

Bien vivre en famille...



Bébé est enfin arrivé ! Un moment de joie et de bonheur intense, mais aussi l'arrivée de la fatigue, de la retombé des hormones pour la femme, d'inquiétudes, de disputes conjugales et un changement de rythme radical qu'il faut surmonter et accueillir positivement ! Pour définir cette période, on parle de baby-blues de de baby-clash.



Le baby-blues

Le symptôme le plus fréquent après l'arrivée de bébé et qui est bien connu de tous... Le baby-blues ! Pour le combattre sereinement, il faut comprendre ce que c'est et savoir comment le contourner.

• De quoi s'agit-il ?

Les symptômes. Pleurs sans raison apparente, irritabilité, sentiment de culpabilité, impression d'être débordée, de ne pas être à la hauteur avec son bébé... Ces états d'âme mêlés de tristesse affectent près des deux tiers des jeunes mères, en général dans les trois-quatre jours qui suivent la naissance.

Les causes. La raison principale, c'est la fatigue. Un accouchement représente un véritable marathon et les premières nuits interrompues par les réveils du bébé n'arrangent rien. Ensuite, l'accouchement s'accompagne, dans les jours qui suivent, d'une brusque chute hormonale (les progestatifs) qui peut influencer sur le moral. Enfin, pendant des mois, la femme a mobilisé toute son énergie dans un but unique : donner naissance à cet enfant. Elle a été l'objet de tous les soins et de tous les regards. Et maintenant qu'il est là, il n'y en a plus que pour lui. La jeune maman a le sentiment de ne plus intéresser personne avec son ventre vide, sa mauvaise mine et ses kilos superflus. En plus, ce bébé à la peau fripée hurle jour et nuit. Non, vraiment il ne ressemble pas du tout à celui qu'elle avait imaginé. Mais comment le dire sans passer pour une mère monstrueuse ? Car la culpabilité vient s'ajouter à la déception. Si vous ressentez ces symptômes, je vous rassure, pas de honte ! Vous êtes normale !

• Un passage nécessaire

La fin d'une aventure... Le baby blues n'est pas pathologique. Selon les psychiatres, ce serait même une étape utile pour marquer la fin d'une aventure, la grossesse, et le début d'une autre. Cette dépression passagère permet également à la maman de faire le deuil de l'état fusionnel dans lequel elle vivait avec son bébé et de l'enfant idéal qui n'existait que dans son imagination.

... Et le début d'une nouvelle vie. La jeune maman va devoir accepter son bébé, faire sa connaissance et lui consacrer la majeure partie de son temps, sans rien en attendre en retour. Être dans une totale abnégation pendant quelques semaines. Ce n'est qu'en passant par ces différents stades qu'elle va « grandir » et devenir mère à son tour. En général, il faudra plusieurs semaines pour que la maman trouve sa propre organisation, découvre le « mode d'emploi » de ce petit être, noue des liens avec son bébé et savoure enfin son bonheur. D'être maman, mais aussi femme. Ce sera d'autant plus facile qu'elle se sentira soutenue et rassurée par la présence de son compagnon et de son entourage.

• Si vous avez besoin d'aide

Quand s'inquiéter ? Si cette déprime dure plus de quinze jours, si vous ne parvenez pas à vous occuper de votre bébé, si vous avez l'impression de ne pas l'aimer, il peut s'agir d'une vraie dépression. Demandez si possible de l'aide autour de vous pour les tâches ménagères, les courses, ou tout simplement pour promener votre bébé pendant que vous ferez la sieste. Ne restez pas seule avec votre souffrance, et n'ayez pas honte : 10 % des femmes entrent dans un syndrome dépressif après leur accouchement. Il est important de vous prendre en main et d'en parler également à votre médecin ou à votre PMI qui saura vous comprendre et vous conseiller. Allez au RDV avec votre conjoint, cela lui permettra de vous prendre au sérieux et de s'informer sur votre mal-être passager.

