



Séance d'informations destinée aux futurs parents

Le retour à la maison

Sage-femme - CHU Saint Pierre

Respect — Innovatie — Engagement — Solidarité — Qualité



Séance **01** LA GROSSESSE

Séance **02** BIEN NAITRE

Séance **03** LA NAISSANCE ET PUIS

Séance **04** LE RETOUR A LA MAISON

DEROULEMENT DE LA SEANCE



- ✓ Introduction
- ✓ Déroulement de la séance
- ✓ Définition du 4e trimestre de grossesse
 - ◆ Côté mère
 - ◆ Côté bébé
 - ◆ Côté père - réseau
- ✓ Le côté physique
- ✓ Le côté émotionnel
- ✓ Créer son réseau
- ✓ Idées pratiques
- ✓ Le couple après bébé
- ✓ Conclusion
- ✓ 2 groupes “café papote”

INTRODUCTION



Qui sommes nous ?



Qui attend son
premier bébé?

Qui attend son
deuxième ou
plus ?

Selon vous,
qu'est-ce que
le 4e trimestre
?



1e PARTIE

DEFINITION DU 4^e TRIMESTRE



- 💧 3 trimestres pendant la grossesse et 1 trimestre pour l'après
- 💧 De la naissance de votre bébé jusqu'à ses 3-4 mois
- 💧 Période de transition





Pourquoi une séance sur le 4^e trimestre ?



Maternité au fil du temps



MATERNITE AUJOURD'HUI



Être entourée

Rituels

Respect
Temps du corps

**DANS CERTAINES
CULTURES**

EN OCCIDENT



Solitude

Vite « comme
avant »

Productivité, efficacité

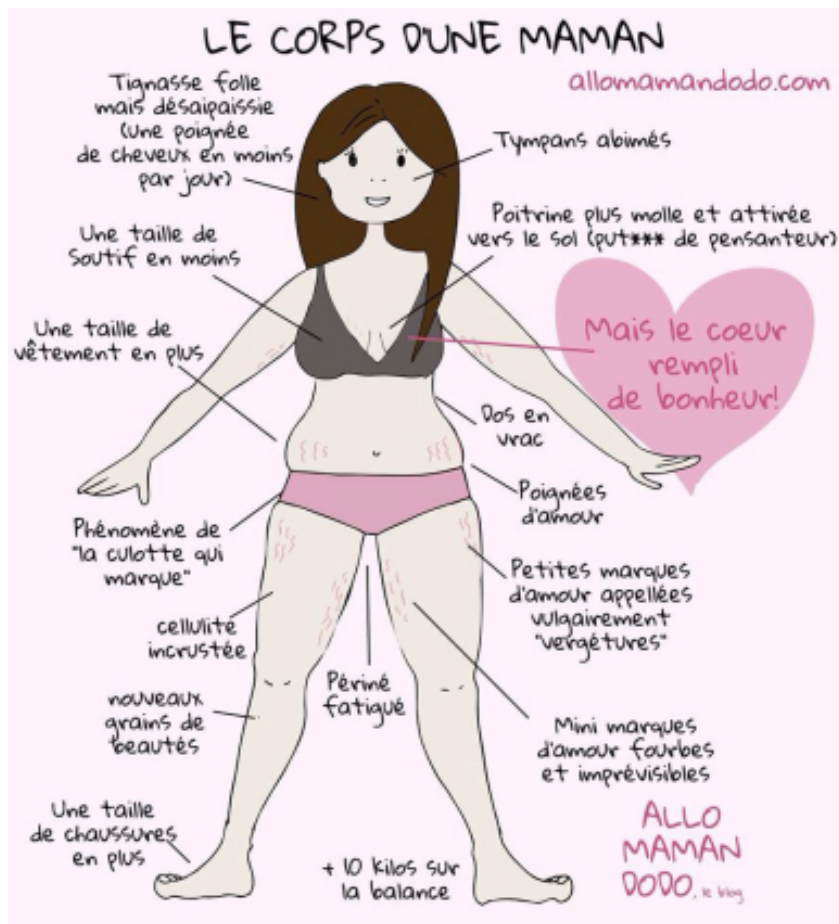


- 💧 **Prise de conscience des cette période et de ses enjeux**
- 💧 **Réaliser l'importance de se préparer et de s'entourer**
- 💧 **Comment respecter les temps du corps de la femme et du couple**
- 💧 **Partager quelques idées et outils**



