

**« ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE »**

**LE 4ème TRIMESTRE
ET
PERIODE POST PARTUM**



QU'EST-CE QUE LE 4ÈME TRIMESTRE ?

Le 4^e trimestre correspond à la période transitionnelle qui démarre dès la naissance du bébé jusqu'à sa douzième semaine de vie, et concerne autant le bébé, que la maman, le père dans ce nouvel environnement familial.

C'est aussi le moment pour la maman de s'adapter à son nouveau rôle et appréhender ses responsabilités. Sur le plan physique et psychologique, elle doit faire face à de grands bouleversements hormonaux en plus de devoir se remettre de l'accouchement et les efforts fournis. C'est aussi l'étape de réappropriation de son corps, phase importante de l'identité de la femme pour y inclure un nouveau rôle, celui de mère.

Les pères aussi doivent s'adapter pendant le 4^e trimestre à l'arrivée du bébé. Ils ont leur propre façon de réagir à la naissance et leur identité se trouve modifiée par leur nouveau rôle de père. Par exemple, certains pères développeront alors un fort sentiment protecteur envers leur famille, alors que d'autres peuvent le fuir...

Le 4^e trimestre, c'est aussi pour le bébé comme une continuité de sa vie intra utérine orientée à l'extérieur du ventre maternel, le temps que le bébé termine sa maturité neurologique et soit moins vulnérable.

Le 4^e trimestre correspond donc à un « continuum nécessaire » pour le bébé et la mère, selon différents experts et psychologues évoluant autour de la Périnatalité.

QU'EST-CE QUE LE 4ÈME TRIMESTRE ?

Les plus connus, comme l'américaine Jean Liedloff et son expérience dans une tribu au Venezuela, le pédiatre William Sears préconisent des pratiques parentales basées sur la théorie de l'attachement, sans oublier le Dr Harvey Karp pour qui la grossesse se termine avant que le bébé soit prêt à affronter le monde, il faut donc imiter l'environnement de l'utérus afin de les aider à s'apaiser et développer un fort sentiment de sécurité.

Le point commun à leurs constats et recherche est pour aider le bébé à s'adapter à la vie à l'extérieur de l'utérus, les parents peuvent utiliser des stratégies qui favorisent la proximité avec le nouveau-né, telles que le portage, le cododo et l'allaitement...

Même si certains-nes professionnels-les de la santé associent plutôt le 4^e trimestre à l'expérience de la mère qui doit à la fois se remettre physiquement de l'accouchement et s'adapter à son nouveau rôle de mère, de plus en plus d'experts de la périnatalité parlent plutôt d'un 4^e trimestre où la mère et le bébé doivent se retrouver dans une même bulle, appelé encore Dyade.

QU'EST-CE QUE LE POST PARTUM ?

Le post-partum démarre dès l'accouchement avec la sortie du placenta.

LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU POST PARTUM

1- Les deux premières heures qui suivent la naissance

2- Les premiers jours après l'accouchement

3- le retour à la maison et le premier mois après l'accouchement avec le suivi médical pour la maman et le bébé.

4- entre six et huit semaines après l'accouchement ou période de suivi postnatal (y compris la rééducation périnéale)

5- le retour de couches, qui dépend s'il y a allaitement ou pas.

En plus des effets physiques du Post Partum, il est nécessaire de ne pas négliger les effets psychologiques sur la femme.

Tout d'abord les bouleversements hormonaux qui s'ensuivent après l'accouchement, considéré comme un véritable « séisme » hormonal, impactant l'état psychologique de la maman.

QU'EST-CE QUE LE POST PARTUM ?

Le syndrome du « ventre vide »

Qui correspond chez la maman au sentiment de ne plus être habitée par bébé... Alors que pendant 9 mois une cohabitation s'était installée...

Le stress et la fatigue

Liés aux bouleversements physiques et émotionnels que vit la maman, sans oublier toute l'occupation que demande un bébé... La capacité d'adaptation de la maman à toutes ces nouvelles situations est mise à rude épreuve tout en impactant sur son capital énergie.

Le baby blues

Appelé aussi « syndrome du 3^e jour » car il survient généralement dans les premiers jours qui suivent l'accouchement. Le baby-blues est la conséquence des bouleversements physiques, hormonaux, émotionnels, psychologiques et ne dure que quelques jours...

Pour évoluer favorablement grâce à la présence aidante des proches de la maman comme du médecin, de la sage femme ...

Le baby blues ne doit pas être confondu avec la Dépression post partum, bien qu'un baby blues qui s'éternise peut amener à la dépression post partum.

ACCOMPAGNER LE 4ème TRIMESTRE ?

L'ACCOMPAGNEMENT POSTNATAL

Proposer des accompagnements post partum ou postnatal c'est mettre à disposition des nouvelles mamans, nouveaux parents, un espace de rencontre et d'échange autour de la périnatalité.

Ces échanges permettront d'aider les nouveaux parents à s'organiser pour leurs nouvelles responsabilités envers leur bébé, c'est aussi un espace d'écoute bienveillante pour toutes les questions, difficultés qu'elles soient d'ordre personnel, psychologique et de bien être.

Le- la professionnel-le de la périnatalité de type relation d'aide, peut orienter les nouveaux parents vers d'autres professionnels-les comme l'accompagnement postnatal des sages femmes ou des « Doulas ».

L'écoute bienveillante apporte un soutien à la nouvelle maman concernant la mutation nécessaire vers son nouveau rôle, sans renier pour cela sa propre personnalité. C'est aussi un encouragement à son sentiment efficacité parentale, l'aidant ainsi à se sentir à la hauteur de son identité maternante. N'oublions pas que cet espace est aussi pour le nouveau père, tout autant que le couple parental.

Dans le cadre du couple parental, l'attention portera sur les difficultés de la parentalité, en évitant d'amalgamer les problèmes du couple conjugal.

L'accompagnement du couple parental aidera à la mise en place d'une bonne organisation familiale en y intégrant un planning de gestion du quotidien.