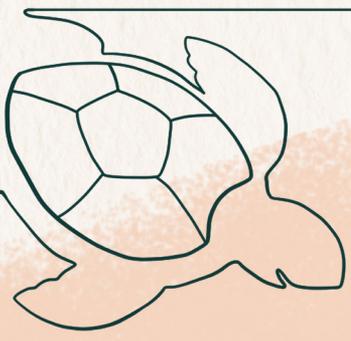
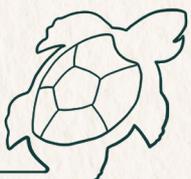




5/6

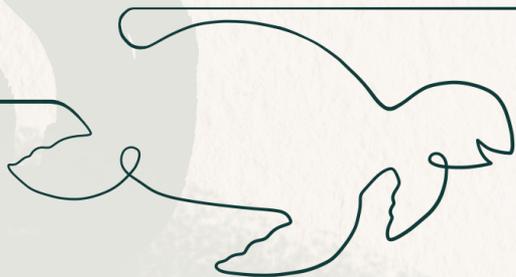
Guide pour l'alliance
postnatale

Mères





Dans ce zine, le terme mère
désigne toute personne qui enfante.



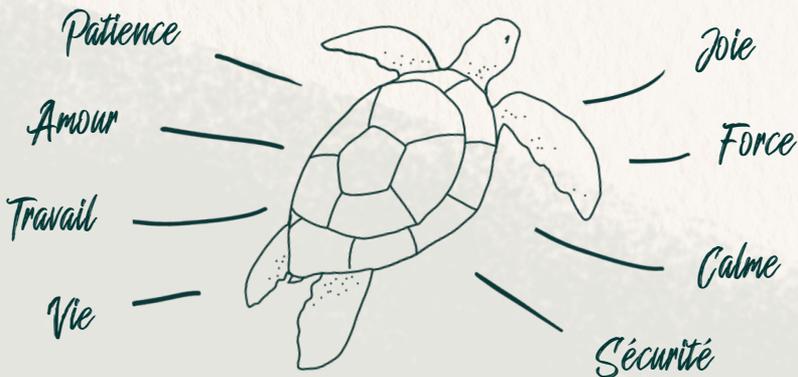
À vous personnel de la santé

Je vous interpelle, moi, une mère qui a obtenu votre soutien durant la période périnatale (voir zine 3/6 - Guide pour l'alliance périnatale: Mères). Par ce zine, je vous lance une **invitation**, celle de **continuer ensemble notre réflexion sur l'alliance** que nous souhaitons maintenir. Cette fois, je vous amène sur le terrain de la **période postnatale**.

Cet ouvrage illustre différentes situations et réalités pour lesquelles **votre soutien, votre patience, votre empathie** me sont grandement bénéfiques. Votre respect envers **mes besoins spécifiques** contribue à l'amélioration, à l'enrichissement, voire à **l'adoucissement** de cette période de grande adaptation qu'est le postpartum.

Ainsi, nous pouvons travailler ensemble et **entamer un dialogue** afin que je puisse prendre les meilleures décisions concernant ma santé et celle de mon enfant. Comme la tortue des mers qui parcourt les océans, je relève, **au mieux de mes capacités et de mon savoir**, les défis qui se présentent à moi.

Merci de m'accompagner dans ce cheminement,
Une mère





Point d'information

Peu importe le déroulement de l'accouchement, la mère est significativement moins à risque de faire une dépression postpartum lorsque le personnel médical¹ :

- offre une présence bienveillante qui renforce la confiance et le sentiment de sécurité de la mère,
- favorise l'implication de la mère dans le processus décisionnel.

Alternative Naissance offre des ateliers pour les mères ayant vécu un accouchement difficile.

Les débuts

J'entre dans ce 4^e trimestre de grossesse teinté de mon vécu d'accouchement. Mon corps se referme tranquillement et près de moi, mon enfant s'éveille au monde extérieur. Votre bienveillance facilite ce passage.



