

MATERNITÉ

Le post-partum, un séisme qui bouleverse la vie des mamans

On parle souvent du post-partum avec effroi ou, au contraire, on enjolive la vérité. Résultat : certaines femmes culpabilisent une fois confrontées aux réalités de cette période empreinte de nombreux bouleversements.

PAULINE MARTIAL

L'arrivée d'un bébé est à la fois un grand bonheur et un grand chamboulement pour ses parents. Pendant neuf mois, ils ont collecté et appliqué les précieux conseils des professionnels de la naissance concernant la grossesse mais aussi l'accouchement. Ce qui est souvent moins préparé ou anticipé en revanche, c'est la réalité de l'après-naissance. « Souvent tabou, le post-partum est généralement décrit comme une période horrible ou, à l'inverse, une période enchantée, presque idéalisée. En réalité, il n'est ni l'un ni l'autre. D'abord, parce que chaque post-partum est différent. Ensuite, parce que certaines semaines seront parfois vécues comme un rêve éveillé et d'autres comme un cauchemar », estime Anna Roy, sage-femme à domicile et autrice du livre *La vie rêvée du post-partum*.

Avec ce livre, elle espère déculpabiliser les mamans et aider les jeunes parents à mieux appréhender cette période cruciale de leur vie : « Notre société renvoie souvent l'impression que dans l'accueil d'un nouveau-né, l'accouchement est le plus difficile à passer, or ce n'est que le début. Et l'accompagnement dont la maman bénéficie jusqu'à l'arrivée du bébé s'arrête pour ainsi dire du jour au lendemain sans qu'on ait réellement mis des mots sur les nouveaux bouleversements qui l'attendent. »

Des bouleversements d'abord d'ordre physique. Pour accueillir bébé et lui permettre de se développer, de nombreux

Allonger le congé de paternité

Pour vivre cette période de post-partum le plus sereinement possible, l'accompagnement des mères est primordial. « Il ne faut pas hésiter à s'entourer de sages-femmes ou d'autres professionnels à l'écoute. La présence du second parent est également essentielle pour permettre à la maman de se remettre physiquement mais aussi pour appréhender le rôle de parents ensemble », considère Anna Roy. Sur ce point, la législation en matière de congés parentaux n'aide guère. En Belgique, le congé de maternité est fixé à un maximum de 15 semaines, contre à peine 15 jours pour le congé de paternité. Et c'est en partie là que le bât blesse, selon Anna Roy : « Les femmes se retrouvent trop seules après leur accouchement. Commençons déjà par allonger le congé de paternité à la même durée que le congé de maternité. Et puis surtout rappelons que pour qu'un bébé soit heureux, il doit avoir des parents heureux. Et cela passe par le fait de prendre du temps pour soi, pour son couple. Ce n'est pas égoïste, c'est nécessaire. » P.A.M.L.



organes et muscles se sont déplacés, ils doivent donc retrouver leur position initiale. Une étape qui peut occasionner des douleurs parfois intenses mais insoupçonnées par certaines jeunes mamans. « De nombreuses femmes s'étonnent par exemple de ressentir des contractions après leur accouchement. C'est ce qu'on appelle des "tranchées", des douleurs de contractions liées à l'utérus qui atteint la taille d'une pastèque en fin de grossesse. Il doit retrouver sa taille de clémentine après l'accouchement, en se contractant. Cela peut surprendre quand on n'a pas été mise au courant », confie Anna Roy. Fatigue, hémorroïdes et saignements viennent également souvent entacher le tableau idéal des premiers moments avec bébé. Et alors qu'une nouvelle vie et un nouvel équilibre familial sont à construire, les bouleversements hormonaux viennent aussi jouer les trouble-fêtes en fragilisant souvent les mamans sur le plan psy-

chologique. « Après l'accouchement, les hormones de grossesse vont être progressivement éliminées, ce qui peut entraîner le fameux baby blues. C'est l'ascenseur émotionnel, certaines femmes passent du rire aux larmes en peu de temps. Cela se résout en général au bout de trois à six semaines. Les mamans qui allaitent, par contre, troquent un état hormonal pour un autre et n'éprouvent souvent ces bouleversements émotionnels que lorsqu'elles arrêtent d'allaiter. Que les mamans se rassurent, le baby blues n'a rien d'anormal, c'est même celles qui ne le ressentent pas du tout qui nous inquiètent le plus », développe la sage-femme.

Une convalescence oubliée

Un état psychique déstabilisé aussi par l'appréhension d'un nouveau corps. Un corps qui n'est plus celui d'avant, parfois meurtri par les sutures d'une césarienne, d'une déchirure ou d'une épisio-

tomie. Des douleurs psychologiques et physiques que doivent surmonter ces jeunes mamans afin d'endosser leur nouveau rôle pour lequel tout reste à apprendre sans pour autant qu'on leur laisse suffisamment de temps pour récupérer. « Très peu de jours après leur sortie de la maternité, ces mamans se retrouvent à devoir gérer la maison, le linge, les repas, les biberons, le bébé parce que très rapidement leurs conjoints doivent reprendre le chemin du travail. Ce sont des *warriors* et elles n'en ont même pas conscience ! Elles sont seules à devoir tout assumer à un moment de leur existence où on devrait déjà vu quelqu'un sortir d'une opération être privé de sa convalescence, vous ? C'est dire la considération que notre société a pour les parents en 2021 », conclut Anna Roy.

petite gazette

Du rap...