Où consulter ? Renseignez-vous à la maternité, à la PMI, ou au centre médico-psychologique de votre commune. Ces professionnels vous orienteront vers un accompagnement qui vous conviendra le mieux. Il suffit parfois d'oser en parler pour dédramatiser, comprendre ce qui vous arrive et vivre enfin sereinement votre maternité. Il est également possible avec une ordonnance de votre médecin de faire appel à une aide à domicile pour vos tâches de la vie courantes qui sera pris en charge par la CAF.

• Vos questions

Les papas peuvent-ils aussi faire un « baby blues » ?

On le sait depuis peu, mais la dépression postnatale paternelle existe bel et bien. Elle toucherait même 4 % des jeunes papas. S'il n'est pas dépisté et traité, ce « baby blues » paternel pourrait même avoir des conséquences à long terme sur l'enfant : hyperactivité, troubles émotionnels (tristesse, inquiétude), surtout si c'est un petit garçon.

J'ai fait un « baby blues » à l'arrivée de mon premier enfant, en ferai-je un à chaque naissance ?

Il n'y a pas de règle, car chaque naissance est particulière. Avec ce premier enfant, vous avez changé, la maternité n'est plus une inconnue, votre prochaine grossesse ne se déroulera pas non plus de la même façon, les choses ne se répétant jamais à l'identique. Alors restez sereine, mais si vous sentez que vous n'avez toujours pas « digéré » votre premier accouchement, n'hésitez pas à en parler à un psychologue.

Le baby-clash

Nous avons parlé du baby-blues, nous allons maintenant parler du baby-clash. C'est pas très joyeux tout ça, mais pas de panique, ça ne concerne pas tout le monde et ça ne dure pas très longtemps si on est bien informé et bien préparé !

La naissance d'un enfant, événement aussi heureux soit-il, est rarement sans conséquence pour le couple. D'après des études concluent par des psychiatres, 98% des parents traverseraient des turbulences à l'arrivée du premier bébé. Il nous donne ses conseils pour que les difficultés ne se transforment pas en baby-clash, et que la séparation ne devienne pas la seule issue.

Quotidien à réaménager, responsabilités à endosser, priorités à revoir, reprise du travail, manque de sommeil, manque de libido, retour de couche, chute brutale des hormones, pleurs de bébé ... etc.

Tout est réuni pour un concerto de disputes conjugales... !

Pour le couple parental, la naissance d'un bébé nécessite de poser les bases d'un nouvel équilibre. Un bouleversement parfois délicat à gérer, notamment lorsque viennent s'ajouter aux soucis précédemment cités, les conseils contradictoires de l'entourage !

Lorsque le couple accumule des conflits antérieurs non résolus, que les partenaires ne parviennent pas à faire de compromis, ou encore que les difficultés de l'un ne sont pas entendues par l'autre, il arrive que la séparation soit perçue comme la seule issue, parfois même dès la première année de vie de l'enfant.

Voici quelques règles à étudier pour que l'arrivée de bébé limite la casse dans le couple...

1. **Anticipez la désillusion...** La naissance d'un enfant, c'est beau ! C'est magique ! Féérique ! Mais il y a un moment où il faut redescendre sur terre, un bébé c'est aussi du travail, beaucoup de travail, des pleurs, des obligations que nous n'avions peut être pas avant et il faut en être conscient pour ne pas « tomber de haut ».
2. **Hiérarchisez l'ensemble des tâches ensemble...** Papa à certainement repris le travail... oui mais ! Nous sommes au 21^e siècle ! Il faut que papa prenne conscience que la journée, mamans ne se tourne pas les pouces ! Il est donc important que les deux parties se partagent les tâches. Exemple : après le travail, papa donne le bain, habille bébé, lui fait un massage, lui donne le biberon, débarrasse la table et met une machine à laver en route ; Maman, elle, fera à manger, mettra le couvert, prendra sa douche et la journée s'occupera de bébé et du ménage). En ce qui concerne les nuits, mesdames, si vous n'avez pas à mettre le réveil le matin et que papa lui en revanche doit aller travailler, soyez conciliant, lever-vous donner le biberon en faisant bien attention de ne pas réveiller papa et profitez la journée des siestes de bébé pour vous reposer ! N'oubliez pas les tâches administratives ou les recherches de mode de garde, c'est important de les faire à deux afin que chacun reste « à la page » sur la vie de famille.