COTE PHYSIQUE CHEZ LA MERE





💧 Modifications multiples du corps durant cette période

💧 Changements visibles et "invisibles"

💧 Plus enceinte mais pas "comme avant"



Post-partum ? Post accouchement ? De quoi parle-t-on ?



- 💧 PP précoce
- 💧 PP rapproché
- 💧 PP tardif ou éloigné





Au fait, c'est quoi vraiment le périnée?

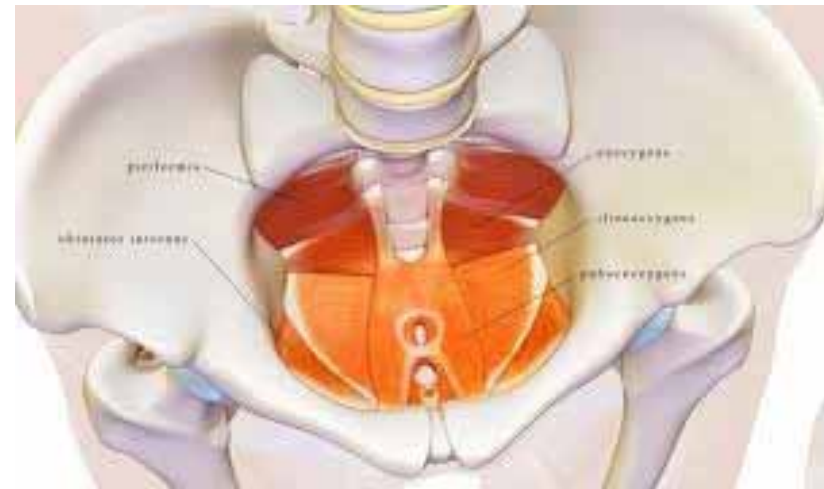




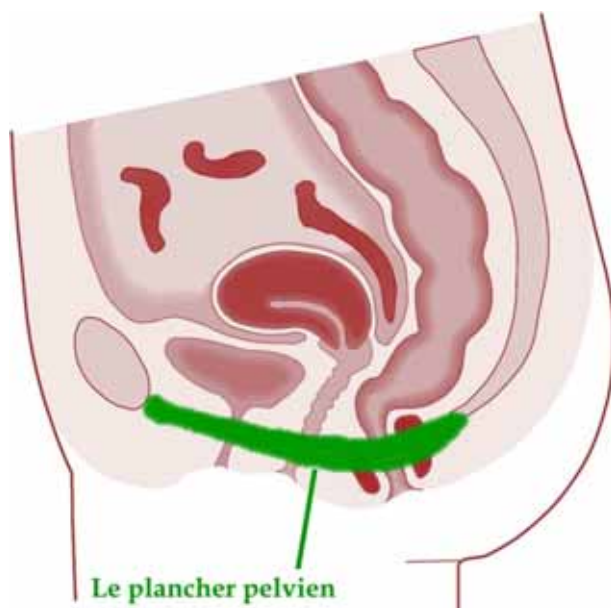
💧 C'est l'ensemble des muscles :

- de la vulve
- du vagin
- de l'urètre
- de l'anus

💧 Ils tapissent l'espace rond du petit bassin



Les fesses, les cuisses, le ventre NE FONT PAS PARTIE DU PÉRINÉE





- ◆ Périnée a besoin de temps pour « se remettre »
- ◆ Rôle et importance du soutien du/de la conjoint(e) ou autre(s)
- ◆ Se préserver, pour la vie

