

VOS SENTIMENTS APRES LA NAISSANCE

Les changements émotionnels

Quelle que soit l'intensité avec laquelle vous avez désiré la naissance de votre bébé, vous avez espéré que les récompenses de la maternité compenseraient votre perte de liberté et de satisfaction professionnelle; il vaut mieux être préparée à faire face aux premières semaines fatigantes, angoissantes et même traumatisantes. Les femmes changent et se développent autant sur le plan émotionnel que physique durant la grossesse et la période initiale de la maternité.

De la même manière que certaines femmes sont préoccupées par les transformations de leur corps pendant la gestation de leur bébé, le changement de mode de vie et le passage de l'indépendance à la maternité peuvent aussi s'avérer pénibles pour plusieurs. En fait, devenir parent est une des "révolutions" les plus importantes de l'existence et est souvent considéré comme une crise de la vie, semblable au bouleversement provoqué par un mariage, une séparation ou un deuil. Néanmoins, si vous êtes préparé(e)s à certains des sentiments et des problèmes qui peuvent survenir après la naissance de votre bébé, vous pourrez leur faire face plus facilement.

En plus d'une fatigue normale après la naissance de votre bébé, les changements énormes dans l'équilibre hormonal peuvent aussi affecter vos émotions. Les hormones qui ont contrôlé la grossesse sont remplacées par celles qui stimulent la production du lait et qui ramènent le corps à son état initial. Ces modifications peuvent provoquer des changements d'humeur.

Par exemple, un sentiment de dépossession peut subitement vous envahir. Même si vous avez souhaité ardemment perdre ce gros ventre, hier encore gonflé

comme un ballon, vous vous sentirez possiblement vide et seule, les mouvements du bébé à l'intérieur de votre corps vous manqueront profondément. Surviendra alors une sensation étrange et inattendue de déprime. L'accouchement, souvent perçu comme "l'apothéose" de la grossesse, est en fait l'ouverture sur un mode de vie radicalement nouveau.



Les premiers moments

Quand la mère met son bébé au monde, elle vit souvent l'événement le plus intense de sa vie, surtout si c'est son premier enfant. Elle demeurera très émotive et à "fleur de peau" pendant les six premières semaines. C'est aussi le temps nécessaire pour que l'utérus puisse reprendre sa taille normale. Ces semaines sont cruciales pour l'adaptation des parents à leur nouveau rôle. Faire une bonne planification pour cette période donne à la mère la chance de bien se rétablir et de bien démarrer l'allaitement au sein.

Au moment de la naissance, la mère, pour passer à travers son travail, doit produire de fortes quantités d'endorphines et elle est souvent euphorique et excitée pour la ou les premières heures qui suivent. Même si elle se sentait complètement épuisée quelques minutes avant, elle peut prendre beaucoup de temps pour s'endormir. Elle a le goût de regarder son bébé, de le prendre, de se remémorer son accouchement. Ces moments sont très doux, profitez-en, vous dormirez mieux plus tard.

Le père/partenaire qui n'a pas reçu cette quantité d'endorphines et qui a vécu beaucoup d'émotions peut se sentir plus épuisé, surtout s'il manque de sommeil.

La mère dont l'accouchement a été particulièrement difficile peut se sentir tellement épuisée qu'elle ne réagit pas à la naissance de son enfant avec autant d'enthousiasme qu'elle s'y attendait. C'est normal et après une bonne période de repos, elle sera prête pour vivre la joie et l'émerveillement devant son bébé. Cette mère peut prendre plus de temps à se remettre et l'aide des premières semaines doit parfois être prolongée.

Autour du troisième jour, la montée laiteuse et son cortège d'hormones rendront la nouvelle mère encore plus sensible. Elle peut se mettre à pleurer parce que son bébé a une petite rougeur ou parce que quelqu'un lui parle un peu brusquement, ou tout simplement parce qu'elle se sent débordée ou bien qu'elle se sent « trop heureuse ». Si elle se repose beaucoup et qu'elle est bien soutenue, elle pourra utiliser cette grande sensibilité pour jouir de l'agréable sensation de nourrir son bébé avec son lait et, entre les moments de "blues", passer de très beaux instants.