Point d'information

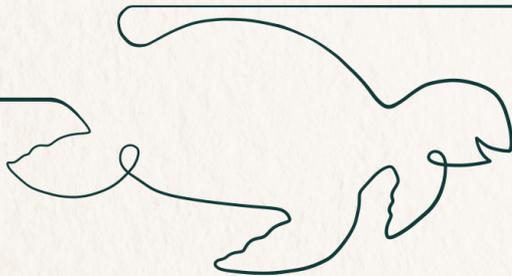
Exemple d'une pratique

Le cododo (partage de la chambre ou du lit)

- **Le sommeil des parents :** les parents n'ont pas à se lever pour nourrir ou offrir du réconfort à leur nourrisson lorsqu'il se réveille.
- **La réactivité des parents :** la proximité favorise une réponse rapide et efficace aux signaux du nourrisson.
- **L'allaitement :** les mères qui partagent le lit ont tendance à allaiter plus régulièrement et jusqu'à 3 fois plus longtemps².
- **Le lien d'attachement sécurisant :** l'enfant développe sa confiance envers ses parents et en lui-même, ce qui lui permet d'explorer son environnement sereinement.

Tiré du site : www.naitreetgrandir.com

Pour un partage du lit sécuritaire, consultez la brochure d'UNICEF: Partager un lit avec votre bébé.

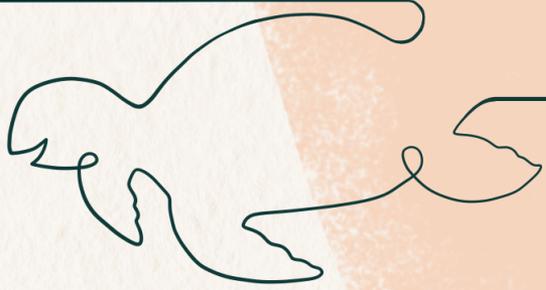


Les débuts

Je fais des choix pour mon enfant et moi à partir de mon évaluation de notre situation, en tenant compte de nos forces et de nos contraintes.

Soutenez-moi dans mon processus décisionnel en m'offrant une information complète et objective sur différentes pratiques.





Temoignages

« Le lait maternel est ce qu'il y a de meilleur pour le développement du nourrisson, mais les difficultés sont réelles et la pression à allaiter est si forte qu'elle crée une exigence de performance. »

« Je vous sens tellement plus connectées, même que j'arrive à différencier ses pleurs! »



Les débuts

J'accompagne mon enfant dans son développement en respectant son rythme. En valorisant ce travail invisible, vous me rappelez que mon enfant n'a pas besoin d'une mère parfaite mais d'une mère qui répond suffisamment à ses besoins.





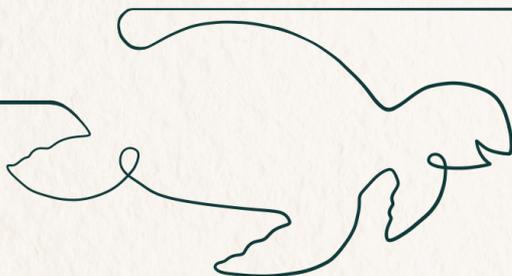
Témoignages

« Le sexe c'est pas comme avant ! J'ai ma petite collée à moi toute la journée, alors le soir j'ai besoin d'un moment à moi. »

« Les mères sur les blogs ont toutes l'air heureuses, minces et en contrôle. Moi, ça me prend tout pour avoir le temps de manger et prendre une douche. »

