode est plus sûre pour l'enfant et moins douloureuse pour elles-mêmes. Cependant, du point de vue médical, dans la mesure où la femme enceinte et le fœtus sont bien surveillés, rien n'indique qu'une naissance par les voies naturelles soit plus difficile.

Si des problèmes apparaissent en cours d'accouchement et mettent en danger la mère ou l'enfant, une césarienne d'urgence peut s'imposer. À l'hôpital, tout est prévu à cet effet et l'intervention peut avoir lieu rapidement si elle s'avère nécessaire.

En cas de césarienne, il se peut que l'hospitalisation soit un peu plus longue, car, durant les premiers jours, la zone de la suture étant douloureuse, l'accouchée est limitée dans ses mouvements.

Soulager la douleur de l'accouchement

Diverses méthodes permettent de soulager les douleurs de l'accouchement: bain chaud, mouvements et changements de position, massages, médicaments antispasmodiques, acupuncture, homéopathie, aromathérapie. Si cela ne suffit pas, il est possible de soulager la douleur par anesthésie péridurale. Celle-ci consiste à injecter de l'anesthésiant ou de l'analgésique dans la région lombaire. La femme ne ressent alors plus de douleur dans la partie inférieure du corps ou la perçoit de façon nettement atténuée, mais elle reste consciente et peut donc vivre son accouchement.

Les premières heures après l'accouchement

Une fois l'enfant né, on coupe le cordon ombilical, puis on place le bébé sur le ventre de sa maman et on le couvre de linges chauds. À présent, vous avez le temps de regarder votre bébé et de faire connaissance avec lui. Il se peut qu'il cherche bientôt le sein et se mette à téter de lui-même. Sinon, votre sage-femme l'y aidera. Un premier examen du bébé peut être effectué dans vos bras. Plus tard, le bébé sera mesuré et pesé.

Le rôle du père lors de l'accouchement

La plupart des futurs papas souhaitent assister à la naissance de leur enfant. Bien souvent, ils ont du mal à accepter de ne pas pouvoir faire grand-chose pour aider lors de l'accouchement. Mais la simple présence d'une personne de confiance peut être très importante pour la femme et l'aider à se détendre entre les contractions. De plus, l'homme peut contribuer activement à réduire la douleur de sa compagne en la soutenant dans une position qui la soulage, en la massant ou en appliquant avec elle les techniques de respiration apprises dans le cours de préparation à la naissance. Pendant la phase d'expulsion, sous la direction de la sage-femme, il peut l'encourager à pousser, et après la naissance, il peut couper le cordon ombilical.

En général, le compagnon peut aussi être présent lors d'une césarienne.





Le post-partum

La naissance d'un enfant bouleverse complètement la vie des parents. Profitez de ces moments de joie et de tendresse. La proximité physique et le contact de la peau sont très importants pour le bébé. Il écoute votre voix avec attention: parlez-lui, chantez et riez. N'ayez pas peur de trop le gâter de câlins. Prenez le temps de faire connaissance: l'amour maternel et paternel n'est pas forcément là dès le début. Vous apprendrez vite comment votre bébé réagit et quels sont ses besoins.

Mais c'est aussi le moment où les jeunes parents prennent conscience de leur énorme responsabilité. Ils se posent beaucoup de questions sur la santé et la croissance de leur enfant. Il se peut que beaucoup de choses ne fonctionnent pas comme vous l'aviez imaginé. Soyez patients l'un avec l'autre et avec le bébé. Être parents réserve bien des surprises!

En tant que jeunes parents, vous allez peut-être avoir beaucoup de visiteurs (famille, amis) qui souhaitent partager votre bonheur. Profitez-en si cela vous est agréable, mais si vous trouvez que c'est trop, n'hésitez pas à le dire. Il se peut aussi qu'en tant que jeune maman, vous soyez souvent seule avec votre bébé et vous sentiez isolée. Prenez rendez-vous avec d'autres mamans ou allez à un point de rencontre parents-bébé dans un centre de quartier.

Le post-partum pour la maman

On appelle post-partum ou suites de couches la période de six à huit semaines qui suit l'accouchement. Autrefois, les jeunes mamans passaient cette période au lit. Aujourd'hui, on estime qu'il est bon pour la maman de prendre soin d'elle-même et de se reposer pendant ces quelques semaines.