LA DOULEUR



Expérience
émotionnelle
et sensorielle

Plusieurs
facteurs

Origine
multifactorielle

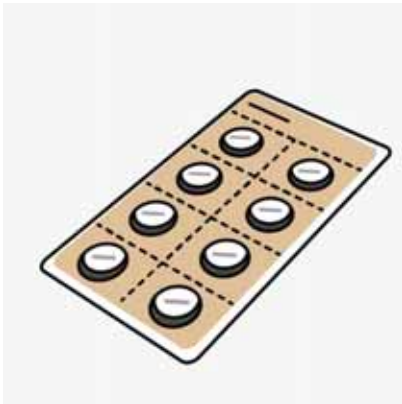
“normal” ou pas d’avoir
mal?

Aigue ou
chronique

Sensibilité
individuelle



LA DOULEUR EST SOUVENT NÉGLIGÉE EN POST-NATAL



Une bonne analgésie (même non médicamenteuse) influence favorablement la capacité à l'allaitement et/ou à s'occuper de son bébé.



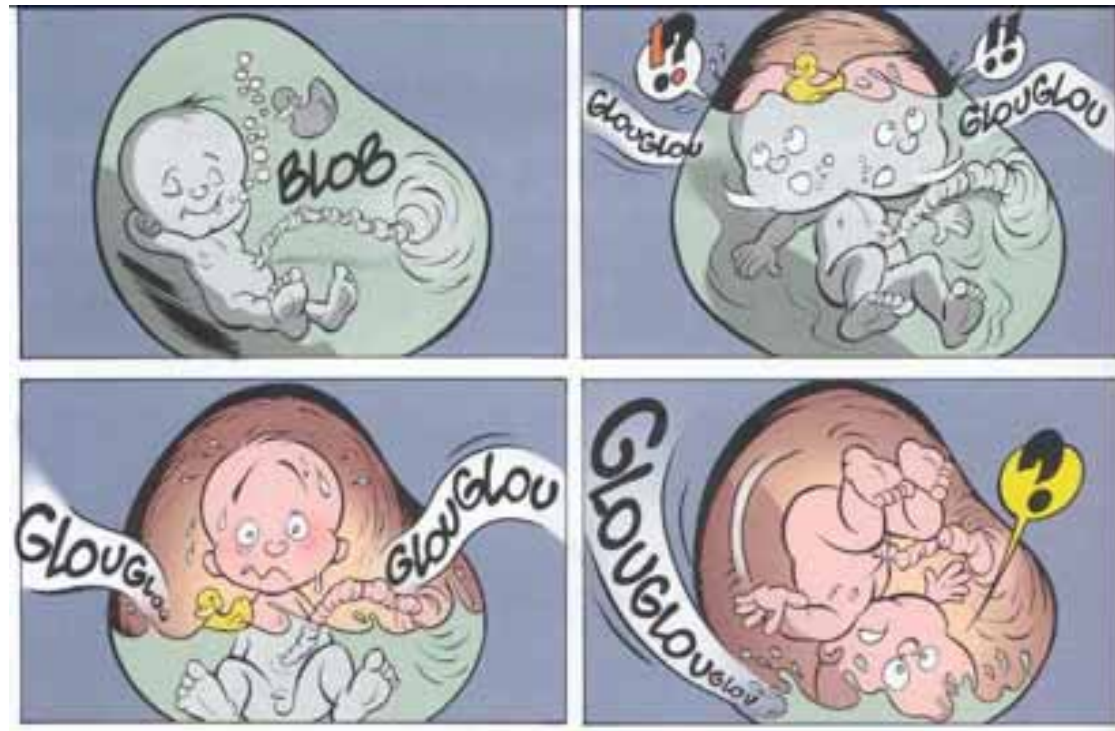


Il n'y a pas un seul élément responsable,

Origine clairement multifactorielle !



COTE BEBE



JOUR 0, le jour de la naissance... bienvenue bébé....