3. **Parlez-vous et comprenez-vous...** C'est pile poil le moment de devenir une vraie équipe soudée ! Parlez-vous calmement dès que vous en ressentez le besoin (même pour des broutilles, il faut faire sortir le morceau !). Prenez soin de ne pas vous agresser ou vous blesser, avec la fatigue, nous avons tendance à prendre tout mal et de réagir en vrai pitbull... d'où l'importance de communiquer en douceur. Essayez de vivre sans écouter les conseils de belle maman à droite ou de la sœur de gauche... Restez en couple. Si vous ressentez le besoin d'une aide extérieure, demandez plutôt de l'aide auprès de votre médecin traitant ou de la PMI de votre secteur qui sera neutre.

4. **Soyez indulgents...** Vous êtes tous les deux fatigués et vous ne comprenez pas plus l'un que l'autre pourquoi bébé pleure... Soyez indulgent l'un envers l'autre, vous avez tous les deux besoins de souffler ! Monsieur allez faire un tour avec les copains, faites un peu de sport... Madame, allez voir vos copines, allez chez le coiffeur ou vous faire masser...etc. Ne vous aboyez pas dessus à longueur de journée, cela ne servirait à rien... Laissez-vous plutôt quelques instants à tour de rôle pendant que l'autre gardera bébé. Mais attention, ce genre de sorties doivent être décidés et organisés au préalable tous les deux. Pas d'imprévu, cela pourrait irriter l'autre.

5. **Replacez les frontières de l'intimité...** Vous êtes parents OK, mais vous êtes aussi des êtres humains et des amoureux ! La chute d'hormones, la prise de poids, le manque d'attention peuvent être des facteurs de baisse brutale de la libido chez la femme comme chez l'homme ! Messieurs n'ayez pas peur, la « nénette » de votre femme est toujours aussi jolie et elle fonctionne toujours aussi bien ! Et mesdames, ne vous inquiétez pas, monsieur vous aime toujours autant, même avec vos kg de grossesse en plus... A leur yeux vous êtes la femme qui a mis au monde son enfant, vous êtes donc une superwoman ! Prenez soin de vous faire des compliments, de vous « chercher », massez-vous, prenez votre douche à deux, prenez soin de votre apparence (même si vous sentez un peu le vomi, un coup de maquillage et un peu de parfum feront leurs effets !), un cinéma, un restaurant... entretenez votre intimité conjugale. Je vous rassure, bébé ne vous en voudra pas si il va s'éclater et se faire chouchouter par mamie le temps d'une soirée par mois ! Au contraire, il soufflera aussi de son côté et évacuera les tensions de votre couple qu'il ressent lui aussi !

Positiver...

Tous ça, ce n'est pas marrant, mais rassurez-vous en vous disant que vous êtes totalement normal(e) ! L'arrivée de bébé perturbe forcément vos habitudes et notamment votre rythme de sommeil. Pas de panique cette période, ont y passe tous et ont y survit tous ! Il faut parfois être patient. Prenez conseils ci-dessus et positiver ! Vous avez la chance d'avoir un petit ange à vos côté, ce qui n'est pas donné à tout le monde... . Regardez-vous, souriez et croquez la vie à pleine dent ! Malgré la fatigue, profitez de votre bonheur, votre bébé ressent vos émotions, si vous êtes négative, il risque de beaucoup pleurer et si vous êtes positive, il sera beaucoup plus apaisé et moins nerveux ! Organisez-vous un maximum, planifiez les choses à deux et prenez beaucoup de photos, pour que cette période ne reste pas « noire » dans votre mémoire. N'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous, des professionnels de santé sont là pour vous aider et vous conseiller, ils ne vous jugeront pas.