



Six femmes sur dix évoquent un post-partum difficile

FAMILLE

La plupart des femmes interrogées par la Ligue des familles ont le sentiment d'être lâchées dans le vide après l'accouchement. La Ligue propose des pistes d'action pour permettre de mieux vivre cette période de post-partum.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Un « no man's land » : l'une des femmes interrogées par la Ligue des familles qualifie ainsi le bouleversement psychique et physique consécutif à l'accouchement auquel elle n'était en rien préparée. Ce tabou entourant les mois qui suivent l'arrivée de bébé, l'humoriste Florence Foresti le croque avec malice dans un de ses spectacles, en évoquant un quasi-complot : « On est tenues au secret maternel, vous ne saviez pas ? Ils nous font signer une clause de confidentialité en sortant de la maternité, on n'a pas le droit d'en parler, c'est pour pas qu'on effraie les générations futures (...) On est chargées de vous véhiculer un message positif autour de la maternité, à tout du moins de rester évasives... »

Accouchez, il n'y a rien à voir, sinon le bonheur d'avoir enfanté, qu'il se doit d'afficher. La réalité est plus contrastée : lorsque l'enfant paraît, le cercle de famille applaudit certes à grands cris, mais les jeunes parents sont débordés – et pas seulement d'amour. C'est encore plus vrai pour les mères, les hormones conjuguées au post-partum s'ajoutant au tableau.

Selon le Baromètre des parents 2022 de la Ligue des familles, la grande majorité d'entre elles (62 %) ont trouvé que les premières semaines qui ont suivi leur accouchement étaient difficiles (38 %), voire très difficiles (24 %). Ces difficultés consécutives à la venue d'un petit être qui chamboule le quotidien comme le sommeil ont été vécues par l'ensemble des femmes, indépendamment de leurs revenus, de leur âge ou de l'année de naissance de leur enfant, selon ce même sondage Ipsos.

Une période variable et mal définie

L'étude de la Ligue des familles entend visibiliser cette période qui s'étend de la fin de l'accouchement jusqu'au retour de couches (entendre : les règles). Un « no man's land » dont les contours restent flous : il n'existe pas de définition commune du post-partum, souvent confondu avec la dépression post-partum, dont on estime le taux global à 10 ou 15 % dans les mois suivant la naissance de l'enfant – un chiffre qui serait d'ailleurs sous-diagnostiqué. Selon la source scientifique, le post-partum peut durer de quelques semaines à six mois, voire plus.

« Je n'imaginai absolument pas qu'il existait un après-accouchement. Certes, il est impossible d'imaginer à quel point notre vie sera bousculée. Mais jamais je ne me suis demandé ce qu'il adviendrait de moi, de mon corps et de mon psychisme après cet heureux événement », confie Sophie Baconin dans son livre *Les Secrets du post-partum* (Jouvence). Un chamboulement à tous les niveaux pour la mère, qui concerne à la fois son corps, son quotidien, son couple, son travail, sa famille... Pour Anna Roy, autrice du livre *La vie rêvée du post-partum* (Larousse), il y a en réalité autant de post-partum que de femmes.

La Ligue des familles émet plusieurs propositions pour encadrer ce phénomène contrasté, à commencer par une meilleure préparation au post-partum dans les cours de préparation à la nais-



Le post-partum est souvent confondu avec la dépression post-partum. © DR.

sance. Mais aussi l'octroi d'une aide à domicile spécialisée, alors que d'après une étude de la Mutualité chrétienne, les femmes ne restent en moyenne que 2,8 jours à la maternité (contre 4,4 jours en 2010, avant la réforme du paysage hospitalier initiée en 2015 par l'ex-ministre de la Santé Maggie De Block). « Le raccourcissement des séjours à la maternité induit un vide de soins pendant la période qui suit, principalement parce que les soins à domicile et les structures de soutien sont fragmentés, sont peu connus des nouveaux parents et se caractérisent par de grandes disparités régionales », observe la Ligue des familles. Actuellement, les parturientes ont droit à douze visites d'une sage-femme à leur retour à la maison. Pour peu qu'elles en soient informées, elles ne savent pas toujours combien cela va leur coûter. Et pour cause, le prix de cette aide à domicile varie : 66,85 € les trois premiers jours qui suivent l'accouchement, 53,48 € les 4^e et 5^e jours, 35 € à partir du 6^e jour.