DE L'EAU A L'AIR

TEMPERATURE

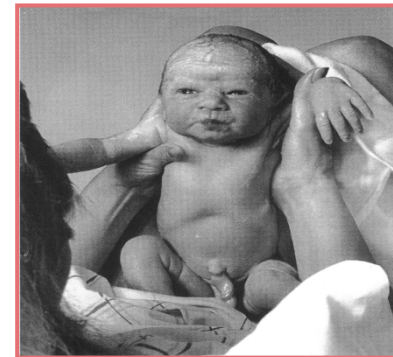
BRUIT

LUMIERE

TOUCHER

MOUVEMENTS ET PESANTEUR

ODEUR ET GOUT







Réassurance du bébé



	In utero	Plaisir	Stress, insécurité
kinésie	Bercement Apesanteur	Portage, promenade, berceau, bain, mouvement régulier	Immobilité
toucher	Fléchi Enveloppé	Regroupé, contention, proximité, massage	« Étoile », séparation, pas de limites
Odeur	LA	Odeur de maman, lait maternel	Odeur inconnue, visite
ouïe	Bruit continu, sourd	Parler, chanter, voix de papa, bruit régulier, respiration	Bruit sec, silence
vue	Clair obscur	Lumière douce	Noir, lumière vive
Goût	LA	Sucré	Amer



En maternité



A la maison



Peau à peau

Alimentation

Portage

Massage

Communication

Établir des liens





💧 Portage oui !!

💧 Lit 3 façades

💧 Cosleeping en sécurité

- Père, mère, bébé
- Plus haut et séparé
- Pas d'alcool, somnifère, etc.
- Pas dans le fauteuil
- Pas d'autre enfant dans le lit





Bain classique



Bain emballé

Qu'en pensez-vous?