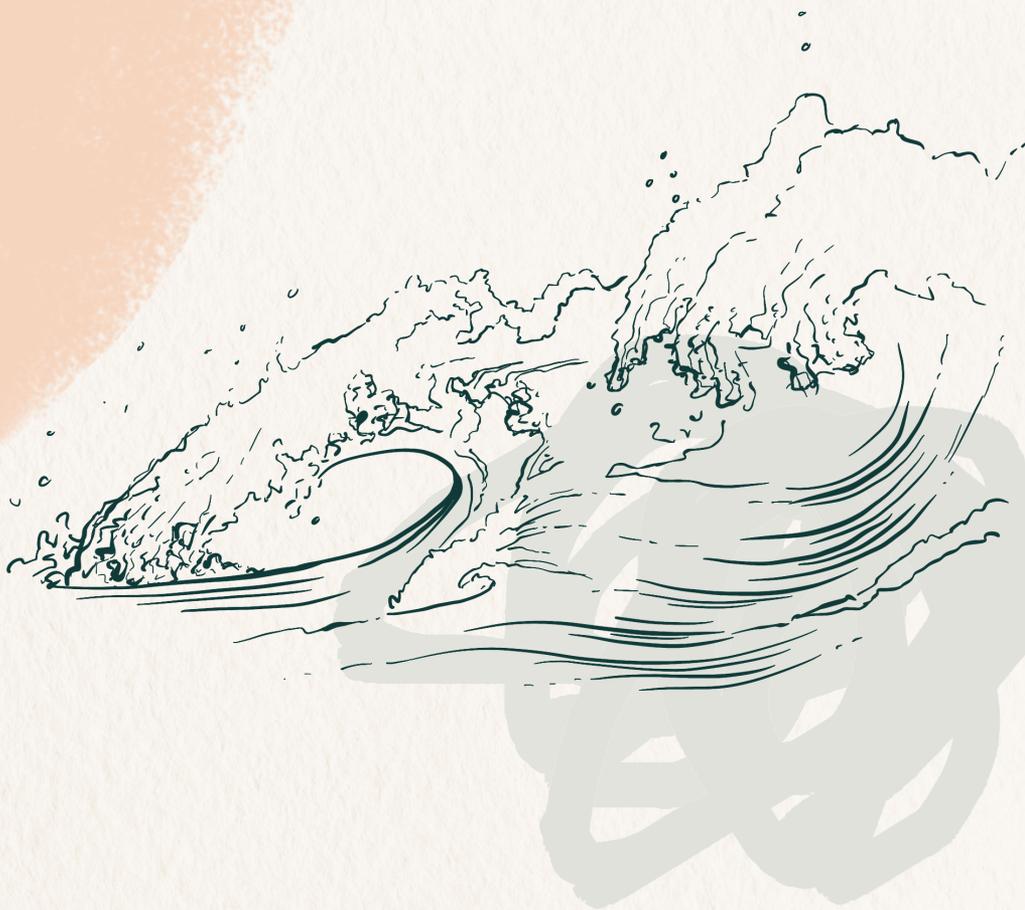
« J'ai peur que mon bébé ne m'aime pas. »

Les visites régulières à la maison, le soutien téléphonique et la psychothérapie peuvent significativement prévenir l'apparition de symptômes dépressifs³.



Les parcours

Je croyais pouvoir garder mes anciennes habitudes et voguer paisiblement sur le bonheur d'être mère, mais je réalise que pour l'instant je n'y arrive pas. Dans ce flot d'adaptations, votre attitude dénuée de jugement fait toute la différence.





Temoignages

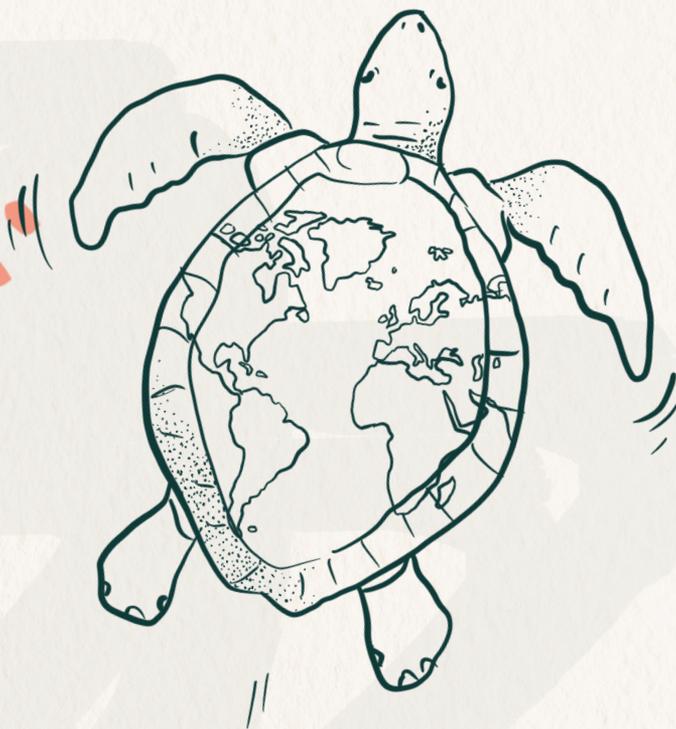
« Dans mon pays, toute ma communauté est étroitement liée, mais ici je me sens démunie. Avec ma famille qui est éloignée, mon bébé c'est toute ma vie, c'est comme une continuité de moi. »

