

GAËLLE RIBIÈRE

JEANNE RIBIERRE

DEWI BUSSARD

MARIE RONDEAU

**EVEIL**  
*& conseil*

PROFESSIONNELLES DE LA PETITE ENFANCE

# MA PARENTALITÉ SANS TABOU



Mon guide de grossesse  
et post-partum

**B**



GAËLLE RIBIÈRE

JEANNE RIBIERRE

DEWI BUSSARD

MARIE RONDEAU

EVEIL  
& conseil

# MA PARENTALITÉ SANS TABOU

Mon guide de grossesse  
et post-partum



De Boeck Supérieur  
5, allée de la Deuxième Division blindée  
75015 Paris

©De Boeck Supérieur SA, rue du Bosquet 7, 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Maquette de l'intérieur et mise en pages par Anne Bordenave



Réalisation des dessins et maquette de la couverture  
par [www.clemencedebesombes.com](http://www.clemencedebesombes.com)

Photos des auteurs par Stefani Guenn

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale de France : janvier 2022

Bibliothèque royale de Belgique : 2022/13647/027

## SOMMAIRE

La préparation à la parentalité. . . . .	7
Le post-partum . . . . .	.60
Le séjour à la maternité . . . . .	.68
Le retour à la maison. . . . .	.94
Le bébé . . . . .	130
Les partenaires parentalité . . . . .	177

## LESAUTEURES

### Gaëlle Ribière

Je suis Psychomotricienne diplômée d'État, spécialisée dans la petite enfance. Attentive à la prévention, j'ai exercé 9 ans en pédiatrie et plus de 11 ans en cabinet libéral. J'accorde beaucoup d'importance à l'accompagnement des familles : répondre à leurs questions et inquiétudes tout en leur délivrant des préconisations autour du développement psychomoteur de leur enfant. Apporter un regard croisé sur le développement de l'enfant et sa famille me semble essentiel, c'est pour cela que j'ai créé le collectif Éveil & Conseil en 2017 !

### Dewi Bussard

Je suis Pédiopsychiatre, responsable d'une unité parents-bébé dans un établissement de santé public. J'ai à cœur d'accompagner les enfants, les parents ainsi que les parents en devenir. Parce que les tout premiers liens peuvent avoir un impact sur la construction de l'enfant, et parce que devenir parent est un chamboulement, il m'apparaît important d'informer et d'accompagner les familles dans leur parentalité. S'occuper des bébés et de leur parent c'est aussi s'occuper de la société de demain.

### Jeanne Ribierre

Je suis Psychologue clinicienne, spécialisée en périnatalité et en psychopathologie du jeune enfant. Sensible aux questions de parentalité, notamment l'éducation positive et le développement psychique de l'enfant, j'exerce en cabinet libéral et en crèches. En plus des consultations pour parents et enfants, j'effectue un travail de prévention au sein de crèches et d'accompagnement des professionnels de la petite enfance.

### Marie Rondeau

Je suis sage-femme échographiste avec plus de 10 ans d'expérience en obstétrique. J'accompagne les femmes du début de leur grossesse jusqu'aux premières semaines après leur accouchement. Mon objectif est d'apporter un maximum de sérénité aux futurs parents et de préparer avec eux leur post-partum dans les meilleures conditions.



## AVANT-PROPOS

Être parent aujourd’hui, voilà un sujet qui nous passionne ! Les connaissances scientifiques actuelles sur le développement de l’enfant (apportées notamment par les neurosciences) permettent de savoir comment mieux accompagner son bébé et l’aider à bien grandir. Cependant, il existe beaucoup de façons d’envisager la parentalité car, si les sciences s’accordent sur le sujet, l’expérience des parents et la pluralité des approches éducatives peuvent déboussoler. En plus, on observe ces dernières années une certaine libération de la parole et une levée de tabous : la parentalité n’a jamais été autant débattue, décortiquée qu’aujourd’hui. Et c’est tant mieux !

