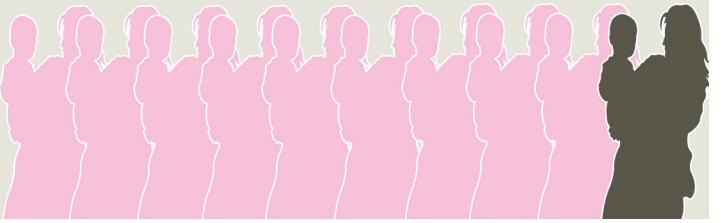


8 à 10% des jeunes mamans et jeunes papas souffrent de dépression postnatale.



NAISSANCE Ce n'est pas simple de devenir parents, quelques conseils pour s'y préparer.

Un tsunami d'amour dans sa vie

LYSIANE FELLAY

La naissance d'un bébé est un événement heureux, mais il faut bien avouer que la vie des jeunes parents s'en retrouve bouleversée. Il faut prendre ses repères petit à petit et organiser une vie de famille. Il faut apprendre à connaître et à prendre soin de l'enfant. La mise en route de l'allaitement ne va pas toujours de soi. Et les nuits sont bien souvent courtes et entrecoupées. «*Peu de journaux parlent de ces difficultés*», souligne Anne Morard-Dubey, pédopsychiatre FMH et présidente de l'association Périnatalité Valais.

Prévenir les parents

Les parents peuvent-ils se préparer à l'arrivée de leur enfant? «*Pendant la grossesse, ils sont dans une bulle et ne sont pas prêts à tout entendre, mais nous les aidons à aborder progressivement leur nouveau rôle*», explique Justine Belot, sage-femme qui travaille à l'Hôpital du Valais, mais aussi comme indépendante. Pour Anne Morard-Dubey, il est tout de même important de prévenir les couples pendant la grossesse: «*Il faut leur dire que l'arrivée d'un nourrisson dans sa vie est un véritable tsunami. En étant avertis, les jeunes parents vont se dire qu'ils étaient au courant et que ce n'est donc pas si grave puisque ça arrive à tout le monde.*» Pour elle, ce message pourrait être délivré par le gynécologue lors d'une consultation de grossesse. Mais le souhait de la présidente de l'association Périnatalité Valais serait de pouvoir généraliser l'entretien prénatal auprès d'une sage-femme conseil ou d'un centre SIPE (sexualité, information, prévention, éducation) pour toutes les femmes enceintes, comme c'est le cas dans les cantons de Genève ou Vaud. «*C'est un moment d'échange où la future mère peut parler avec un spécialiste et poser toutes ses questions. Pour l'instant, on le propose pour les grossesses difficiles*», continue Anne Morard-Dubey.

S'organiser

De leur côté, les parents peuvent déjà identifier quelles sont leurs forces et leurs faiblesses. «*Si une maman est une battante, elle pourra se servir de cette ressource pour prendre ses marques. Une autre sera peut-être anxieuse et elle saura qu'un nourrisson va la rendre encore plus inquiète. Elle pourra peut-être faire appel plus souvent à son pédi-*

1. Savoir que c'est difficile pour tous les parents.



2. Organiser son arrivée à la maison et le quotidien de la famille. Où va dormir bébé? Qui peut donner un coup de main?



3. Contacter les professionnels en cas de besoin.



4. Discuter et partager ses expériences avec d'autres jeunes parents.



SHUTTERSTOCK - INFO NF

tre pour se rassurer», explique Anne Morard-Dubey. Dans un deuxième temps, ils peuvent s'organiser pour demander un soutien de la part de la famille ou des amis pour certaines tâches du quotidien. Certaines décisions peuvent aussi être prises avant la naissance. «*On peut définir qui l'on souhaite avertir lors du séjour à l'hôpital et à quel moment. Où va dormir l'enfant? Qui assurera sa garde lorsque la maman reprendra le*

au couple de se représenter dans son futur rôle de parents et d'imaginer sa douce moitié en futur papa ou future maman.

