

**Chat vidéo Fondation Mustela du 16 décembre 2014
avec Sophie Guillaume,
Sage-femme hospitalière et Présidente du Collège
national des sages-femmes de France (CNSF)
sur le thème « Grossesse et accouchement,
les premiers jours avec bébé »**

Introduction

Bonjour à toutes et à tous, bienvenue sur le chat. Nous avons le plaisir d'accueillir Sophie Guillaume, Sage-femme hospitalière, Présidente du CNSF (Collège National des Sages-femmes de France).

Bonjour.

Question 1 (0mn30)

mystic1 : Quelles sont concrètement les différences de soins, d'accueil, ou autres entre un accouchement à l'hôpital et en clinique privée ?

Il n'y a pas de différences fondamentales. Suite à l'accouchement, l'accueil du bébé se fera par une sage-femme avec une auxiliaire. On le pose sur la maman le plus souvent. C'est une différence de prise en charge : en clinique, c'est le médecin qui accueille à l'arrivée (ainsi que pour la visite de sortie) de la maman, à l'hôpital c'est la sage-femme qui s'en occupe.

Question 2 (1mn58)

elphemalo : Bonjour je suis enceinte bientôt six semaines je vais effectuer ma première échographie mais j'ai peur d'avoir un œuf clair car je n'ai pas de réels symptômes de grossesse et du coup j'ai peur. Les personnes autour de moi qui sont enceinte ont l'air heureuses et moi je suis normale... je mélange les peurs, mes doutes, sur mon futur bébé, sur le fait d'être une bonne maman...

Beaucoup de choses dans cette question. 6 semaines c'est un début de grossesse avec des signes dits "sympathiques" qui ne sont pas si sympathiques que cela c'est vrai. 40 semaines de grossesse c'est long, et au début, c'est forcément un bouleversement pour la maman, mais tous ces signes, ces symptômes sont normaux. C'est normal d'avoir des moments de doutes, la grossesse c'est un cheminement dont les étapes vont finalement vous donner l'impression de passer très vite.

Question 3 (4mn07)

Sheherazade : Il me reste un mois et 7 jours avant la date fixée pour l'accouchement. Cependant, samedi dernier, après mon rdv avec le Gynéco de la maternité vendredi j'ai eu des contractions régulières toute la journée d'intensité identique. Est-ce normal? Dois-je m'inquiéter ?

Si cela fait une semaine que les contractions sont parties, un examen peut effectivement stimuler les contractions sur un temps court. Sachez que tout accouchement est possible à partir de 37 semaines, on ne parle plus alors de bébé prématuré. Les fonctions élémentaires du bébé sont achevées. Il sera peut-être petit à sa naissance, mais il deviendra rapidement costaud au dehors.

Question 4 (05mn32)

Marie : Peut-on continuer à faire du sport au cours de la grossesse (Zumba, Fitness...) ? A Quelle Fréquence? Y a t'il des gestes et des exercices à éviter (adbo, sauts..) ? Quels sont les sports recommandés ?

Le volume sanguin augmente durant la grossesse donc il y a quand même quelques précautions à prendre par rapport aux exercices physiques. Il faut ménager le fœtus ainsi que son propre corps. Les sports à haute intensité tels que le squash, le tennis, le fitness ou même la Zumba... Tout ça me paraît peut-être trop actif. Par contre, un exercice physique plus doux est recommandé comme la natation et d'ailleurs, c'est très bon lorsque le ventre devient trop gros et encombrant. Le milieu aquatique c'est très bon aussi d'un point de vue relationnel avec votre bébé. Le Yoga c'est très bien aussi pour, par exemple, apprendre en douceur des postures d'accouchement : positionnement du dos, sur le mouvement des hanches, etc.

Question 5 (08mn15)

Sheherazade : Quelles solutions pour atténuer les vergetures

Les vergetures, si on avait trouvé la solution miracle, on le saurait. Ce qui est certain c'est qu'il faut hydrater et nourrir sa peau. Mais de toute façon, nous ne sommes pas toutes égales devant les vergetures. Une bonne hygiène de la peau c'est évidemment toujours mieux, mais on retrouve parfois plus de vergetures chez des très jeunes femmes, moins que chez des plus âgées par exemple, avec des prises de poids assez brutales aussi.

Question 6 (10mn00)

Quels sont les signes d'un accouchement ?

Il arrive parfois qu'il y ait rupture de la poche des eaux sans contractions, mais les contractions restent les signes principaux. Elles sont souvent accompagnées de tiraillements et de douleurs. Si ces douleurs de contractions interviennent avant les 37 semaines, il faut évidemment ne pas hésiter à consulter en urgences.

Question 7 (11mn33)

Elodie : Bonjour, on parle beaucoup des soins apportés à bébé après la naissance à court et moyen terme. Quelle prise en charge bénéficiera la mère à l'hôpital et après son retour au domicile? Quel sera le suivi médical de l'enfant à respecter après sa naissance (consultation pédiatrique, vaccination ...)? Merci.

Après l'accouchement, on reste encore 2 heures en salle d'accouchement car il y a des saignements post-accouchement qui doivent s'arrêter. On vous accompagne dans votre chambre où vous rejoindrez votre bébé. Là, beaucoup de conseils vous seront donnés comme pour l'allaitement : si vous choisissez l'allaitement maternel, sur ces fameux saignements, sur la cicatrisation, sur les cas de fièvre, etc. Ce sont des conseils de maternité, surtout pour le premier bébé. On vous donne des conseils pour vous donner le plus de confiance possible avant de rentrer tranquillement chez vous à la maison. Il y a notamment souvent des inquiétudes par rapport à la prise de poids du bébé, sur les cas de jaunisse relativement fréquente chez le nourrisson.