Notre société est soumise à la concurrence et au culte de la performance individuelle. Tout va plus vite, la société évolue rapidement et nous perdons les repères transmis par les générations antérieures. Cela a forcément un impact sur la parentalité. Alors que nous sommes connectés partout et tout le temps, la solitude s’est paradoxalement invitée dans notre quotidien et les jeunes parents ne bénéficient pas toujours du soutien et de la présence de leurs proches. Par exemple, l’éloignement des familles isole souvent les jeunes parents. Il est de plus en plus courant de ne pas pouvoir compter sur sa famille proche pendant son post-partum alors même que les données scientifiques nous montrent l’importance de ces liens, de ce maillage autour de la nouvelle famille qui se constitue. C’est ce que nous rappelle ce proverbe africain : « Il faut tout un village pour élever un enfant. » Par ailleurs, notre société valorise l’action et la réussite individuelle, ce qui ajoute une pression supplémentaire sur les épaules des jeunes parents et peut les dissuader de demander de l’aide, car un besoin d’aide peut être vécu comme un aveu d’échec. On se rend alors vite compte que l’évolution de notre société et les besoins des familles ne sont pas toujours compatibles.

Or, la parentalité est une période si précieuse de la vie, autant pour les parents que pour les enfants ! Notre souhait est donc d'accompagner les familles qui se construisent, en les soutenant au maximum pour que les enfants grandissent dans un environnement serein. Mais ce n'est pas tout, nous espérons aussi apporter une petite pierre à l'édifice pour essayer de faire changer la société de façon adaptée à la parentalité. C'est l'ambition d'Éveil & Conseil, car nous sommes convaincues que le partage de l'information et la prévention par des professionnels de santé permettent de mieux comprendre le développement de l'enfant. Ces éclairages sont le point de départ d'une parentalité plus accomplie et confiante. Notre pluridisciplinarité nous permet de ne pas nous enfermer dans des pensées « anti- » ou « pro- », mais au contraire de mettre en commun nos connaissances du développement de l'enfant et de « prendre en compte » la singularité de chaque parentalité !

En écrivant ce livre, nous ne voulons pas vous donner de mode d'emploi, tout simplement car il n'en existe pas. Nous souhaitons plutôt vous transmettre les connaissances obtenues par nos visions transversales afin de vous aider à trouver la parentalité qui vous correspond. Pas de baguettes magiques donc, mais des conseils avisés et de l'information abordée sans tabou pour des choix éclairés !

CHAPITRE 1

# La préparation à la parentalité



# 1

## Se préparer à devenir parent

Quand ils pensent à la venue au monde de leur bébé, les parents songent au matériel à acheter, aux grandes questions d'éducation qui se poseront à eux... mais peu ou pas à ce qu'ils peuvent faire avant la naissance. Pourtant, il est capital de préparer sa parentalité dès la grossesse, car cela permet d'éviter une multitude de petites angoisses le jour de l'accouchement et d'anticiper vos premiers moments dans la parentalité. Vous serez alors plus sereins dans la rencontre avec votre bébé et dans vos premiers pas en tant que parents.



### 1.1. PRÉPARER SON ESPRIT

Alors que le corps se modifie bruyamment (nausées, trouble du sommeil, modification corporelle), le bouleversement psychique de la grossesse est souvent oublié. Or, ce chamboulement émotionnel, dont on parle peu, peut mettre en difficulté les futurs parents. Se préparer psychologiquement à la parentalité est donc fondamental. Malheureusement, en France, il est encore trop peu souvent proposé d'accompagnement psychique alors que la grossesse est très bien suivie sur le plan médical (échographies, rendez-vous médicaux, examens biologiques).

#### Choisir et s'entourer de professionnels de référence

N'ayez pas peur d'aller voir plusieurs professionnels différents afin de choisir celui avec qui vous serez le plus à l'aise. Obstétricien, sage-femme, ostéopathe, kinésithérapeute, médecin généraliste, cela est valable pour tous ! S'entourer de professionnels

en qui vous avez confiance permet non seulement d'être plus serein tout au long de la grossesse mais aussi de pouvoir se reposer sur eux si l'on vous donne des avis contradictoires. En effet, il y a autant de pratiques médicales que de professionnels et les avis ne sont pas toujours unanimes. Et il n'y a rien de plus déstabilisant pour des futurs ou jeunes parents qui veulent le meilleur pour leur enfant.

N'oubliez pas qu'il n'y a pas qu'une seule bonne manière de faire et qu'il est important de trouver celle qui vous correspond puisque chaque personne, chaque couple et chaque famille est singulier. Comment faire le bon choix ? L'essentiel est de développer un lien de confiance avec vos thérapeutes et de pouvoir vous fier à eux. Ce lien peut mettre du temps à s'établir, alors n'attendez pas l'accouchement, commencez dès la grossesse la quête de votre équipe soignante !