UN TRAIN NOMME SOMMEIL

De 0 à 3 mois



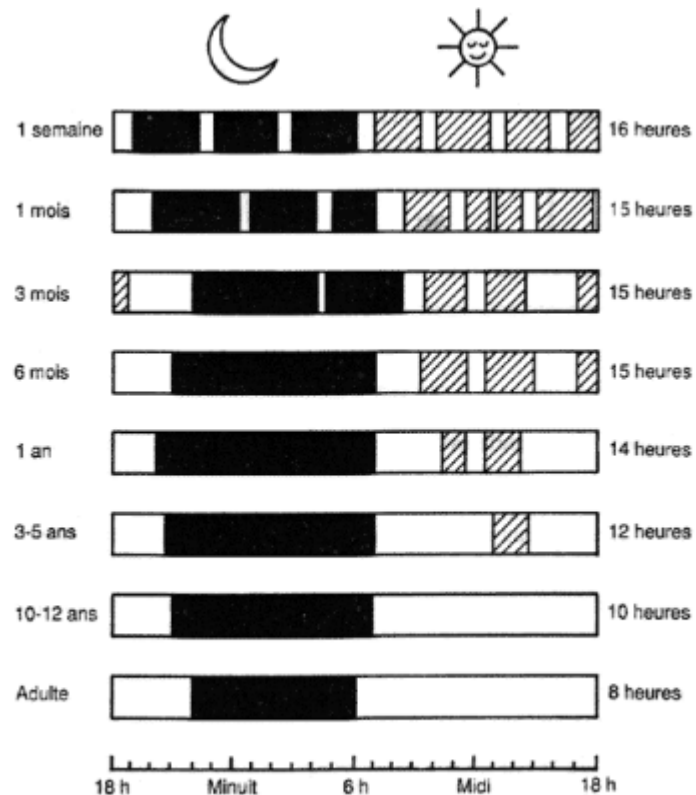
De 3 à 9 mois



De 9 mois à 3 ans



À partir de 3 ans



Les phases de veille et de sommeil



Eveil calme: 3min à 30min



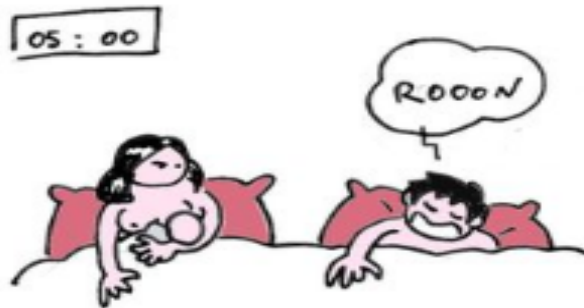
Eveil agité: très fréquent



Sommeil agité de rêve:
10 à 45min



Sommeil calme, lent:
20 min





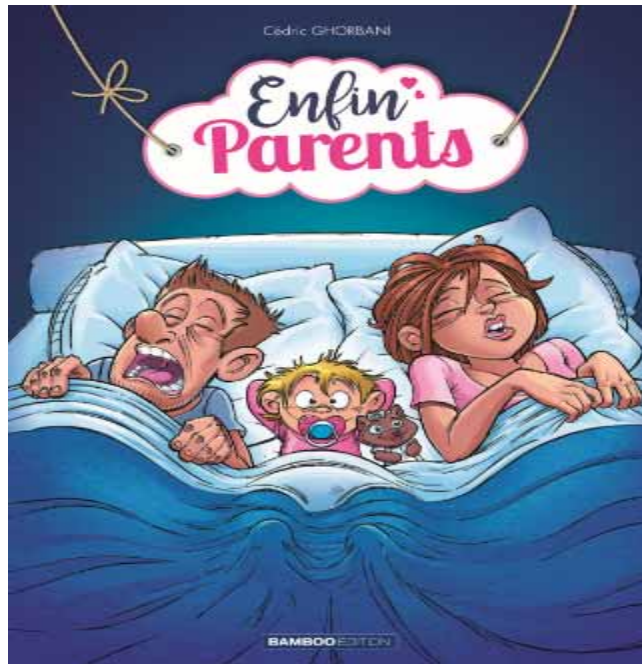


Dormir comme
un bébé ?
Quelle
expression
de ...



*"Ceux qui disent dormir
comme un bébé,
en général, n'en ont pas"*

Leo J. Burke





IMAGINONS...

Les rythmes et le sommeil du bébé dépendent de son développement cérébral neurologique.





La marche vers un an

La parole vers 2 ans...

La distinction du jour et de la nuit,
les horaires des repas, les nuits complètes...
ne sont pas dans la programmation
de départ.

Comment s'adapter ?





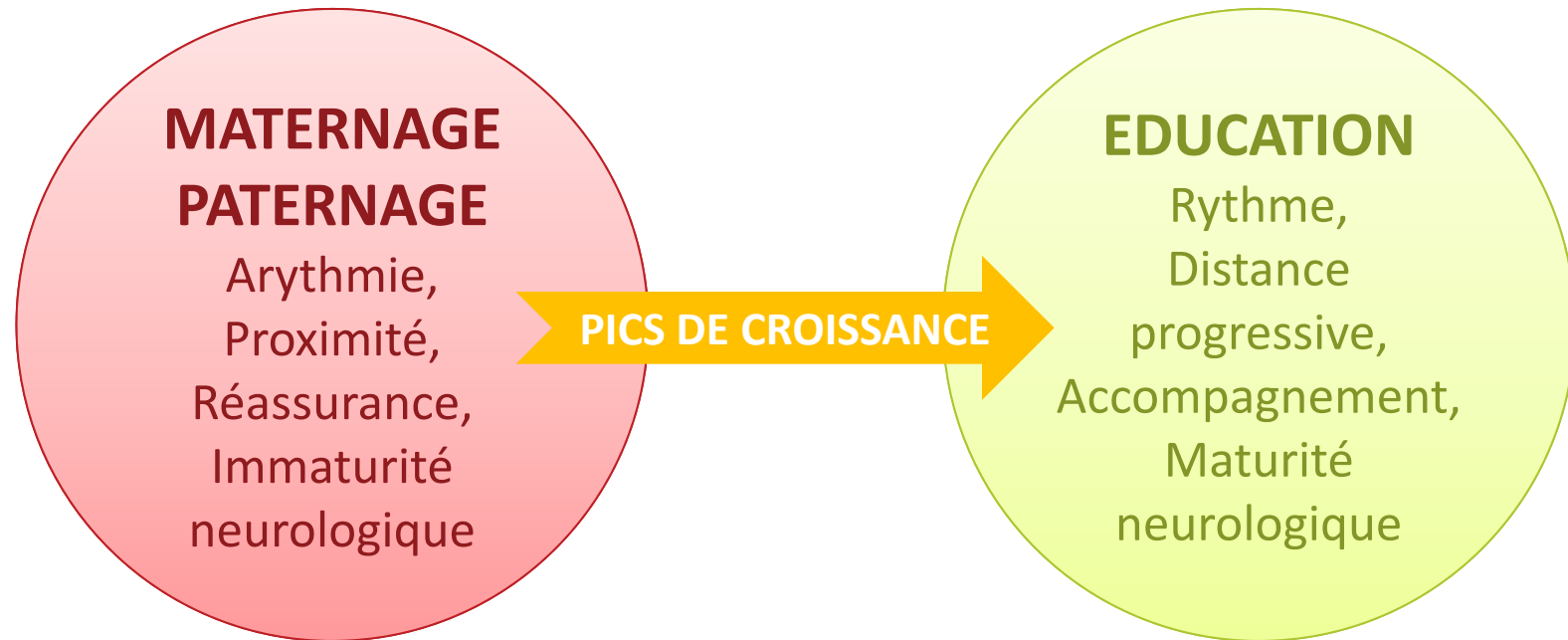
CE MOMENT DÉLICAT OÙ TU SAIS...