« Je ne peux pas sortir l'hiver pour aller à mes rendez-vous, il fait trop froid et mon bébé va être malade... »

« J'ai peur que si l'infirmière vient chez moi, elle va vouloir m'enlever mon bébé parce que mon appartement est trop petit. »

Les parcours

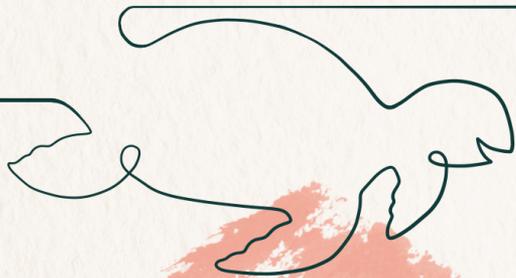
Votre ouverture, votre patience et votre empathie contribuent à tracer mon nouveau rôle traversé à la fois des repères de mon pays d'origine et de ceux de mon pays d'accueil.



Témoignages

« Mon enfant, c'est ma source de motivation pour finir mes études et entretenir des relations plus saines. »

« Ma grand-mère m'a dit que j'ai bien fait de mettre au monde mes enfants et que je pouvais en être fière. »



Les parcours

Je suis une jeune mère, vivant parfois dans l'isolement social. Dans l'inattendu, j'ai trouvé la force d'aller plus loin. Votre considération pour la mère que je suis m'aide à consolider mon rôle ainsi que mon pouvoir d'agir.





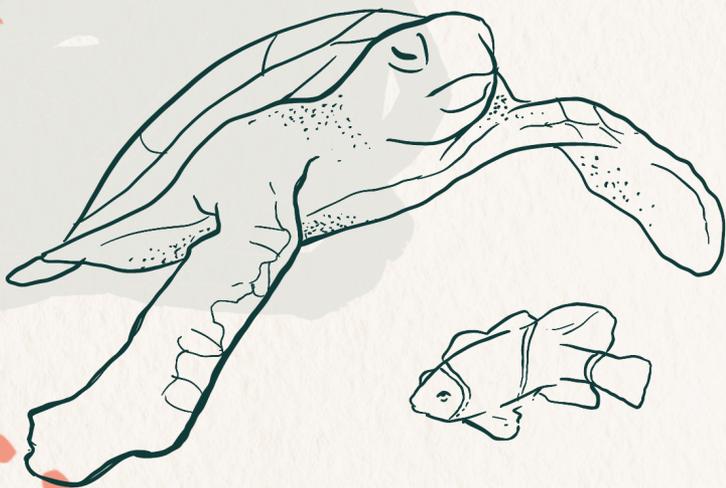
Point d'information

La mobilisation du réseau de soutien (médical, psychosocial et familial) est une stratégie qui facilite grandement l'adaptation des nouveaux parents et peut avoir un effet bénéfique sur³ :

- la qualité de l'interaction parent-enfant,
- le fonctionnement familial,
- la santé mentale des parents,
- le développement de pratiques parentales adéquates.

Les découvertes

Naviguant entre douceur et intensité au quotidien, je découvre tout un réseau de soutien qui se mobilise autour de nous.