### Choisir une ou des personnes-ressources

De même qu'il est important de choisir les professionnels qui vont vous accompagner dans votre parentalité, il est important de s'entourer de personnes-ressources.

Qu'est-ce que c'est ?

- ▶ Il s'agit de proches, membres de la famille ou amis avec lesquels vous allez pouvoir partager les moments phares de votre grossesse, les petits et grands tracas (votre fatigue, vos nausées, vos doutes ou inquiétudes) mais aussi les petits et grands bonheurs. Ces moments singuliers que l'on traverse pendant les premiers mois de la grossesse méritent d'être partagés.
- ▶ Ce sont des personnes bienveillantes qui partagent la même vision que vous de la parentalité dans son ensemble et qui ne vont pas vous juger. Des personnes qui vont savoir vous écouter et vous conseiller si vous le demandez, tout en respectant vos croyances, vos opinions. Partager ce que vous vivez vous fera vous sentir entouré. Vous reposer sur des personnes qui sont proches de vous et en qui vous avez confiance vous aidera beaucoup.

Compter sur une ou des personnes-ressources dès le début de la grossesse peut s'avérer tout à fait nécessaire dans certains cas. Par crainte de la fausse couche, ou si l'on a dû avoir recours à une aide médicale pour concevoir le bébé à naître, nous avons tendance à ne pas parler de sa grossesse avant la fin du premier trimestre.

Et si, malheureusement, la grossesse aboutit à une fausse couche, les parents se retrouvent très seuls dans cette épreuve et ce deuil. **Il ne s'agit donc pas de révéler sa grossesse à tout le monde mais à certaines personnes choisies qui sauront vous épauler en cas de coup dur, de questionnement ou d'événement malheureux.**

Vos personnes-ressources seront sans doute également des personnes sur qui vous pourrez vous appuyer après l'arrivée de votre bébé. Identifier et créer ce lien de confiance dès la grossesse vous aidera plus facilement à vous sentir entouré, à partager ce que vous vivez. Pour votre entourage aussi cela pourrait être une aide. En laissant une place privilégiée à vos personnes-ressources dès la grossesse, elles pourront se sentir proches et impliquées dans l'accueil de votre bébé. Il n'est pas toujours facile pour les proches de venir en soutien aux jeunes parents, de peur d'être maladroit, d'être envahissant ou de ne pas se sentir à la bonne place. S'ils perçoivent que vous êtes fragiles ou en difficulté, ils peuvent craindre de vous culpabiliser en vous proposant de l'aide. **N'hésitez donc pas à les solliciter en créant des moments privilégiés, et à partager ce que vous vivez.** Cela sera bénéfique pour vous, vos proches mais aussi pour votre enfant.



## Ma liste

DE PERSONNES-RESSOURCES

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Se préserver de certains discours

Tu as un gros ventre  
dis donc ! Tu es sûre  
de ne pas avoir  
des jumeaux ?

Ça doit être  
un petit garçon,  
Tu le portes bas.

Peut-être l'avez-vous déjà expérimenté, lorsqu'on est enceinte ou que sa conjointe attend un enfant, cette grossesse tombe dans le domaine public ! C'est-à-dire que chacun pense pouvoir conseiller, critiquer, juger la façon dont les futurs parents découvrent leur nouvelle parentalité. Certains vont même jusqu'à s'approprier le ventre de la future maman en le touchant à outrance ou sans demander la permission. Si cela vous dérange, n'hésitez pas à refuser.

Il est très important de se préserver des discours envahissants et des projections d'autrui. Une grossesse constitue une période de la vie si particulière et remplie d'émotions, que tout le monde aura envie de partager la sienne propre avec vous, qu'elle fût agréable ou non. Vous entendrez sans doute des remarques comme : « Tu sais, moi, le meilleur moment de ma grossesse, ça a été la fin ! » Il ne tient pourtant pas à la future maman d'écouter cela... De plus, il faut savoir que ce qui fonctionne pour certains ne marche pas pour d'autres. Soyez donc à l'écoute de vos sensations, de vos émotions et de vos envies profondes. Et n'hésitez pas à vous protéger des discours qui peuvent vous déranger. Prenez plutôt appui sur des personnes bienveillantes de votre entourage comme peuvent l'être vos personnes-ressources.