Les lésions causées par l'accouchement font que, les premiers jours, certaines positions et activités telles que s'asseoir, aller aux toilettes ou prendre une douche sont un peu pénibles. L'expulsion du placenta laisse une plaie de grande taille dans l'utérus, ce qui entraîne des saignements ressemblant à ceux des règles. Au cours des semaines suivantes, cet écoulement vulvaire (ou lochies) prend une couleur brune, puis blanc jaunâtre. Utilisez des serviettes hygiéniques (pas de tampons) et changez-les souvent. Si les lochies se mettent tout à coup à sentir mauvais, si de forts saignements apparaissent ou si vous avez de la fièvre, consultez un médecin.

Baby-blues et dépression post-partum

Dans les premiers jours qui suivent l'accouchement, beaucoup de femmes ont le moral en dents de scie et sont parfois tristes. Ceci est dû à l'épuisement ainsi qu'aux modifications hormonales en cours. C'est ce que l'on appelle le baby-blues. En général, cet état disparaît rapidement et ne nécessite pas de traitement.

En revanche, il ne faut pas confondre baby-blues et dépression post-partum. Celle-ci survient plus tard, quelques semaines après l'accouchement, voire jusqu'à un an après, et elle dure plus longtemps. Prenez au sérieux les symptômes de dépression tels que troubles du sommeil, abattement, irritabilité, tristesse ou absence de motivation et parlez-en avec votre compagnon ou avec une amie. Pour faire la distinction entre ces troubles et l'épuisement «normal» consécutif à l'accouchement, il est recommandé d'en parler aussi à votre gynécologue, votre sage-femme ou une puéricultrice. Les dépressions post-partum se soignent et il est recommandé de les faire soigner. Parfois, il faut prendre des médicaments, mais cela ne veut pas dire que vous ne pourrez plus donner le sein.

Le contrôle gynécologique de suivi

Le premier contrôle de suivi par votre gynécologue a lieu environ six semaines après l'accouchement. Dans l'idéal, prenez le rendez-vous dès que vous sortez de la maternité ou de la maison de naissance.

Votre gynécologue examinera l'utérus, les plaies dues à l'accouchement et les seins. Entre-temps, l'utérus se sera entièrement rétracté. En raison de l'allaitement, il se peut que les règles ne reviennent pas encore, mais une nouvelle grossesse est néanmoins possible. Votre gynécologue abordera donc avec vous la question de la contraception.

En principe, c'est vous qui décidez quand vous souhaitez avoir à nouveau des rapports sexuels. Il n'y a pas de recommandations médicales à ce sujet. Cependant, il est préférable d'éviter les rapports sexuels tant que vous avez un écoulement sanguinolent et que les plaies de l'accouchement ne sont pas cicatrisées.

Le délai de retour des règles (ou retour de couches) n'est pas le même pour toutes les femmes. Chez celles qui n'allaitent pas, il est d'environ six à dix semaines. Chez celles qui allaitent, les règles reviennent en général lorsqu'elles cessent d'allaiter exclusivement et que les tétées s'espacent.

La rééducation périnéale

La grossesse et l'accouchement distendent fortement les muscles du périnée. Il faut donc tonifier cette musculature relâchée. Vous pouvez le faire de manière autonome en effectuant des exercices ciblés, ou bien dans le cadre d'un cours de rééducation périnéale. Ces cours commencent au plus tôt six semaines après l'accouchement et sont en même temps une bonne occasion de faire la connaissance d'autres femmes se trouvant dans la même phase de leur vie. Demandez des adresses à votre sage-femme ou à votre gynécologue.

Au quotidien, évitez de porter des charges lourdes. Vous pouvez soulager votre périnée en vous mettant sur le côté pour vous asseoir ou vous coucher et en allaitant en position allongée. Lorsque vous tousssez, éternuez ou riez, contractez consciemment les muscles du périnée. Le sport est déconseillé au cours des six premières semaines qui suivent l'accouchement. En revanche, les promenades au grand air sont bonnes pour la santé.

Allaitement: il faut s'entraîner

La production de lait (lactation) commence quelques heures à peine après l'accouchement: le premier lait sécrété s'appelle colostrum et contient des anticorps précieux pour les défenses immunitaires. La montée de lait proprement dite commence trois à quatre jours après la naissance et peut être douloureuse. Pour soulager la douleur, on peut faire téter le bébé plus souvent et appliquer sur les seins des linges chauds avant la tétée et froids après.