Les femmes interrogées ont en outre manifesté le besoin de bénéficier d'une aide-familiale spécialisée en post-partum équivalant à ce qui existe en Flandre ou aux Pays-Bas : la « Kraamzorg » ou conseillère en périnatalité. Soit une paire de bras supplémentaires, qui prend éventuellement en charge le soin à la mère et au nouveau-né, mais aussi, surtout, le nettoyage, les courses, les repas ou les autres enfants... La Ligue des familles préconise que ce suivi soit proposé à toutes les femmes qui accouchent en Belgique, avec des heures supplémentaires pour les mamans solos. Dans le même souci de partage des tâches, elle propose d'allonger le congé de paternité/coparentalité afin de le rendre équivalent à celui de la mère. Et d'étendre le congé de maternité à 21 semaines (au lieu de 15 actuellement, voire 12 à peine pour les indépendantes), pour permettre aux mères de disposer de plus de temps pour se remettre de leur accouchement et prendre soin de leur bébé, avec la possibilité d'une reprise du travail à temps partiel à partir de la 16^e semaine. La Ligue souhaite enfin la mise en place de groupes de parole entre parents, comme cela se fait en Suède, pour partager son vécu et permettre la mise en place d'un réseau.

Je n'imaginai absolument pas qu'il existait un après-accouchement. Jamais je ne me suis demandé ce qu'il adviendrait de moi, de mon corps et de mon psychisme après cet heureux événement

Sophie Baconin

Autrice

”

solution Une « Kraamzorg » comme aux Pays-Bas pour aider les mamans en post-partum ?

SANDRA DURIEUX

Après le tourbillon de l'accouchement, vient la tornade du retour à la maison. « Moi ce que je m'étais imaginé ou ce qu'on m'avait vendu, c'est que tu le câlines le plus possible mais quand tu as besoin d'aller aux toilettes, tu le déposes sur son tapis d'éveil ou dans son transat... t'as le temps de te faire une soupe. Je savais que ça allait être prenant, mais je n'imaginai pas à quel point », témoigne une maman auprès de la Ligue des familles qui, dans son étude, pointe le besoin des mamans après l'accouchement. 45 % d'entre elles disent avoir besoin avant tout d'une aide pour le ménage : les courses, les repas, les enfants... et 26 % aimeraient être davantage épaulées par l'entourage.

Pour l'heure, en Belgique, ce soutien est avant tout d'ordre médical : les femmes qui viennent d'accoucher peuvent recevoir jusqu'à 12 visites à domicile d'une sage-femme qui vient pour prodiguer quelques conseils pour les soins du bébé ou de l'allaitement. « Les femmes n'en sont pas toujours informées, et même quand elles le sont, elles ne savent pas toujours combien ça va leur coûter car le prix de l'intervention diminue progressivement », expliquent les responsables de la Ligue des familles qui plaident plutôt pour le système de « Kraamzorg » mis en place en Flandre sur le modèle néerlandais.

Un livre avec de précieux conseils

En pointe sur la question de la prise en charge du post-partum, les Pays-Bas disposent depuis plus de 100 ans, de « Kraamzorg », des « aide-mamans » payées par l'Etat qui allient les qualités d'une sage-femme et d'une puéricultrice et qui aident durant une dizaine de jours, les mamans et les papas à la maison pour les soins du bébé, l'entretien de la maison, les conseils pour l'allaitement ou encore la garde des autres enfants. En Flandre, ces Kraamzorg viennent en complément des sages-femmes.

Ce métier si particulier et plébiscité par les mamans néerlandaises est au

cœur du livre *Un post-partum en douceur* écrit par la journaliste du *Figaro*, Marion Joseph et la Kraamzorg de profession, Delphine Petit Postma. Cette dernière témoigne de son expérience et délivre des conseils précieux pour les parents amenés à gérer cette période délicate de l'après-accouchement. « Ce que nous souhaitons par-dessus tout avec ce livre, c'est montrer ces changements profonds, puissants que représente une naissance et dans tous les sens : physique et psychologique », expliquent les auteures. « Mais aussi à quel point ce moment peut être heureux et synonyme de bonheur. Non, le post-partum ne rime pas forcément avec dépression comme on peut souvent l'entendre, mais doit être préparé et donc pris au sérieux. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et prendre celle qu'on vous tend ! »



Un post-partum en douceur

MARION JOSEPH/DELPHINE PETIT-POSTMA
Edition du Rocher
19,90€