## LES ÉMOTIONS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les émotions sont des réactions neurologiques et physiologiques spontanées, déclenchées par un événement extérieur spécifique. Elles entraînent des manifestations corporelles (cœur qui s'emballe, sueurs, souffle coupé, un nœud dans la gorge...) et psychologiques. Il existe six émotions de base qui apparaissent progressivement à la naissance : joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise. D'autres émotions apparaissent plus tard comme la jalousie, la gêne, etc.

Ces réactions du corps permettent de s'adapter à la situation vécue et d'agir en conséquence afin de retrouver notre équilibre/bien-être.

**Par exemple**, si l'on vit une situation que nous percevons comme dangereuse, la peur survient et nous permet de prendre la décision de fuir. Elles ont également leur importance dans les relations aux autres et notamment dans les habiletés sociales. Les émotions sont donc nécessaires et il faut les laisser s'exprimer.

Ces réactions sont spontanées, c'est-à-dire que nous ne les contrôlons pas, qu'elles sont involontaires. Chaque émotion entraîne une réponse qui est propre à chacun. Il est important de veiller à nos réponses émotionnelles, et qu'elle ne soient pas envahissantes pour soi ou pour les autres.

### Alors que faire de ses émotions ?

- X** Apprendre à les reconnaître, les identifier et mettre des mots dessus. Cela permet d'être plus à l'écoute des émotions des autres. En tant que parents cela va s'avérer très utile pour comprendre ce que traverse notre tout petit.
- X** Reconnaître ses propres émotions permet d'être plus à l'écoute des émotions des autres, et cela va s'avérer utile en tant que parents.
- X** Apprendre à les accueillir, c'est-à-dire à laisser l'émotion surgir et s'exprimer sans essayer de la masquer.
- X** Apprendre à les accepter. C'est indispensable pour savoir si la situation que l'on vit nous convient ou non, et cela nous permettra de connaître nos besoins.
- X** Apprendre à les partager avec son conjoint, son entourage.
- X** S'approprier des techniques pour s'apaiser : sophrologie, méditation, cohérence cardiaque...

Pendant la grossesse, les émotions sont souvent exacerbées par les hormones (pour la femme), mais aussi par le sentiment d'ambivalence qui est très présent dès le début. Cette ambivalence réside dans le fait que l'enfant est très attendu, mais vient perturber un équilibre de couple auquel il est difficile de renoncer. Les futurs parents ressentent vite que leur vie, leur quotidien vont changer et que les choses ne pourront plus être comme avant. Ce sentiment d'ambivalence est universel et soulève des questions. L'enfant peut être bel et bien désiré, ce n'est pas pour autant que les parents ne seront pas assaillis de doutes et d'angoisses. « Est-ce que nous serons à la hauteur ? Est-ce que nous sommes prêts à renoncer à notre vie à deux ? Est-ce que c'est le bon moment ? Est-ce que nous avons fait le bon choix en décidant d'avoir cet enfant ? » Se poser ce genre de question est parfaitement normal, et cela ne doit pas vous gêner la vie.

Les angoisses lors de la grossesse peuvent aussi porter sur le corps qui change, sur les douleurs physiques liées à la grossesse, sur l'accouchement (crainte de l'épisiotomie, peur de la douleur, angoisse de la césarienne, etc.) ou sur le bébé (par exemple, la peur qu'il lui arrive quelque chose, la crainte de le perdre, l'angoisse de la maladie ou de la malformation, d'avoir une fille ou un garçon).

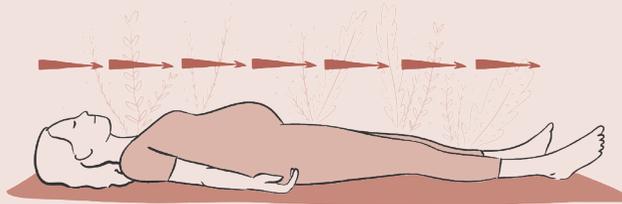
## Mes exercices

### POUR ME CONNECTER À MES ÉMOTIONS

**X Exercices de cohérence cardiaque** (à faire 3 fois dans la journée : 6 respirations en une minute, à faire pendant 5 minutes).