Dans les vieux pays, un dicton populaire prétend que, lorsque la mère a beaucoup de lait, ça vient du père. Même si c'est biologiquement impossible, il y a peut-être un peu de vrai dans ce dicton. En effet, pendant ces premières semaines fragiles, c'est la responsabilité du père de s'assurer que la mère est bien entourée. Idéalement, elle ne devrait avoir à se préoccuper que de son nouveau bébé pendant les deux premières semaines et reprendre progressivement ses activités. Un grand sentiment de sécurité, beaucoup de repos et une bonne alimentation favorisent effectivement la lactation et les relevailles de la mère.

Malgré toutes ces attentions et ces bons soins, la mère aura souvent l'humeur fragile et la larme facile, avec un sommet de fragilité autour des 6e et 10e jours.

Entre ces périodes, elle se sentira de mieux en mieux, mais si elle en a un peu trop fait ou si elle a sauté une sieste, elle peut ressentir une grande fatigue. Si elle sent qu'elle a de l'énergie, une marche ou une sortie favorisera son rétablissement.

Les premiers jours à la maison

De retour à la maison avec votre enfant, la découverte la plus surprenante, si c'est votre première expérience, peut être le fait que vous êtes de service 24 heures sur 24, 7 jours par semaine, et qu'il n'existe pas de jour de relâche. Les nouveaux parents ont la charge supplémentaire de devoir apprendre comment être mère et père; les parents ayant déjà un enfant ont appris cette leçon et la naissance n'est probablement plus une intégration aussi grande.

Beaucoup de femmes vivent un échec de ne pouvoir se débrouiller sur le plan domestique. Les tâches ménagères s'accumulent et les mères sont encore en robe de chambre au milieu de l'après-midi. L'allaitement apporte des questionnements et des incertitudes, Donnez-vous le temps de vivre les ajustements.



Récupérer

La plupart des jeunes femmes ont l'habitude d'une nuit de sommeil ininterrompue de huit à neuf heures; cela peut prendre plusieurs mois avant qu'elles ne s'habituent à leur nouveau mode de vie et que la fatigue intense ne disparaisse. Au début, essayez de dormir quand le bébé dort; c'est plus facile pour un premier bébé et plus d'organisation lorsqu'il y a d'autres enfants à la maison. Si vous ne pouvez pas faire de sieste d'une heure ou deux pendant la journée, essayez de profiter de tous les petits moments de détente que

vous pouvez trouver pendant la journée. Trouvez, si vous en avez besoin, un exercice de relaxation facile et rapide pour vous procurer le maximum de détente. Assurez-vous que les périodes de tétées sont des moments calmes et de détente; surélevez vos jambes et trouvez une position très confortable pour vous.

Décidez que pour un certain temps, vous n'avez pas besoin d'une propreté irréprochable dans la maison, ne faites que le minimum et demandez à votre compagnon ou à une autre personne supportante de vous aider. Si cuisiner est un problème pour vous deux, les aliments ou repas déjà préparés valent la dépense supplémentaire. Les mets congelés sont aussi très utiles.

Pendant cette période, il est sage de restreindre les visites en fréquence et en durée; n'hésitez pas à filtrer vos appels ou à débrancher le téléphone. Vous avez besoin de calme et de repos.

Plus elle est fatiguée, plus la jeune mère est fragile aux périodes de "blues". La fatigue excessive est presque toujours le principal déclencheur de la dépression post-partum. Donc, prévenir la fatigue et avec l'énergie qui revient, s'accorder des loisirs pendant ces semaines fragiles.

Finalement, certains jours, le repos sera plus important pour vous que les exercices. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas les effectuer chaque jour et surtout ne faites pas de travail le soir lorsque vous tombez de fatigue.

