



# VIVRE LE CONFINEMENT AVEC BÉBÉ



Vous êtes enceinte ou venez d'accoucher.  
Félicitations !!!

Même si l'arrivée d'un bébé est souvent un « heureux » évènement, il peut s'agir aussi d'une période (très) éprouvante pour les parents : rencontre finalement pas si simple avec bébé, bouleversement du quotidien, réveils nocturnes, interrogations...

En ces temps de confinement, ce quotidien peut être encore plus difficile : les organisations si bien anticipées sont à repenser, les proches sont loin. Dans ce contexte, il est normal que vous vous sentiez stressée ou anxieuse. Cette fiche vous propose des ressources accessibles pour vous accompagner au mieux dans votre expérience de la maternité pendant cette période si particulière.

## Ressources...

---

### ... sur les questions générales

<https://www.lamaisondesmaternelles.fr/>

Questions Pédiatriques

<https://www.mpedia.fr/>

Tutoriel Allaitement

<https://www.sikana.tv/fr/health/learn-thebasics-of-breastfeeding>



## Ce que l'on sait du virus chez les enfants

Sur le plan médical, les données actuelles, bien qu'incertaines, sont très rassurantes concernant les bébés et les enfants. Les bébés peuvent être contaminés à la naissance ou juste après si une personne de leur entourage est porteuse. Ils n'ont le plus souvent aucun symptôme, et les formes graves restent extrêmement rares.

Une maman porteuse du virus peut s'occuper de son bébé et l'allaiter, ce d'autant que les anticorps qu'elle fabrique contre le virus passe dans le lait maternel pour protéger bébé. Il est important de se laver les mains avant et après avoir manipulé bébé : tous les savons sont efficaces contre le virus. Les nourrissons ne doivent jamais porter de masque.

**Pour rester sereine, limitez votre exposition aux médias et aux réseaux sociaux !**



**ATTENTION** : si les enfants ont peu à craindre de ce virus, ils peuvent par contre contaminer leur entourage, souvent pendant plusieurs semaines. Le confinement est valable pour eux aussi : il est important qu'ils restent éloignés des personnes fragiles !

## Ressources...

... sur le coronavirus :

Gouvernement

<https://www.gouvernement.fr/infocoronavirus>

UNICEF

<https://www.unicef.org/fr/coronavirus>

# Quelques pistes pour être plus serein



Si vous êtes plusieurs adultes à la maison, relayez-vous pour vous occuper de bébé : inutile de vous lever à 2 la nuit ! Vous pouvez par exemple choisir un parent pour assurer la première partie de nuit (jusqu'à 1 h du matin), tandis que l'autre s'occupera de bébé pendant la deuxième partie. Si vous allaitez votre bébé, votre compagnon peut vous apporter votre bébé, vous aider à le mettre au sein puis s'occuper du change.

Gardez le contact avec vos proches, veillez toutefois à répartir vos appels et à en limiter la durée : les temps de répit sont courts avec un bébé ... et les écrans ne sont pas bons pour eux.

Profitez des siestes de bébé pour vous reposer vous aussi. Si vous ne pouvez/souhaitez pas dormir, vous pouvez faire des exercices de respiration, relaxation, méditation... Même de courtes séances sont bénéfiques. Votre repos est prioritaire, y compris en journée : pendant plusieurs semaines, vous ne pourrez pas avoir de nuit complète.



## Ressources

### ...méditation et relaxation

Petit Bambou

<https://www.petitbambou.com/fr/>

(plusieurs programmes gratuits)

Respirelax

HeartRate+

# Quoi faire si...

## ... Bebe pleure beaucoup

Un bébé en bonne santé peut pleurer plusieurs fois par jours, ce qui peut être difficile en période de confinement.

### Ce que peuvent signifier ses pleurs :

- j'ai faim,
- j'ai soif,
- j'ai envie de dormir mais j'ai du mal à trouver mon sommeil,
- j'ai besoin d'un câlin pour retrouver mon cocon et me sentir en sécurité, comme quand j'étais dans le ventre de maman,
- j'ai mal au ventre,
- j'ai trop chaud ou trop froid,
- ma couche est sale,
- j'ai besoin qu'on me parle, qu'on s'intéresse à moi,
- j'ai juste besoin de me défouler en pleurant !

Les pleurs sont souvent plus intenses à la tombée de la nuit.

Par ailleurs, les besoins du bébé évoluent rapidement, avec des moments de « mini-crise »

notamment vers 3-4 semaines : le bébé commence alors à avoir envie de plus de contact, d'interactions visuelles avec ses proches. C'est aussi parfois le moment où les coliques commencent.

Si votre bébé a des coliques, quelques mouvements de massage de son ventre pourront l'aider et le soulager.

**Tous les bébés pleurent, c'est normal : c'est leur seul moyen de s'exprimer ...**



## ...Vous vous sentez triste, anxieuse, irritable ou épuisée

Il est normal que vous ressentiez des « coups de blues » voire des moments de découragement, d'autant que vous êtes fatiguée. Être maman n'est pas inné : cela s'apprend et chaque bébé est différent.