— 13 —

### X Exercice de conscience corporelle



Allongez-vous confortablement au sol, prenez le temps de prendre conscience des différents points d'appui avec le sol. Fermez les yeux et imaginez-vous dans un lieu agréable. Sentez la chaleur vous entourer, vous réchauffer, peut-être sur quelques parties de votre corps uniquement. Accueillez cette sensation. Puis prenez conscience doucement de votre tête en contact avec le sol, descendez le long de votre cou, ressentez vos épaules, vos bras, vos mains. Reprenez au niveau de votre nuque et descendez le long de votre colonne vertébrale. N'hésitez pas à vous replacer si vous en ressentez le besoin. Prenez conscience du contact de votre bassin avec le sol, de vos cuisses, de vos mollets et de vos pieds. Vous pouvez, si cela vous aide, visualiser une couleur, qui descend le long de votre corps. Vous pouvez également mettre de la musique en fond si cela vous guide.

En revanche, si certaines angoisses sont trop envahissantes et qu'elles deviennent difficiles à gérer, c'est le moment de demander de l'aide et des entourer des professionnels que vous avez choisis ainsi que des personnes-ressources. Gardez en tête que les émotions censurées restent ancrées dans le corps et ne sont pas évacuées. Elles risquent donc de revenir à la naissance de façon plus intense encore, ou lors d'un événement de vie difficile, d'une future grossesse.

### Neuf mois pour se préparer psychiquement

Devenir mère est un processus complexe, une période riche en émotions où de grands bouleversements s'opèrent. Neuf mois sont nécessaires pour s'y préparer, ça ne vient pas en un jour car c'est un processus qui permet une construction identitaire : celle du « devenir-mère ».

C'est le bébé qui fait  
naître ses parents.

Dr Serge Lebovici

Comme on parle de trois trimestres de grossesse physique, on peut également observer cette temporalité pour les remaniements psychiques. Ils sont plus ou moins intenses chez les futures mamans mais toujours nécessaires à la construction identitaire de la mère.

Aucours du 1<sup>er</sup> trimestre de grossesse, la future maman n'a pas de représentation psychique de l'enfant. C'est une période de doutes, d'ambivalence et souvent d'angoisses, assez déstabilisante. Cette perte de repère est normale et nécessaire à la transformation de la femme en mère et du couple en parents. Pendant les trois premiers mois, les futures mamans sont également centrées sur les modifications de leur quotidien dues à la grossesse. Ce recentrement sur soi peut réveiller des souvenirs, des réminiscences de leur propre enfance : la femme enceinte se souvient de la façon dont elle a été portée, dont on a pris soin d'elle, dont elle est devenue jeune fille, adolescente puis jeune femme.

## Témoignage

### Marie

#### 27 ans, enceinte de son premier enfant.

« Je n'ai jamais été très à l'aise lors des voyages en train mais depuis que je suis enceinte je ne peux plus supporter de prendre le train. Lorsque nous sommes allés voir mes parents à Marseille, j'ai fait des grosses crises d'angoisse dans le train, mon conjoint a dû demander de l'aide tellement il n'arrivait pas à me rassurer. En discutant avec ma mère, j'ai appris que j'étais déjà inquiète lors des trajets en train quand j'étais enfant... enfin vers mes 8 ans m'a-t-elle dit. Quelque temps après je me suis souvenue d'un appel qu'elle avait reçu alors que nous étions toutes les deux dans le TGV, j'avais 7 ans. C'était ma grand-mère qui lui annonçait que mon grand-père était mort brutalement. Elle ne m'avait rien dit, mais je l'ai alors vue livide et silencieuse pendant le reste de ce trajet. J'ai appris le soir que mon grand-père avait eu un accident, on n'avait jamais parlé de ce coup de téléphone. »