On vous prépare à la sortie. On veut que dans de plus en plus de cas que les mamans aient un accompagnement à domicile, plutôt que de rester à l'hôpital. Cela se fait, il faut se renseigner dans votre région et avant l'accouchement si des sages-femmes libérales peuvent faire cet accompagnement à domicile.

Question 8 (17mn03)

Théa : C'est vrai qu'un accouchement provoqué est plus douloureux ?

Ce sont des hormones de synthèse qui déclenchent le travail. C'est un peu plus douloureux car c'est provoqué et cela veut dire qu'il n'y a pas eu de préparation du corps via les contractions. Avec le déclenchement, les contractions arrivent très vite et parfois avec des douleurs. La péridurale est souvent recommandée dans ce cas et les mamans sont souvent très bien préparées.

Question 9 (18mn32)

clemence : Combien de temps la sensation du toucher au niveau du ventre revient après une césarienne ?

La cicatrisation prend entre 3 et 6 mois selon les médecins.

Question 10 (19m07)

Internaute : Bonjour, ma fille va accoucher d'ici 2 semaines, son mari ne pourra pas être présent, est-ce que je peux être dans la salle avec elle ?

C'est au libre choix de l'accompagnant. On demande toujours à la future accouchée si c'est son souhait. On veut éviter les trop nombreux allers-retours qui ne sont pas adaptés à une salle de naissance. Il faut faire le choix d'une personne que ce soit le papa, la grand-mère, la copine... Et on respectera ce choix.

Question 11 (20mn32)

Bonjour, je suis enceinte de 8 mois, autant l'accouchement ne me fait pas peur, autant le retour à la maison avec bébé me terrorise, comment être sûre que ça va bien se passer ?

Terroriser, ce terme est fort. C'est très important que vous puissiez rentrer en contact avec une sage-femme libérale à côté de chez vous.

Ce retour à la maison avec l'enfant est délicat. Pour vous rassurer, n'hésitez pas à contacter une professionnelle qui saura vous rassurer dans cette étape.

Question 12 (22mn12)

Comment aider ma femme à son retour à la maison ? Comment trouver sa place ?

Le papa doit pouvoir trouver sa place, selon que l'allaitement soit naturel ou artificiel, en prenant soin de la mère avec des bons petits plats, en préparant des bains, par exemple, il faut aider comme on peut. Ce retour à la maison fait partie du processus englobant la grossesse et l'accouchement, il faut s'y préparer comme pour un marathon. Il faut anticiper tant qu'on peut. On peut aider la maman de plein de manières différentes. Le baby blues peut nécessiter du soutien psychologique de sa part. Il faut être vigilant et être très attentionné, ne pas oublier la maman y compris quand le bébé est là (exemple : des cadeaux faits à la maman comme au bébé).

Question 13 (25mn07)

noiwenn : Combien de temps après la naissance, une grande soeur ou grand frère peut rendre visite à la maternité ?

Il faut être clair : pas d'enfants de moins de 15 ans hors de la famille dans les premiers jours, on essaye d'éviter. Mis à part les frères et soeurs évidemment. Il faut faire attention aux maladies à cet âge-là. Ce sont des précautions de pure logique.

Question 14 (26mn38)

flavie : La rééducation du périnée est à refaire après chaque grossesse ?

Oui et ces consultations post-natales vont permettre d'évaluer les besoins de la maman en termes de rééducation.

Question 15 (27mn15)

Bonjour, maman d'une petite fille de 18 mois, j'envisage une seconde grossesse, mais j'avoue que cela me fait un peu peur. J'ai peur de ne pas pouvoir profiter autant de ma grossesse et des premiers mois "à cause" de ma fille. J'aurais peur aussi de ne plus pouvoir lui consacrer autant de temps. Est-ce normal ?

Il faut qu'elle discute avec un professionnel pour comprendre ses craintes. Chaque grossesse, comme chaque enfant, est différente.

Il n'y a pas vraiment de modèle même dans le cas de la construction d'une famille.

Question 16 (28mn50)

Bonjour, enceinte de 39sa mon bébé n'est pas encore descendu et la gynéco me dit qu'il faudrait l'aider un peu. Comment faire ?

On n'est pas loin du terme de la grossesse. Par "descendu", vous devez sans doute parler d'un processus qui va permettre l'engagement du bébé. Ce sera progressif, mais cela ne doit pas vous inquiéter.

Question 17 (30mn16)

larsouille : Puis-je allaiter mon bébé sachant que je n'ai pas pris de poitrine?

Beaucoup de questions sur l'allaitement. Il doit être pensé durant la grossesse, cela doit être discuté entre parents. Il faut faire un choix éclairé et ne pas hésiter à demander conseil aux sages-femmes. Le regard des autres n'est pas évident, le positionnement du bébé doit aussi se préparer, tout cela se prépare. Cela doit donc être une décision mûrement réfléchie. Toutes les structures ne pourront pas vous aider pour l'allaitement, les services d'hospitalisation ne sont pas dédiés à ce type d'actions. Il faut donc bien y penser pour soi avant l'accouchement. Des sages-femmes comme des consultantes en lactation peuvent aussi vous aider pour la prise de décision.

Conclusion (33mn38)

Merci beaucoup pour cet échange et rendez-vous pour une nouvelle thématique dans le courant de l'année 2015.