Le "blues" de l'accouchée

Il vous envahit furtivement deux jours ou une semaine après la naissance, ou même plus tard. Les émotions qui montent doivent redescendre. Si vous avez nagé dans l'euphorie durant les premières 48 heures, vous pouvez alors éprouver un choc de ressentir du chagrin, du découragement et des sentiments d'abandon. De petits riens peuvent déclencher des crises de larmes; par exemple votre partenaire qui arrive cinq minutes en retard. Vous pouvez aussi subir de violentes sautes d'humeur: ressentir des élans intenses d'amour maternel et dans la minute qui suit vous sen-

tir poussée à bout parce que le bébé pleure. Le cafard peut vous accabler simplement parce que votre lit est inconfortable, que vous trouvez les aliments sans goût, que vous ressentez des malaises, ou que vous vous sentez nostalgique. Les "blues" sont parfois tout simplement causés par le fait d'être séparée de l'enfant, après qu'il ait passé plusieurs mois dans votre utérus. Votre corps s'ennuie du bébé (naturellement). N'hésitez pas à prendre votre bébé, pour retrouver ce contact intime.



Mesures d'urgence

Si vous vous sentez épuisée et ne pouvez pas continuer plus longtemps, la seule chose à faire est d'aller au lit très tôt dans la soirée et de dormir jusqu'à ce que votre bébé s'éveille pour boire. Demandez à votre compagnon ou à la personne qui est là pour vous aider de vous apporter le bébé au lit et de changer sa couche, au besoin, au milieu de la tétée. Quand le nourrisson est rassasié et assoupi, enfoncez-vous à nouveau dans vos couvertures et dormez, jusqu'à la prochaine tétée.

L'anxiété et le stress

L'anxiété est une émotion qui peut constamment vous harceler pendant ces premières semaines. Nourrir, changer, dormir: tout semble plein d'incertitudes. Vous pouvez atteindre le stade où vous vous sentez obligée de téléphoner à votre partenaire pour lui demander de venir à la maison et de vous rassurer. Il est votre lien avec le monde extérieur et vous avez besoin de son appui. Certains parents essaient de continuer leur vie comme si rien n'était arrivé, résolu à ce que le bébé ne modifie en aucune façon leur tranquille vie

de couple. Mais il est pratiquement impossible au début, d'être à la fois une femme et une mère.

Le couple

Le premier moment qui suit l'accouchement perturbe souvent un couple d'une façon totalement inattendue. Après tout, devenir un trio demande un grand effort d'adaptation. Vous avez besoin d'appui, et ce, pendant une assez longue période après la naissance. L'énergie se transforme pendant neuf mois de la grossesse et il est normal que vous preniez un temps égal pour retrouver complètement votre énergie.

Votre bébé sera au cœur de vos préoccupations et la fatigue peut vous empêcher de porter à votre partenaire toute l'attention dont il est habitué. Vous aurez probablement tous les deux, sans vous le dire, des craintes à propos des rapports sexuels; vous, parce que vous n'éprouvez peut-être pas autant de désir les premiers temps et lui, parce qu'il craint de vous faire mal.

Si vous décidez avant la naissance, d'un commun accord, qu'au début votre rôle sera de nourrir le bébé et de vous reposer, et que celui de votre partenaire sera de prendre soin de vous en se chargeant des courses, des repas et du léger ménage, les premières semaines seront plus faciles pour vous et vos rapports deviendront une véritable association et seront par conséquent plus sereins. Si vous essayez de vous occuper de tout et du bébé à la fois, la tension montera. D'une manière ou d'une autre, les pères ont besoin d'être impliqués dès le début et la communication est la clé de toute bonne relation. Essayez de planifier du temps pour vous deux tous les jours si possible (une demi-heure en mangeant par exemple), ou à toutes les semaines, pour avoir le temps de parler, de communiquer, de vous toucher et de vous supporter dans vos changements et dans votre évolution.

L'aîné

Une autre relation qui peut se modifier après la naissance est celle que vous avez avec votre aîné. Beaucoup de parents s'inquiètent et se sentent coupables avant l'arrivée d'un second enfant, surtout s'il n'y a qu'un court intervalle entre les deux naissances. Ils

ont l'impression de défavoriser leur premier enfant, l'évinçant alors qu'il encore qu'un bébé.