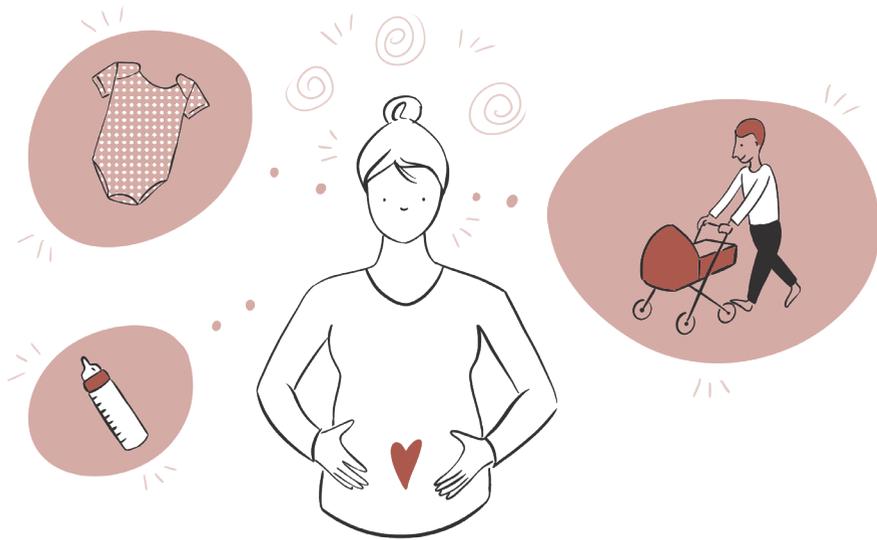
Ces premiers mouvements psychiques correspondent à la mise en place de la «transparence psychique», comme la désigne la psychiatre Monique Bydlowski. En quelques mots, cela signifie que pour accepter et faire de la place au bébé à venir, le psychisme maternel fait tomber des barrières, des défenses, suite à quoi les événements refoulés dans notre inconscient remontent à la surface (on appelle cela la «levée du refoulement»). Des événements éventuellement non résolus de notre passé resurgissent de notre inconscient. Les souvenirs du passé viennent plus facilement à la mémoire lorsque la femme est enceinte. Il est par exemple fréquent que la future maman rêve davantage ou se remémore des événements de son enfance dont elle n'avait pas souvenir.

Cette période de remaniement psychique fragilise aussi beaucoup la femme qui se sent vulnérable et fait face à des angoisses qui, jusqu'alors, étaient refoulées, «maintenues» dans l'inconscient, jusqu'à connaître de véritables résurgences traumatiques. C'est donc la période idéale pour entamer un travail sur soi, pour résoudre des conflits antérieurs ou apprendre à mieux se connaître. Cela vous permettra notamment de fixer vos limites plus clairement et ainsi de mieux savoir ce qui vous tient à cœur dans l'éducation de votre enfant. Parfois, quelques séances avec un psychologue peuvent être suffisantes pour se libérer de ses maux.

Progressivement, à partir du 2<sup>e</sup> trimestre de grossesse, les modifications du corps se font sentir. La maman commence à sentir l'enfant bouger, ce qui permet de faire émerger une représentation de l'enfant. Ils'agit d'un enfant imaginaire que la future mère commence à rêver, à penser et elle peut parfois déjà se projeter. C'est également la période où le sexe du bébé peut être connu.

Puis, au cours du 3<sup>e</sup> trimestre, la femme enceinte commence à préparer le nid du bébé. Il lui est alors possible d'envisager de se séparer de son bébé lors de l'accouchement. Ça peut être le moment où la maman prépare sa valise de maternité!

Le phénomène de transparence psychique se poursuit toujours. En parallèle, la future maman se trouve dans un état de sensibilité très spécifique qui se développe progressivement au cours de la grossesse. Le pédiatre Donald Winnicott a nommé cet état «préoccupation maternelle primaire». Cet état psychique particulier permet à la jeune maman de centrer ses préoccupations sur son bébé. Après l'accouchement, ce phénomène se maintient encore quelques mois, la mère est dans un état de vigilance qui permet de faciliter les soins, le lien d'attachement et le bonding.



Le bonding est le lien émotionnel que le parent développe envers son enfant. Dans l'autre sens, l'enfant développe un lien d'attachement envers ses parents. Bien évidemment la qualité du bonding va avoir un effet sur la qualité de l'attachement et vice versa. Favoriser ce bonding dès la grossesse est donc important pour que la relation mère-bébé soit la plus sereine possible dès la naissance. Pour cela, n'hésitez pas à parler à votre bébé, à le « toucher » à travers le ventre. Dans le chapitre « Le bébé » (page 130), nous vous donnons des astuces pour favoriser ce lien.

### La dépression anténatale

Avec tous ces remaniements corporels et psychiques, nous savons que le péripartum (grossesse, accouchement et post-partum) est une période de grande vulnérabilité psychique pour les futures mamans. En effet, 15 à 20% des futures mères souffriraient de dépression anténatale et 15 à 50 % de troubles anxieux.