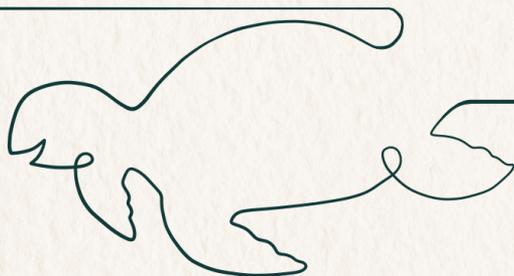




Témoignages

« Ça m'a fait du bien que mon médecin de famille aborde la question du travail à temps partiel lors de ma troisième grossesse. »

« L'approche personnalisée de notre accompagnante, combinée à celle de l'intervenante sociale, nous a permis de passer à travers les moments difficiles et de développer des façons de mieux communiquer. »



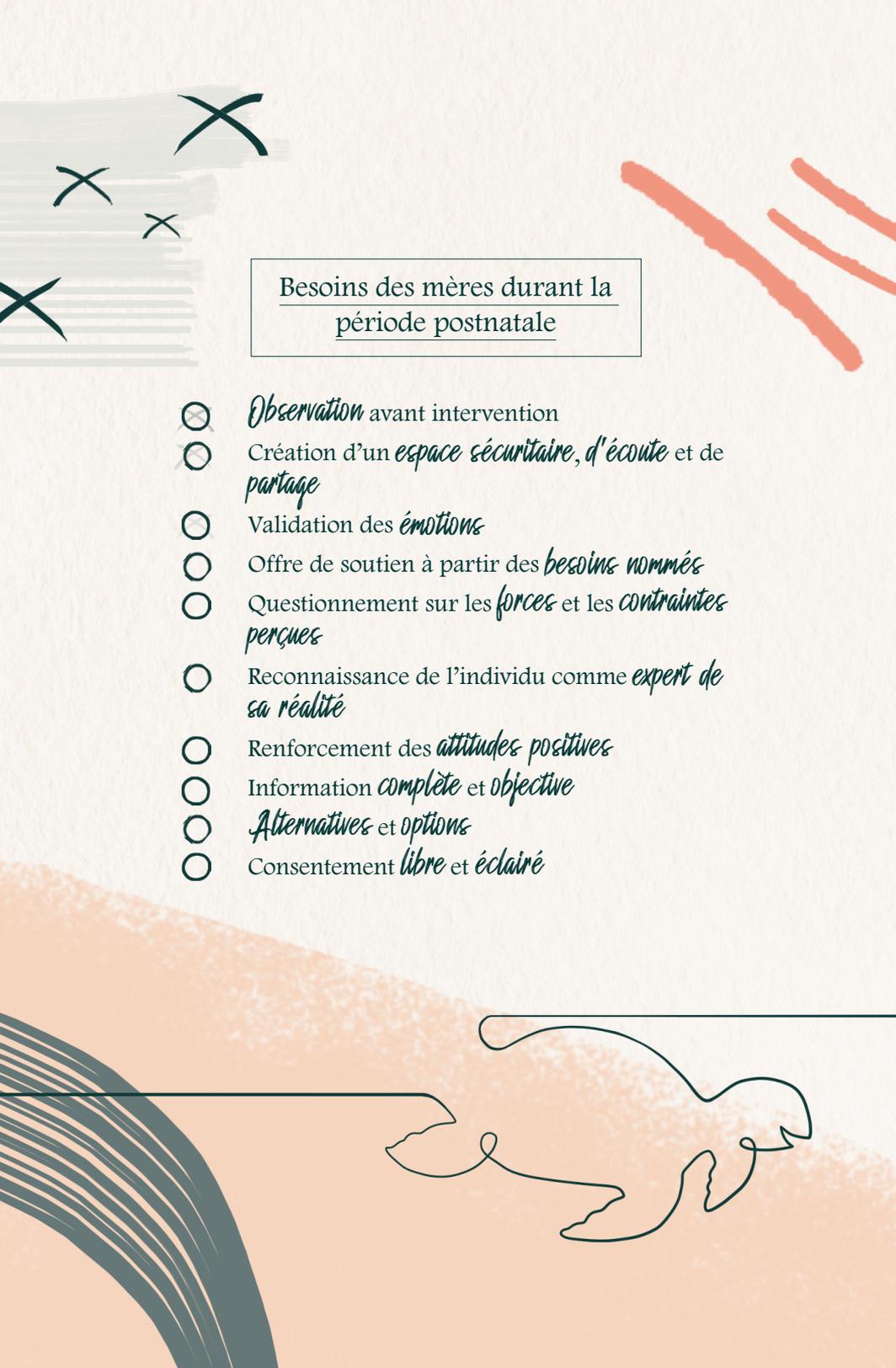
Les découvertes

Le plus grand accomplissement de ma vie,
c'est mon enfant, ma famille!

Merci de faire alliance avec moi dans cette
aventure.







Besoins des mères durant la période postnatale

- Observation* avant intervention
- Création d'un *espace sécuritaire, d'écoute* et de *partage*
- Validation des *émotions*
- Offre de soutien à partir des *besoins nommés*
- Questionnement sur les *forces* et les *contraintes perçues*
- Reconnaissance de l'individu comme *expert de sa réalité*
- Renforcement des *attitudes positives*
- Information *complète* et *objective*
- Alternatives* et *options*
- Consentement *libre* et *éclairé*

L'alliance des parents, du personnel de la santé, et des accompagnantes à la naissance se maintient tout au long des périodes périnatale et postnatale, et même au-delà!

Voyez les six zines du projet Zines d'Alternative Naissance :





Accédez aux zines en ligne à partir de :
<http://alternative-naissance.ca/zines>

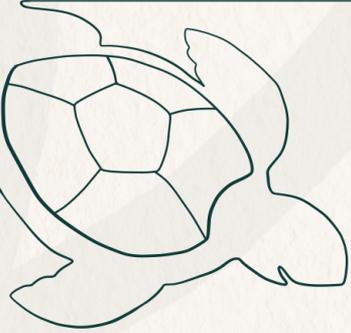
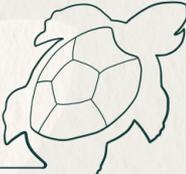


Références

