

ACCOMPAGNER LA PERINATALITE

MODULE 1

DEBUT DE LA GROSSESSE

LE VECU MATERNEL



LES ETAPES DE LA GROSSESSE - LE 1^{ER} TRIMESTRE

COMMENT SE DEROULE LA GROSSESSE?

DESCRIPTIF DU POINT DE VUE DE LA MAMAN

Après l'annonce de la grossesse, que ce soit avec les tests ou validation médicale et, selon la situation familiale de la future maman, celle-ci peut ressentir des états intérieurs contradictoires.

Le 1^{er} trimestre sera vécu et traversé par des changements sur le plan physique, comme sur le plan émotionnel.

RÉPERCUSSIONS SUR LE PLAN PHYSIQUE

Le démarrage de la grossesse impacte tous les systèmes du corps : système cardiovasculaire, digestif, respiratoire, nerveux, rénal et reproductif.

Au cours des mois, ces changements physiques peuvent entraîner des maux pouvant aller du plus anodin au plus invalidant.

La 1^{ère} des modifications est l'arrêt des règles, puis l'expansion de l'utérus qui peut entraîner une sensation de pesanteur dans le bas ventre, voire quelques douleurs, comme une envie fréquente d'uriner.

La 2^{ème} modification concerne l'augmentation du volume des seins et ceux-ci peuvent devenir plus sensibles.

L'augmentation du métabolisme (environ 10 à 25% selon les femmes) entraîne une accélération du rythme cardiaque, un accroissement des besoins caloriques, du volume respiratoire et sanguin.

LES ETAPES DE LA GROSSESSE - LE 1^{ER} TRIMESTRE

COMMENT SE DEROULE LA GROSSESSE?

Pour certaines femmes, le bouleversement hormonal peut entraîner une baisse de la tension artérielle, des bouffées de chaleur, des vertiges, une salivation excessive, de l'essoufflement, des tremblements...

La prise de poids peut démarrer dès le début de la grossesse, sauf en cas de nausées et vomissements (peut-être liés à un odorat plus sensible).

Un manque d'appétit peut s'installer, tout comme une difficulté à s'alimenter (nausées/vomissements)

La fatigue est présente au début de grossesse, accompagnée parfois de grands coups de pompe et des difficultés de sommeil.

Tous ces symptômes découlent de l'adaptation du corps et de l'organisme de la femme à la grossesse qui démarre.

RÉPERCUSSIONS SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

Chaque femme étant différente, les émotions vécues et traversées seront aussi différentes pour chacune.

Très fréquemment, le sentiment de bien être et de bonheur côtoie des changements d'humeur rapides, comme un système yoyo : Irritabilité, pleurs, joie, tristesse, angoisse....

LES ETAPES DE LA GROSSESSE - LE 1^{ER} TRIMESTRE

COMMENT SE DERoule LA GROSSESSE?

Dans un 1^{er} temps, ces variations émotionnelles peuvent être activées par les poussées hormonales du début de grossesse, créant un déséquilibre intérieur, accentué par les changements corporels qui se mettent en place.

Il s'agit plus d'un état ambivalent comme réponse au changement de vie qui se profile à l'horizon.

Entre la nouvelle organisation de vie de la future mère et le deuil de son ancienne vie, tout un cortège de questionnements et de remises en question peuvent parasiter le bonheur maternel.

D'autres questions plus liées à l'inquiétude du déroulé de la grossesse, comme le doute d'être bien enceinte, la viabilité de la grossesse.

Aujourd'hui, avec la précocité et la fiabilité des tests, l'incertitude d'être enceinte diminue et en cas de doute, l'échographie est là pour annuler tout doute encore présent.

Le moment où la maman sent son enfant bouger en elle est un événement qui renforce le lien entre elle et son bébé, le projet parental s'intensifie dans le concret.

LES ETAPES DE LA GROSSESSE - LE 1^{ER} TRIMESTRE

COMMENT SE DERoule LA GROSSESSE?

Les angoisses qui peuvent émerger concernent la peur de l'inconnu quant à son futur de vie en tant que maman, la viabilité de son bébé, sa santé et la crainte de malformations, voire la peur de l'accouchement.

Des croyances peuvent se réactiver comme la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas y arriver, de ne pas savoir aimer son bébé, de supporter les changements concernant la vie familiale et la gestion du quotidien, de l'équilibre dans sa vie de couple, de l'accueil du bébé au sein de la famille...

A ce stade de la grossesse, la femme se confronte aux ambivalences émotionnelles entre le désir d'enfant et le désir de grossesse, comme l'idéal de l'enfant à venir (devenir enceinte) à l'attente de l'arrivée du bébé (réalité concrète) et son cortège de changements.

D'autres craintes et angoisses, à ce stade du 1^{er} trimestre portent sur la peur de la fausse couche, de la découverte de malformations... surtout si la femme a déjà un vécu lors de précédentes grossesses.

Si ces inquiétudes font plus ou moins partie du début de grossesse, d'autres plus significatifs doivent attirer l'attention de tout professionnel, afin de réaiguiller la femme enceinte vers une prise en charge médicale et/ou psychologique.

LES ETAPES DE LA GROSSESSE - LE 1^{ER} TRIMESTRE

LES SYMPTÔMES À REPÉRER QUI POURRAIENT INDUIRE UN ÉTAT DÉPRESSIF PRÉ PARTUM OU CHRONIQUE QUI SE RÉVEILLE AVEC LE DÉBUT DE GROSSESSE

- Rejet de la nouvelle image de soi, du poids, des modifications corporelles qui peuvent conduire à une forme d'anorexie
- Changements d'humeur persistants et qui durent dans le temps (depuis plus de 2 semaines)
- Anxiété fréquente et mauvaise humeur croissante, ruminations
- Perte de la mémoire à court terme, difficulté de concentration, difficulté à prendre des décisions
- Perte d'intérêt pour les activités appréciées habituellement, isolement et retrait dans l'implication des relations au sein du couple, de la famille, de l'activité professionnelle
- Agitation constante, Impatience, manque de maîtrise de soi
- Manque d'énergie, en particulier après le premier trimestre, problèmes d'insomnies récurrents, pensée obsessionnelle
- Tristesse et pleurs fréquents, Pensées morbides et/ou suicidaires
- Inquiétudes constantes à propos du développement du bébé, Sentiment de culpabilité et/ou d'échec, de dévalorisation dans le futur rôle de mère à venir