Les symptômes de la dépression anténatale passent souvent inaperçus car ils peuvent être confondus avec les troubles de la grossesse. Par ailleurs, certaines femmes éprouvent de la honte ou n'osent pas demander de l'aide ou parler de leur angoisse de peur d'être jugées. Ces éléments rendent difficile le repérage de cette souffrance, et l'anxiété des femmes enceintes reste trop peu souvent prise en charge, laissant ces futures mamans, voire ces futurs parents seuls face à leurs inquiétudes.

Intervenir le plus précocement, avant même l'apparition de difficultés qui s'installent, et pouvoir proposer un accompagnement et un soutien à ces nouvelles familles, est pour nous un enjeu de santé publique, quand on sait l'efficacité de ces actions pour les parents mais aussi pour les bébés. En effet, cette souffrance pendant la grossesse peut avoir des conséquences tant sur la femme enceinte que sur son conjoint, et également sur le bébé en devenir.

### Les conséquences de la dépression anténatale

#### Pour la future maman

Ces difficultés peuvent avoir des répercussions sur le déroulement de la grossesse : un suivi de grossesse moins bon, une prise de poids insuffisante, des risques deux fois plus importants d'accouchement avant terme ou de retard de croissance in utero.

Dans plus de la moitié des dépressions du post-partum, sont retrouvés des symptômes anxieux ou dépressifs passés inaperçus pendant la grossesse. Il est donc nécessaire de pouvoir repérer ces troubles dès la grossesse afin de proposer une prise en charge le plus précocement possible et de vous protéger de la dépression du post-partum.

#### Pour le bébé

Nous savons aujourd'hui qu'un stress prolongé induit une libération de cortisol prolongée in utero, ce qui entraîne des conséquences néfastes sur le bébé et son développement.

#### Pour le coparent

La dépression pendant la grossesse peut affecter le coparent. Il peut se retrouver en difficulté pour accompagner, comprendre et soutenir sa compagne. Cela peut mettre à mal la communication dans le couple et engendrer des conflits plus fréquents.

### Comment la dépression anténatale se manifeste-t-elle ?

Le stress modéré, la fatigue, les troubles du sommeil, le changement d'humeur sont des symptômes normaux pendant la grossesse. Mais ils peuvent également constituer des symptômes de dépression anténatale s'ils sont plus intenses ou durent longtemps. Il est donc important d'évaluer le retentissement et l'impact de ces symptômes dans le quotidien.

On peut également retrouver d'autres symptômes plus spécifiques de la dépression comme une tristesse intense, des crises de larmes, une irritabilité, une grande

# Le guide sans tabou pour profiter pleinement de ses premiers mois de parents !

La naissance d'un enfant est un événement merveilleux. Il s'agit également d'un grand bouleversement, auquel il faut se préparer pour vivre le mieux possible sa nouvelle vie de famille.

Écrit par une équipe de professionnelles de la parentalité et de l'enfance, ce guide répond à toutes les questions qu'on n'ose pas toujours poser :

- Comment **préparer son esprit et son corps** à l'arrivée de son bébé ?
- Comment **s'adapter** à sa nouvelle vie de parent ?
- Que faut-il savoir sur **le rythme et les besoins du nouveau-né** (éveil, sécurité, alimentation, sommeil) ?
- **À quoi dois-je m'attendre** en post partum ?

Vous trouverez dans ce livre tous les conseils pour **prendre soin de vous avant et après l'accouchement**.



**GAËLLE RIBIÈRE**

Gaëlle est Psychomotricienne, spécialisée dans la petite enfance et fondatrice d'Éveil & Conseil.



**JEANNE RIBIERRE**

Jeanne est Psychologue clinique, spécialisée en périnatalité et en psychopathologie du jeune enfant.



**DEWI BUSSARD**

Dewi est Pédopsychiatre, responsable d'une unité parents bébé dans un établissement public de santé.



**MARIE RONDEAU**

Marie est Sage-femme échographe, elle accompagne les femmes pendant la grossesse et après l'accouchement.



Eveil & Conseil est un collectif de 12 professionnelles de santé (sage-femme, orthophoniste, psychomotricienne, psychologue, pédopsychiatre, kiné, enseignante, ostéopathe...) passionnées et engagées qui accompagnent les parents de manière déculpabilisante, et offrent des conseils pour le développement de l'enfant et la parentalité : motricité, sommeil, sécurité affective, alimentation, allaitement, équilibre vie pro/vie perso... Retrouvez leurs articles, vidéos, podcasts et programmes d'accompagnement sur le site [www.eveiletconseil.fr](http://www.eveiletconseil.fr) !

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)