Les jeunes enfants peuvent montrer leur jalousie en revenant à leurs habitudes de bébé, en se réveillant la nuit et en se mettant à faire pipi au lit, par exemple. Ils ne peuvent pas témoigner leur animosité directement au nouveau-né, mais ils persisteront dans leurs tentatives pour capter votre attention. Même s'il y a plusieurs années de différence, les aînés peuvent montrer leur anxiété et leur peur d'être privés de votre affection en devenant agressifs et désordonnés. Il est difficile pour eux de comprendre que tous les enfants d'une famille sont aimés; seul le temps et votre attitude pourront les rassurer et leur démontrer qu'ils comptent autant pour vous que le petit dernier. Bien sûr, la vie doit continuer mais de nombreux problèmes peuvent être résolus en prenant souvent dans vos bras l'aîné, en le câlinant et en lui montrant que même si la situation est changée, l'affection et l'amour sont toujours présents.

Éviter la solitude

La solitude peut être un sentiment que vous n'avez jamais éprouvé avant votre maternité. Elle survient quelques temps après votre retour à la maison, lorsque vous êtes seule avec votre enfant et que vous

vous sentez isolée, sans compagnie ni conversation adulte.

Un bon moyen pour éviter le sentiment de solitude consiste à échanger votre numéro de téléphone avec d'autres femmes de votre groupe prénatal, vers la fin

du cours. Ainsi, même si vous êtes la première parmi vos amies ou votre famille à avoir un bébé, vous pourrez quand même communiquer avec quelqu'un qui aura vécu les mêmes difficultés des premières semaines suivant la naissance. Le téléphone peut être une bouée de sauvetage, même si ce n'est pas la même chose qu'une présence humaine.

Demandez à la sage-femme, au médecin ou à la personne ressource de votre CLSC s'ils connaissent quelqu'un qui a eu un bébé récemment et qui habite près de chez vous. Regardez parmi les ressources



communautaires de votre région, pour voir s'il y a des groupes de support. N'ayez pas peur d'entrer en contact avec d'autres femmes enceintes ou avec des mères que vous rencontrez, lors de vos visites prénatales ou ailleurs. Vous n'êtes pas seule à vous sentir isolée et la majorité des femmes que vous rencontrerez et qui ont des jeunes enfants ressentiront la même chose.

La dépression postnatale

La plupart des femmes déprimées après la naissance de leur bébé se plaignent non seulement d'une extrême fatigue (bien normale) mais aussi de quelque chose de beaucoup plus intense et persistant. La tristesse et l'envie de pleurer, le sentiment d'imperfection, la tension et l'anxiété, les craintes irrationnelles, sont les symptômes de ce désordre très fréquent. Certaines femmes se plaignent aussi de symptômes physiques: palpitations, étourdissements, douleurs dans tout le corps, incapacité de dormir malgré la fatigue ou perte totale de libido (intérêt sexuel). Certaines femmes n'ont plus d'appétit et perdent du poids, tan-

dis que d'autres éprouvent le besoin de manger en très grandes quantités et grossissent exagérément. Les femmes souffrant de dépression post-natale sont très souvent irritables et d'un caractère emporté; elles peuvent éprouver des moments très difficiles où elles ressentent des sentiments de colères envers leurs enfants au point de vouloir les frapper.

Les sentiments d'agression

Vous avez pu penser que votre bébé dormirait 20 heures par jour, ne s'éveillant que de temps en temps pour une tétée et que vous auriez beaucoup de temps

pour vous. C'est un véritable choc de réaliser que même un nouveau-né de deux semaines désire une vie sociale! Il peut rester éveillé des heures durant et avoir un besoin constant de divertissement, vous mettant hors de vous. Tous les parents normaux admettent avoir connu des moments terrifiants où leur enfant les pousse au bord de la violence. Heureusement, la plupart des gens s'ar-

rêtent à temps, horrifiés par ces sentiments. Essayez de ne pas vous sentir trop coupables de cela. Apprenez à reconnaître ces moments de crise et essayez de les résoudre avec des techniques de relaxation. Trouvez quelqu'un de sympathique à qui vous pouvez vous confier. Vous pouvez écrire de 20 minutes à 1 heure par jour, dans un journal intime. Il faut que ces émotions soient exprimées!