Le 3<sup>ème</sup> jour après l'accouchement (parfois entre le 3<sup>ème</sup> jour et le 10<sup>ème</sup> jour), une maman sur deux éprouve un sentiment de débordement émotionnel : elle rit ou pleure sans trop savoir pourquoi, se sent fragile et vulnérable. C'est tout à fait normal. Les causes en sont multiples : contre coup de l'accouchement (effort physique intense et un moment très fort émotionnellement) montée de lait, changement hormonal, prise de conscience progressive que le bébé est bien là maintenant et que l'aventure de parents commence réellement, etc.

Par la suite, une période de découverte mutuelle, faite de tâtonnements, est incontournable. Progressivement, vous comprendrez de plus en plus finement les besoins de votre bébé et sa façon de demander. Si tout va bien, les moments de joie et d'émerveillement viendront compenser et faire relativiser les moments plus difficiles.

Si toutefois vous ressentez de l'appréhension à vous occuper de votre bébé, que vous développez un dialogue interne négatif et dévalorisant envers vous même et/ou votre bébé, ou encore que vous vous sentez la plupart du temps irritée, anxieuse, stressée, il est possible que vous présentiez les signes d'une dépression post natale.

Celles ci surviennent le plus souvent vers 6-8 semaines après la naissance du bébé, mais parfois dès après 2 semaines et dans d'autres cas vers 5 - 6 mois.

**Si cela vous concerne, n'hésitez pas à consulter la PMI ou l'UPP (voir leurs coordonnées à la fin du document et dans les documents joints). Vous pouvez également en parler à votre médecin traitant.**

Il est important que vous vous sentiez entourée et épaulée. Si votre compagnon est réceptif et bienveillant, vous pourrez partager avec lui vos joies et vos doutes ... et découvrir les siens : les pères sont également très engagés dans la parentalité.



Si ce n'est pas le cas, trouvez une personne de votre entourage en qui vous ayez confiance et à qui vous puissiez faire part de vos émotions et de vos doutes : mère, ami (e), sœur ou frère, ...



## ... J'ai peur de mon partenaire

En ces temps difficiles, les tensions peuvent faire basculer certains comportements. Les faits de violences de toutes sortes sont malheureusement plus fréquents. **Si vous avez peur :**

### En urgence :

plusieurs moyens sont à votre disposition. Selon la situation, vous pouvez :

- **appeler la police au 17**
- **envoyer un sms au 114**
- faire un signalement en ligne sur <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>
- **vous rendre à la pharmacie la plus proche** : un dispositif national est mis en place pour vous aider.

### Vous avez des questions, des doutes...

Vous pouvez appeler le **3919** ou consulter le site

<https://stop-violencesfemmes.gouv.fr/>

## ...J'ai besoin d'aide : qui contacter ?

**À proximité de chez vous** (vous trouverez des coordonnées utiles à l'intérieur de ce fascicule) :

**Les sages-femmes libérales** continuent à travailler, sont disponibles par téléphone, à leur cabinet et peuvent effectuer des visites à domicile dans les jours qui suivent le retour à domicile, plus si nécessaire.

**Les PMI** se sont organisées pour rester ouvertes et disponibles. Vous pouvez les solliciter par téléphone : ils peuvent répondre à vos questions, organiser les pesées de bébé les premiers jours, les vaccinations... **Les médecins généralistes** et **les pédiatres** continuent à assurer leurs consultations et le suivi des enfants avec toutes les précautions nécessaires, et restent disponibles pour répondre à vos questions.

**L'Unité de pédopsychiatrie périnatale** de Montreuil peut vous accompagner si vous vous sentez en difficulté avec votre bébé : si celui-ci pleure beaucoup, ne dort pas, vous semble particulièrement irritable ... et/ou si vous même ou le papa vous sentez débordés, tristes, irritables, anxieux. La période périnatale est un moment marqué par une sensibilité inhabituelle qui permet aux parents de s'ajuster aux besoins de leur bébé ... mais elle est de ce fait très vulnérable aux évènements de vie (décès d'un proche, contexte de violences, accouchement difficile, suspicion de malformation du bébé, etc).

**Les consultations sont gratuites et sur rendez vous : 01 48 58 96 04**

## Les possibilités de soutien téléphonique à distance :

En cette période de confinement, vous pouvez aussi appeler **une sage-femme** ou **puéricultrice bénévole**, dont vous trouverez les coordonnées sur le site : [ciane.net](http://ciane.net), dans la rubrique « pour les parents », « Ile de France ».

**En cas de difficulté maternelle**, contacter le site associatif **Maman Blues** : <https://www.maman-blues.fr/>

**Si vous sentez que vous perdez votre calme avec votre bébé**, le site associatif **Allo Parents Bébé** (Association Enfance et Partage) vous permet de bénéficier d'une écoute téléphonique. **Numéro vert : 0 800 00 3456**



Livret réalisé en collaboration avec l'Unité de  
pédopsychiatrie périnatale,  
53-55 Boulevard de la Boissière  
93130 NOISY-LE-SEC  
Tel. 01 48 58 96 04 Fax.01.48 58 96 03



Groupement Hospitalier de Territoire Grand Paris Nord-Est

CHI André Grégoire - 56 boulevard de la Boissière - 93 100 Montreuil - Tél. : 01 49 20 30 40 - [www.chi-andre-gregoire.fr](http://www.chi-andre-gregoire.fr)



GHT Grand Paris Nord-Est



@ghtgpne



@ght\_gpne



GHT Grand Paris Nord-Est