Evolution de la relation avec son bébé



Avant d'avoir des enfants, jamais je n'aurais pensé dire un jour ...

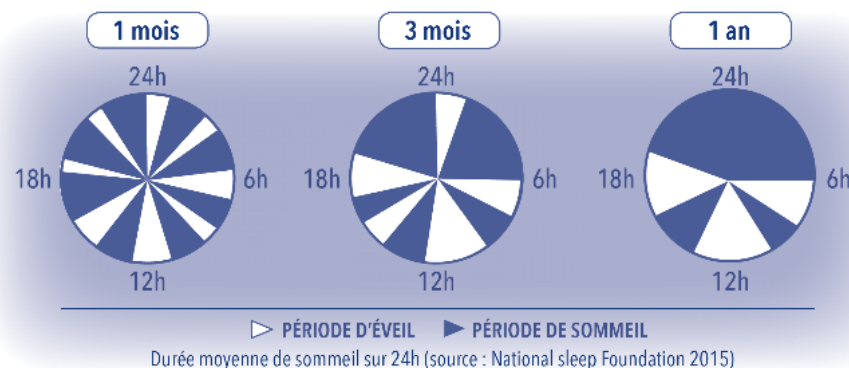


Entre 3 mois et 1 an, évolution des nuits de 2 périodes à 1.

Ex: 20h - (2h/4h tétée) 6h à 20h/6h

Rituel

Choix de l'endroit de couchage (en sécurité)





L'enfant grandit.. Les rythmes évoluent





COTE EMOTIONNEL CHEZ LA MAMAN



La grossesse = sentiment de « plein »
Après l'accouchement = sentiment de « vide »

- 💧 Création du lien avec son bébé
- 💧 Les questions, les doutes, les peurs
- 💧 On apprend à être parents
- 💧 Besoin de soutien
- 💧 « Être nourrie » pour nourrir son bébé
- 💧 Se faire confiance, influence de l'entourage





Une grande aventure...



MOI, JE SAIS...
C'EST PARCE QUE
SON PYJAMA
IL EST MOCHE...



... extra-ordinaire !



On ne naît pas parent, on le devient!

Avoir le blues après bébé ...





**Avoir le blues après la naissance de son bébé n'est pas normal,
c'est parce que les parents sont mal organisés !**



FAUX



**Avoir le blues après la naissance d'un bébé est rare.
Cela touche une maman sur 200.**



FAUX



Avoir le blues après la naissance d'un bébé est normal et plus fréquent que ce qu'on imagine.