Votre sage-femme ou le personnel soignant spécialisé de la maternité vous montrera les différentes positions d'allaitement et les techniques que vous pouvez utiliser pour donner le sein à votre bébé. Adaptez-vous au rythme de l'enfant et donnez-lui le sein à chaque fois qu'il a faim. Vous pouvez partir du principe qu'il est suffisamment nourri si vous devez changer ses couches régulièrement et s'il semble détendu après avoir tété.

Le lait maternel est le meilleur aliment du nourrisson et il contient les anticorps qui le protègent des maladies. Au cours des quatre à six premiers mois, votre bébé n'a besoin de rien d'autre. Pour la maman, il est important d'avoir une alimentation équilibrée, avec des produits riches en vitamines et en sels minéraux tels que fruits, légumes, salades, céréales complètes et produits laitiers. Évitez l'alcool et le tabac et ne buvez pas trop de boissons contenant de la caféine. Demandez l'avis de votre médecin avant de prendre des médicaments. Pendant l'allaitement, il est déconseillé de suivre un régime dans le but de perdre les kilos de la grossesse.

Avez-vous trop de lait ou pas assez? Vos seins sont-ils douloureux? Bien souvent, la lactation s'équilibre une fois que vous allaitez régulièrement. Une tisane d'allaitement disponible en pharmacie ou en droguerie peut stimuler la lactation. Veillez également à bien vous hydrater et à ne pas faire trop d'efforts physiques. Si vous avez trop de lait, si les seins présentent des crevasses ou un début d'inflammation, adressez-vous à la sage-femme, à la consultante en lactation ou à la puéricultrice pour vous faire aider. Pour bien allaiter, il faut s'entraîner; soyez patiente avec vous-même et avec votre bébé si ça ne marche pas immédiatement.



Les alternatives à l'allaitement maternel

Si vous ne voulez ou ne pouvez pas allaiter votre bébé, il y a toute une gamme de produits de remplacement (lait premier âge ou lait hypoallergénique [HA] pour les nourrissons présentant des risques d'allergie). Vous trouverez ces produits en pharmacie, dans les drogueries ou dans le commerce de détail. La préparation se fait selon les instructions données sur l'emballage. L'important est que le biberon ne soit ni trop chaud ni trop froid. Contrôlez la température en faisant couler quelques gouttes de lait sur la face interne de votre avant-bras.



Les premiers jours et semaines de bébé

Un premier examen approfondi est effectué par un ou une pédiatre dans les premiers jours qui suivent la naissance. Au début, votre bébé est pesé quotidiennement. Il est normal qu'il perde du poids au cours des premiers jours, puis se mette à en reprendre au bout de quelques jours.

Dans certains cas, peu après la naissance, le bébé présente une couleur de peau jaunâtre (jaunisse du nouveau-né). Si cette coloration est intense, la sage-femme ou le personnel soignant prescrira d'autres examens. De plus, on recherche chez le nouveau-né d'éventuelles maladies du métabolisme (test de Guthrie). À cet effet, on prélève un petit échantillon de sang au niveau du talon du bébé. Un test auditif permet de dépister une éventuelle surdité congénitale.

Quelques heures après l'accouchement, votre enfant reçoit une dose de vitamine K destinée à prévenir d'éventuelles hémorragies internes. Cette administration de vitamine sera réitérée deux fois au cours des quatre premières semaines du nouveau-né, jusqu'à ce que l'intestin et le foie, immatures au début, soient mieux en mesure d'assimiler et d'utiliser la vitamine K.



À la maison avec bébé

Bébé va passer une bonne partie de son temps à dormir et à téter. Cependant, les besoins en sommeil sont individuels: certains enfants dorment jusqu'à 20 heures par jour, d'autres se contentent de 12 heures. Il est recommandé de coucher bébé sur le dos dans une gigoteuse, sans oreiller, et que la température de la pièce soit comprise entre 18 et 20 degrés. Lors des soins, vous aurez le temps de jouer avec votre enfant et de le câliner. La plupart des bébés aiment être baignés. L'eau du bain doit avoir une température d'environ 37 degrés. Vous n'avez pas besoin de produits de toilette. Si la peau de votre bébé est très sèche, il est préférable de ne pas le baigner plus de deux fois par semaine.