Après les œufs gratuits et les bons de réduction, du rap : face à des populations encore parfois rétives, les autorités chinoises ont publié mardi une vidéo hip-hop pour faire la promotion de la vaccination anti-covid. La vidéo, au refrain entêtant de « fais-toi vacciner vite », a été diffusée sur les réseaux sociaux par le ministère de la Santé de la province du Sichuan (sud-ouest) et a reçu plusieurs milliers de mentions « j'aime ». « Tout le monde se presse pour recevoir les vaccins chinois, les autres pays les attendent jour et nuit », slame le protagoniste principal au milieu de personnels soignants en blouse blanche.

... et des vaccins

A l'échelle nationale, plus de 421,9 millions de doses de vaccins contre le coronavirus ont été administrées mardi, selon un comptage de l'AFP. Si le chiffre peut paraître impressionnant, la campagne de vaccination a mis du temps à s'imposer en Chine, freinée par une situation épidémiologique maîtrisée et une absence de sentiment d'urgence chez la population. A la mi-mai, environ 30 % de la population chinoise avait reçu une première injection d'un vaccin à deux doses. AFP

Dixit

« Le vrai voyageur n'a pas de plan établi et n'a pas l'intention d'arriver. »

LAO TSEU

Soyouz à l'encan

L'agence spatiale russe Roscosmos a annoncé mettre en vente pour la première fois une de ses capsules Soyouz. « Le corps du véhicule de descente n° 738 de la mission Soyouz MS-08 » a été mis en vente par Glavcosmos, filiale chargée de la promotion de l'agence spatiale. Cette navette avait emmené le 21 mars 2018 vers la Station spatiale internationale le cosmonaute russe Oleg Artemiev et les astronautes de la Nasa Drew Feustel et Richard Arnold, décollant du cosmodrome russe de Baïkonour au Kazakhstan. Ils étaient revenus sur Terre à bord de la même navette le 4 octobre. L'agence Roscosmos n'a pas souhaité expliquer les raisons de cette mise en vente, une première pour elle, mais on sait que le secteur spatial russe est sous-financé, souffrant à la fois de récentes coupes budgétaires et de la concurrence internationale. Le directeur de Glavcosmos, Dmitri Loskoutov, n'a pas exclu de mettre en vente à l'avenir « d'autres navettes ». BELGA



« Un bouquet d'amour » qui n'est pas destiné à tous

Les Berlinoïses peuvent enfin découvrir l'exposition consacrée à l'artiste japonaise Yayoi Kusama au Martin Gropius Bau. Pour rêver devant cette œuvre intitulée *A bouquet of love I saw in the universe*, ils doivent cependant prouver avoir reçu leurs deux doses de vaccin anti-covid ou présenter un test négatif... AFP

Elizabeth II douze fois...

La reine Elizabeth II sera bientôt arrière-grand-mère pour la douzième fois. Le palais de Buckingham a en effet annoncé la grossesse de la princesse Béatrice. « Les deux familles sont très heureuses de cette nouvelle », a tweeté le Palais. Béatrice est la fille du prince Andrew, tombé en disgrâce, et de son ex-femme Sarah Ferguson.

... arrière-grand-mère

La petite-fille de la reine avait épousé son fiancé Edoardo Mapelli Mozzi en 2020 lors d'une cérémonie familiale privée et sans annonce publique. Le bébé naîtra à l'automne. Après la naissance de la fille du prince Harry et de son épouse Meghan, prévue pour l'été, ce sera le douzième arrière-petit-enfant de la reine Elizabeth II. BELGA

Un arsenal...

En Albanie, dans les tunnels percés à flanc de montagne par le tyran paranoïaque Enver Hoxha, des anchois marinent tranquillement là où étaient entreposées jadis les armes qui devaient défendre l'ancien régime communiste contre les attaques ennemies. Dans les années 1970, le dictateur avait fait creuser là trois tunnels pour protéger ses armes et munitions. Après la chute du régime en 1997, les insurgés avaient complètement saccagé le site.

... qui sent l'anchois

Depuis, l'ex-base de Labinot-Fushë s'est muée en usine surréaliste de transformation du poisson. Statues, fresques, photos, le gigantesque site qu'on dirait tout droit sorti de l'imagination d'un Dali égaré au pays du réalisme socialiste est truffé de références historiques et littéraires. L'entreprise Rozafa, qui a exporté l'année dernière pour 32 millions d'euros de produits de la mer, est née voici six ans sur les décombres du camp militaire. Elle est le principal employeur de cette région pauvre rongée par le chômage. Près de 1.500 personnes y travaillent, principalement des femmes rémunérées au kilo traité, soit une vingtaine d'euros par jour. AFP

Un félin...

Des recherches ont été lancées mardi dans un quartier de Dubaï après le signalement d'un animal sauvage ressemblant à un gros félin noir, a annoncé la police de cet émirat. Tandis qu'une vidéo montrant cet animal circulait sur les réseaux sociaux, les habitants des quartiers résidentiels The Springs et The Meadows étaient invités à « prendre toutes les précautions nécessaires ».

... à Dubaï

Selon le journal *National*, faisant référence à un vétérinaire, l'animal semble être un jeune léopard noir ou une panthère. « Nous cherchons l'animal depuis qu'il a été soi-disant aperçu par un habitant ce matin », a expliqué au quotidien un agent de sécurité. Mercredi, le félin n'avait toujours pas été repéré malgré l'usage de drones par les limiers émiratis. Malgré de lourdes amendes prévues pour la détention ou le commerce d'animaux sauvages, il existe des zoos privés aux Emirats. Le site d'enquêtes Bellingcat a indiqué cette année que le commerce d'animaux sauvages persistait en partie à cause de célébrités « continuant de frimer avec leurs tigres, leurs guépards et leurs singes » sur les réseaux sociaux. AFP