Cela touche 1 maman sur 2 la première semaine après l'accouchement.



VRAI



Avoir le blues est la même chose que la dépression du post-partum.



FAUX



💧 **Plus de 50% des femmes** feront un **blues** dans la **première semaine** qui suit l'accouchement.

💧 Entre **10 et 20%** des parents feront une **dépression de post-partum**.





Important de savoir que cela peut arriver et que
l'on est pas seul !
Pouvoir en parler à la ou les bonnes
PERSONNE(S) RELAIS



CRÉER SON RESEAU



💧 POUR QUI ?

Tout le monde !

💧 POURQUOI ?

Pour nous aider à passer cette période de transition, tant d'un point de vue physique qu'émotionnel.



🔥 QUI PEUT FAIRE PARTIE DU RESEAU ?



- Les **membres de la famille** ou **amis** mais aussi **voisins**, parents d'autres enfants de l'école
- Votre **sage-femme, consultante en lactation**
- **ONE** ou **Kind&Gezin**
- **Médecin de famille, gynécologue, pédiatre, ...**
- **Maison médicale**
- **Associations de soutien** à la parentalité et à l'allaitement
- ...





💧 MAIS ENCORE...

Possibilité de se faire aider via la **mutuelle, titre service, babysitter...**

D'autant plus en cas de **naissances multiples.**

🔥 QUELQUES IDEES PRATIQUES

Les chèques d'Ingrid Bayot

La liste d'Ingrid Bayot

Limitier les visites à la maternité

...

CARNET DE CHÈQUES
CADEAU • NAISSANCE

Ingrid Bayot
Conception et dessins Ingrid Bayot
Téléchargez le carnet sur www.ingridbayot.com

Nourriture

Des rations de légumes

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Des plats tout préparés congelés

Ce qu'on aime : _____

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!

Mon dessert favori qui est :

À l'occasion de la naissance de _____ ce cadeau de ta part sera très apprécié!



LE COUPLE APRES BEBE





Nouvelle bulle à trois ou plus
Prendre ses nouveaux repères
Se laisser le temps

Sexualité ≠ pénétration
Sensualité, redécouverte
Hormones modifient la libido
Différent pour chaque couple et après chaque naissance

Ne pas oublier .. Quelques mois dans toute une vie...

On fait de son mieux pour entretenir la flamme 😊



IL FAUT SAVOIR ENTREtenir LA FLAMME
EN TOUTES CIRCONSTANCES.

Vivement la prochaine gastro qu'on renouvelle nos vœux de mariage.



Merci pour votre attention
Nous vous souhaitons bonne continuation





2e PARTIE



Moment d'échange entre femmes
Pas de jugements
Pas de question bête
Sans tabou



MERCI DE VOTRE ATTENTION

Respect — Innovatie — Engagement — Solidarité — Qualité

www.stpierre-bru.be | #PartenaireSante

Pourquoi toujours parler du périnée chez la femme?



Le risque est 3x quand eu une grossesse.



Mais au fait, l'incontinence urinaire...c'est quoi?

1- Incontinence urinaire d'effort =
problème mécanique



2- Incontinence urinaire d'urgence =
problème fonctionnel



...et l'incontinence anale?



→ urgence, gazs, selles



Fin de grossesse :

22 % (un symptôme)

4,7 % (3 symptômes)

Après 1 an : 19 % et 2,2 %



La Rééducation abdomino-pelvienne



A quoi sert la rééducation du périnée si je pense ne pas avoir de problème? 🇧🇪

1 – PRISE EN CHARGE DU PÉRINÉE et de la stabilité abdomino-lomb-pelvienne

= Statique du corps de la femme

Buts : retrouver le contrôle et la mobilité du périnée = périnée fonctionnel

Permet de traiter :

- 💧 Troubles de l'incontinence urinaire et anorectale
- 💧 Troubles sexuels suite à la perte de qualité du périnée
- 💧 Les douleurs périnéales