Les professionnels

Après la naissance, les parents peuvent également s'appuyer sur de nombreux professionnels. La sage-femme qui vient à domicile, le gynécologue, le pédiatre, le médecin traitant, le centre médico-social (CMS) de sa région. Autant de spécialistes qui peuvent écouter, conseiller et rediriger si besoin la maman. Sur le site



«**S'organiser avant la naissance permet de désamorcer pas mal de difficultés et de faire une place au bébé.**»

DOCTORESSE ANNE MORARD-DUBEY PÉDOPSYCHIATRE FMH

travail», précise Anne Morard-Dubey. «*Parler de toutes ces questions pendant la grossesse permet de désamorcer pas mal de choses et cela permet aussi de faire une place au bébé*», poursuit-elle. La pédopsychiatre conseille également

Périnatalité Valais, on retrouve sous l'onglet «Parents» une liste de personnes à contacter. Les parents ne doivent pas hésiter à appeler en cas de besoin. Car, comme le souligne Justine Belot, «*les parents passent de la maternité, où il y a en permanence du personnel soignant pour les entourer, à la maison où ils se retrouvent seuls. Notre rôle en tant que sage-femme est de les aider à faire cette transition en douceur.*»

Enfin, l'échange et le partage entre jeunes parents peuvent également rassurer. Ils peuvent, par exemple, organiser des cafés-rencontres avec les autres couples des cours de préparation à la naissance. Il existe aussi des lieux d'accueil et de rencontre pour les parents et leurs enfants, comme la Maison soleil à Sierre, Haut comme 3 pommes à Sion, ou encore L'Envol à Monthey. ◉

INFOS

Quelques sites internet utiles autour de la naissance
www.perinatalite-valais.ch (onglet parents)
www.sipe-vs.ch
www.sage-femme-valaisromand.ch
www.cms-smz-vs.ch
www.hopitalduvalais.ch

QUAND LA DÉPRESSION S'INSTALLE

Après la naissance, certaines femmes souffrent de dépression. Elle touche 8 à 10% des jeunes mamans. Elles ressentent une grande tristesse, de la solitude. Elles pleurent beaucoup et ont l'impression de ne jamais être contentes. Elles peuvent même avoir des symptômes somatiques comme des maux de ventre ou de dos. Souvent, ces femmes ont déjà connu cet état lorsqu'elles étaient enceintes. «*Parfois, une difficulté rencontrée pendant la grossesse peut être le déclencheur. Ça peut être l'annonce d'un handicap de l'enfant, par exemple, ou l'annonce de quelque chose de compliqué pour le bébé ou pour la maman*», explique Anne Morard-Dubey, pédopsy-

chiatre FMH. La perte d'un être cher pendant la grossesse ou après la naissance peut aussi mener une femme à la dépression. Un bébé qui pleure beaucoup et est inconsolable, ou un nourrisson qui dort trop, peut aussi donner des indices sur l'état de santé de sa maman. Un test est disponible sur le site internet Périnatalité Valais (sous l'onglet parents) pour vous aider à savoir si vous souffrez de dépression. Si vous soupçonnez un tel état, il est conseillé d'aller consulter un psychologue ou un pédopsychiatre. Anne Morard-Dubey recommande également la lecture du livre de Nathalie Nanzer «*La dépression postnatale, sortir du silence*» aux Editions Favre. ◉ LF

CONSULTATION PENDANT LA GROSSESSE

Une solution sur mesure pour chacun dans les centres SIPE

«*Les centres SIPE (sexualité, information, prévention, éducation), plus connus sous l'appellation planning familial, ne sont pas seulement destinés aux jeunes qui souhaitent obtenir un moyen de contraception*», lance d'emblée Emmanuelle Moos, assistante sociale en périnatalité au centre séduinois. Ces centres proposent aussi des consultations en matière de grossesse. Il s'agit d'un espace d'écoute, d'informations dont notamment des con-

seils administratifs et d'aide pour les futurs parents. L'an dernier, les centres ont enregistré près de 900 consultations en Valais. «*Je reçois des femmes de 16 à 40 ans pendant leur grossesse ou après la naissance. Elles sont issues de tous les milieux sociaux. Certains papas poussent également notre porte à la recherche de conseils pour soutenir leur conjointe à la maison*», raconte Emmanuelle Moos. Dans chaque situation, l'assistante sociale

recherche la solution la plus adaptée: «*Je fais du sur-mesure.*» Pour certaines mamans, la situation est plus complexe: «*Elles connaissent des difficultés financières, des problèmes d'intégration ou de migration. Dans ces cas, nous leur proposons un suivi à long terme pendant la première année de l'enfant*», explique-t-elle. «*Et, au cas par cas, nous pouvons leur donner un coup de pouce financier d'une centaine de francs par mois.*» ◉ LF