Le personnel de la maternité ou votre sage-femme vous aura montré comment soigner le nombril. Poursuivez ces soins jusqu'à ce que le reste du cordon tombe.

À partir de la deuxième semaine après la naissance, il est conseillé de donner des gouttes de vitamine D au bébé pour éviter des affections osseuses. Ces gouttes seront administrées pendant toute la première année. Vous obtiendrez l'ordonnance à l'hôpital ou auprès de votre pédiatre.

Pour être sûrs que votre bébé grossit bien, vous pouvez faire contrôler son poids au centre de puériculture. Les puéricultrices sont également expertes en matière d'allaitement et de soins au bébé.

La première visite de contrôle pédiatrique a lieu en général au bout de deux à quatre semaines. Si vous avez des questions ou des soucis avant ce premier rendez-vous de contrôle, votre pédiatre vous conseillera volontiers. Au cours des premières semaines, le pédiatre vérifiera la position des hanches par échographie pour dépister une éventuelle luxation.

Pleurs et cris

Un bébé peut pleurer pour diverses raisons, c'est en principe tout à fait normal. Durant les premiers mois, les cris et les pleurs sont ses seules possibilités de vous faire comprendre qu'il veut être cajolé, qu'il a faim, qu'il a sommeil ou que sa couche a besoin d'être changée. Il peut aussi avoir trop chaud ou s'ennuyer. Mais la raison de ces cris n'est pas toujours évidente.

Beaucoup de bébés ont des phases de cris l'après-midi ou en soirée; on suppose qu'ils sont submergés par toutes les impressions de la journée et qu'ils essayent de soulager ces tensions internes en criant. Il se peut que votre bébé se calme si vous marchez en le portant dans vos bras. N'ayez pas peur de trop le gêner en le portant ainsi. Si votre bébé crie beaucoup et sans interruption, si vous êtes à bout de forces, n'attendez pas trop longtemps: allez consulter votre pédiatre pour vous faire aider. Le centre de puériculture (services de conseil parental, «Mütter- und Väterberatung») peut aussi vous donner des conseils utiles. Demandez à des amis, à des proches ou à des voisins de s'occuper de temps en temps du bébé pour vous décharger et vous permettre de souffler un peu.

Papa peut tout faire

Au retour de la maternité ou de la maison de naissance, votre jeune famille aura besoin d'un bon partage des tâches. En tant que père, à part l'allaitement, vous pouvez participer à toutes les tâches. Votre compagne sera sûrement heureuse que vous la déchargiez de tâches physiquement pénibles telles que le ménage ou les achats. Mais ce qui est encore plus important que les tâches du ménage, c'est de passer du temps avec votre bébé pour créer une relation avec lui.

Vous et votre compagne aurez différentes manières de vous occuper du nouveau-né, que ce soit pour le langer, le baigner, le consoler ou jouer avec lui. Ne vous inquiétez pas si vous avez l'impression que votre compagne sait tout mieux que vous: il faut que vous fassiez vos propres expériences; vous faites peut-être les choses autrement, mais aussi bien. La nuit, vous pouvez aider en allant chercher le bébé dans son lit et l'apporter à sa maman. Ce sont souvent de petits gestes qui donnent à la maman l'agréable sentiment de ne pas devoir tout faire toute seule.

Devenir parents – rester un couple

L'accouchement modifie la relation de couple, tant sentimentalement que physiquement. Il arrive que la jeune maman ne ressente pas de désir sexuel pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Ceci est tout à fait normal et peut être dû au nouveau rôle de mère, aux modifications que



subit son corps et auxquelles elle doit s'habituer ou encore aux modifications hormonales qui ont lieu.

Certains hommes ont, eux aussi, besoin de temps pour retrouver le désir sexuel après avoir vécu l'accouchement. Parlez ensemble de vos désirs et de vos besoins. Prenez le temps de redevenir un couple en plus d'être parents et de vous rapprocher physiquement l'un de l'autre.