2- Prise en charge de la stabilité abdomino-lombo-pelvienne



- ◆ Corriger la lordose (se poursuit les premiers PP)
- ◆ Corriger l'hypotonie abdominale et Diastasis (persistance chez 50 % des femmes entre 5 et 7 semaines PP)
- ◆ Prendre en charge les douleurs lombaires et/ou ceintures pelvienne (présente pls mois PP chez 30 % des femmes)
- ◆ Éducation protection région lombo-périnéale
- ◆ Corriger la lordose (se poursuit les premiers PP)
- ◆ Corriger l'hypotonie abdominale et Diastasis (persistance chez 50 % des femmes entre 5 et 7 semaines PP)
- ◆ Prendre en charge les douleurs lombaires et/ou ceintures pelvienne (présente pls mois PP chez 30 % des femmes)
- ◆ Éducation protection région lombo-périnéale



Slide + simplifiée ??



CE N'EST PAS UNE FATALITE

Il est toujours possible de se (ré)appropriier son corps
et (re)trouver l'estime de soi





La Clinique du Périnée...à César de Paepe



- ◆ Equipe multidisciplinaire:
Gynécologue, urologue,
proctologue, chirurgien digestif,
sage-femme, infirmière,
psychologue et kinésithérapeute
- ◆ Collaboration avec le Centre de la Douleur





Le Non-dit...Tabou



1 goutte = 1 fuite

Consultation tardive...

... Gêne ou fatalité

JAMAIS NORMAL !



Avez-vous des questions ?

MATERNITE AUJOURD'HUI



DANS CERTAINES CULTURES

◆ Nombreux rituels autour de la naissance

◆ Mamans guidée et choyées par les autres femmes (une mère ne reste jamais seule avec son bébé)

◆ Respect temps de remise en forme du corps de la femme

◆ Bon réseau de soutien

EN OCCIDENT

◆ Pas ou peu de rituels

◆ Vite être « comme avant », productifs

◆ Pas / peu de respect temps de remise en forme du corps de la femme

◆ Manque de conscience des enjeux relationnels maman/bébé

◆ Pas / peu de réseau, solitude

◆ Période occultée

LA DOULEUR



- 💧 Expérience sensorielle et émotionnelle déplaisante associée à une lésion tissulaire.
- 💧 + facteurs psychologiques, l'âge, génétiques, ethniques et culturels
- 💧 Sensibilité individuelle
- 💧 NB : Aiguë = de courte durée (Vs Chronique)





- ◆ Incision de la césarienne
- ◆ Incision d'une épisiotomie
- ◆ Déchirure périnéale
- ◆ Seins (femmes allaitantes ou pas)
- ◆ Contractions de l'utérus (« Tranchées »)



Douleurs présentes parfois avant même la naissance :

- ◆ Ceinture pelvienne
- ◆ Lombalgies
- ◆ Maux de tête





DOULEUR ET PERINEE

9 % douleurs génitales et
pelviennes peuvent persister
jusque 12 mois



10.7 à 27.6 % douleur durant
RS pendant 1 an



Evolution du sommeil de votre bébé



A la naissance



Après quelques jours



Après quelques mois



Après 1 an

Evolution du sommeil



S'endort en sommeil agité jusqu'à 2 mois
Début de l'endormissement en sommeil plus calme :
signe : pleurs plus intenses le soir

Rituels de fin de journée

Accompagnement et choix de l'endroit de couchage
(en sécurité et en phase avec le souhait du couple)
Vers 4 mois, bébé peut dormir des nuits de 6h (filtre?)
La tétée de nuit vers 3h n'est pas anormale

Après quelques mois



Si réponse à ses besoins en début de vie=sentiment de sécurité
Capacité d'un imaginaire , d'une attente , d'une différenciation,
d'une dé-fusion de sa mère

Bébé peut attendre , il sait qu'il va recevoir.

Après un an

Mange avec les grands
Début des rites de socialisation du processus éducatif