¹ Bell, A. et Andersson, E. (2016). «The birth experience and women's postnatal depression: A systematic review». *Midwifery*, 39:112-123.

² Dennis C. et Dowswell T. (2013). «Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum depression». *Cochrane database of systematic reviews*, 2 (CD001134).

³ Poissant, J. (2011). «Adaptation à la parentalité». INSPQ. Consulté le 14 mai 2019 à partir de : infoprenatale.inspq.qc.ca/





Comité de consultation

→ *Alternative Naissance*
Membres du C.A., directrice et
coordonnatrices

→ *Marie-Ève Blanchard*
Intervenante sociale

→ *Diane Gamache*
Accompagnante à la naissance

→ *Isabelle Lavoie*
Accompagnante aux relevailles

→ *Malika Leclerc*
Sage-femme

→ *Valérie Limoges*
Médecin

→ *Marie-Ève Massé*
Chef d'unité en soins
infirmiers périnataux

→ *Johanne Paulauskas*
Accompagnante à la naissance



Témoignages

Les témoignages ont été recueillis auprès des groupes du projet Zines d'Alternative Naissance, et auprès des mères usagères des organismes partenaires suivants : Entre mamans et papas, Les appartements supervisés Augustine-Gonzalez, Outremont en famille, La maison des familles de Mercier-Est, AIEM, La Maison bleue de Côte-des-Neiges et CAFLA.

Crédits

Production	<i>Caroline Vaillancourt</i> , chargée de projet chez Alternative Naissance
Illustrations	<i>Mélodie Lehoux</i>
Graphisme	<i>Mélodie Lehoux</i>
Révision	<i>Andrée Quiviger</i>





Montréal, 2019

alternative  naissance
ORGANISME COMMUNAUTAIRE DE SOUTIEN PÉRINATAL

Projet soutenu par

Québec 