Devenir frère ou sœur

La naissance d'un bébé est également un événement marquant pour les frères et sœurs. Leur place dans la famille se modifie et ils ont souvent peur que maman et papa ne les aiment plus autant. Il est normal qu'ils éprouvent de la jalousie vis-à-vis du bébé. Ne soyez pas déçus si au début votre aîné ne s'intéresse pas particulièrement au bébé, voire le rejette. Essayez de le faire participer aux soins et n'ayez pas peur qu'il fasse mal au bébé. Ce qui aide l'aîné, c'est que son papa et sa maman prévoient souvent des moments qui lui sont réservés; il sent alors qu'il est toujours aimé. Regardez avec lui un livre d'images ou asseyez-vous le soir à son chevet pour bavarder un peu.

Personne n'est parfait

De jour en jour, vous allez vous habituer à votre rôle de parents et mieux comprendre les besoins de votre enfant. Vous allez prendre des habitudes qui vous aideront au quotidien. Cependant, vous vous ferez peut-être du souci: peur de ne pas tout faire comme il faut, peur que votre enfant manque de quelque chose. Ayez confiance en vous et en votre enfant. Aussi petits soient-ils, les bébés ont une bonne capacité d'adaptation. Votre enfant n'a pas besoin de parents parfaits. Il suffit que vous soyez disponibles et réagissiez avec sensibilité aux demandes de bébé quand il a besoin de vous. S'il peut compter sur les personnes qu'il connaît, il se sentira bien protégé.

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur en tant que parents!



Adresses

Préparation à la naissance, accouchement et suivi

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

www.unispital-basel.ch

Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25

Tel Patientenaufnahme (inscription pour l'accouchement): 061 265 91 91

Tel Sekretariat Geburtshilfe (cours de préparation à la naissance):

061 265 90 17

Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50

Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (clinique privée)

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

www.bethesda.ch

Tel 061 315 21 21

Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

www.geburtsstaette.ch

Tel 061 462 47 11

Sages-femmes indépendantes

Les sages-femmes ne sont pas médecins, mais ce sont des professionnelles spécialisées dans l'accouchement qui vous accompagnent avant, pendant et après la naissance.

www.baslerhebamme.ch

www.hebamme.ch

Cours de soins aux bébés

Familea

École parentale de soins aux nourrissons

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule

Tel 061 260 92 92

Pédiatres

Pédiatres en cabinet

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

www.ukbb.ch

Tel 061 704 12 12

Centre de puériculture de Bâle-Ville

Une équipe expérimentée de puéricultrices qualifiées vous conseille gratuitement sur des sujets tels que l'allaitement, l'alimentation, le sommeil, la santé et l'éducation des enfants de 0 à 5 ans.

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.muetterberatung-basel.ch

Tel 061 690 26 90



Conseils sur l'allaitement

Les consultant·es en lactation vous aideront pour toutes les questions relatives à l'allaitement ainsi qu'au sevrage.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Adresse, voir ci-dessus

Conseil sur l'allaitement du lundi au vendredi

Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League

www.stillberatung.ch

Aide en cas de problèmes psychiques

En cas d'urgence (24 heures sur 24)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel

Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Consultation spéciale en cas de problèmes psychologiques lors de la grossesse et après l'accouchement

Tel 061 325 80 30

www.upkbs.ch

Soutien en cas de bébé brailard

Schreisprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

Aide aux familles

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel

www.srk-basel.ch/angebote/familientlastung.htm

Tel 061 319 56 52

Autres adresses

Spitex Basel

Les Services d'aide et de soins à domicile (Spitex) de Bâle proposent une aide ménagère pour les femmes enceintes et les accouchées. En fonction de l'assurance complémentaire, les frais peuvent être pris en charge par les caisses-maladie.

www.spitexbasel.ch

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

www.bdm.bs.ch/dienstleistungen

Tel 061 267 95 94

Autres informations

Recommandations alimentaires de l'Office fédéral de la santé publique

La brochure «Alimentation durant la grossesse et la période d'allaitement» est disponible en français, en allemand et en italien.

Vous pouvez la commander ou la télécharger sous

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

Informations sur l'allaitement de la Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel

La brochure «Allaiter – pour bien démarrer dans la vie» est disponible en français, allemand, italien, anglais, albanais, espagnol, portugais, serbo-croate, tamoul et turc.

Vous pouvez la commander ou la télécharger sous

www.stiftungstillen.ch