La conduite à suivre

Il est inutile de dire à une femme déprimée de se ressaisir; elle ne le peut pas. Au moment où elle devrait être rayonnante de bonheur et de contentement, jouir de son nouveau bébé et de sa famille et s'occuper de toutes ses tâches aussi facilement et efficacement qu'avant sa grossesse, elle se trouve plutôt dans un état d'abattement et de désespoir.

Heureusement, la dépression postnatale est maintenant reconnue beaucoup plus fréquemment par les professionnels de la santé et par les mères et leurs familles. Ce problème peut être soigné et les femmes

peuvent être aidées au cours de cette période difficile. La psychothérapie, les pilules antidépressives et le traitement hormonal peuvent tous être utilisés avec de bons résultats, tout en étant accompagnés par des périodes de repos en quantités adéquates.

Votre médecin tiendra compte de l'allaitement et prescrira un traitement qui soit sans danger pour l'enfant. De parler à des personnes de vos sentiments peut vous aider; elles vous aideront à réaliser que ce désordre émotionnel fait partie de la maternité pour certaines femmes et que, dans la majorité des cas, il peut être rapidement guéri.

Retour à la normale

Le temps apporte bientôt des compensations. Les premières semaines de soins constants s'éclairent tout à coup au premier sourire éblouissant de votre enfant qui vous "répond" et qui suit vos mouvements des yeux. Soudain, il apprend à se socialiser et vous réalisez que la vie normale continue en dehors de votre petit univers. Il y aura des moments auxquels vous tiendrez beaucoup et qui resteront gravés en vous plus tard, lorsque votre enfant volera de ses propres ailes.

À la fin des trois premiers mois, le dur et constant travail physique imposé par les soins au nouveau bébé s'allège un peu et vous vous rendez compte que tous ces efforts en valaient vraiment la peine: vous et votre compagnon serez heureux et fiers d'être parents.

Enfin, pendant cette période, acceptez toute l'aide qu'on vous offrira et n'hésitez jamais à faire garder votre bébé quelques heures pour vous permettre de vous ressourcer.

L'enfant à besoins accrus

Certains bébés demandent beaucoup plus d'attention que d'autres. Ces bébés sont souvent très éveillés, très affamés et demandent beaucoup de stimulation et de présence. Ils sont aussi plus susceptibles de faire des coliques, probablement parce qu'ils boivent plus goulûment et avalent plus d'air.

Si votre enfant a des besoins accrus, votre entourage vous dira peut-être que ce sont vos soins attentifs qui rendent votre enfant nerveux et exigeant. Notre expérience nous a plutôt démontré qu'au contraire, les parents de ces enfants sont presque toujours très

patients et très compétents, et sont capables de répondre aux besoins particuliers de leur enfant. Ne comparez jamais votre bébé avec un autre, il a son propre caractère et ses besoins particuliers. Vous ne pouvez pas "gâter" votre bébé avec de l'attention et vous êtes les personnes les plus qualifiées pour évaluer ses besoins.

La diastase des grands droits

Avant votre départ du Centre de maternité, la sage-femme responsable évaluera l'espace entre vos "grands droits" (muscles superficiels de l'abdomen). Cet espace s'appelle diastase des grands droits. S'il est un peu trop grand, ce qui est fréquent, un exercice très simple corrigera cette diastase. Il est important que la diastase soit corrigée avant d'entreprendre d'autres exercices. Avec les Kegels, se sont généralement les seuls exercices conseillés pour les premiers jours.

Enfin, n'oubliez pas qu'être parent est une aventure qui dure toute la vie et que chaque jour, le plus beau cadeau que nous puissions faire à notre enfant est notre bonheur personnel et notre bien-être; cela est sa nourriture spirituelle et ce qui lui donnera la joie de vivre. C'est en étant un bon parent pour soi-même qu'il devient facile d'être un bon parent pour nos enfants!