

1 VD : Bonjour Madame. Je m'appelle Valentine De Wolf et je suis étudiante en master santé publique.
2 Je suis également sage-femme à l'hôpital de Braine-l'Alleud. Nous nous sommes rencontrées lors de
3 votre séjour à la maternité et c'est là que vous avez accepté de collaborer à ma recherche. Je vous ai
4 choisie car vous êtes patiente de l'hôpital de Braine-l'Alleud mais également parce que vous venez
5 d'accoucher de votre premier enfant. Vous n'êtes pas sans savoir que les séjours à la maternité
6 raccourcissent, je m'interroge donc sur votre vécu lors de votre retour à domicile et sur la manière
7 dont vous avez été accompagnée d'un point de vue médical et psychosocial. Notre entretien sera guidé
8 par des questions relatives à votre préparation à la naissance, à la parentalité, votre séjour à la
9 maternité et votre retour à domicile. Afin d'être la plus fidèle possible à vos dires, et avec votre accord,
10 l'entretien sera enregistré, ce qui me permettra d'analyser les contenus développés ce jour. À tout
11 moment, à votre demande, l'entretien peut être arrêté. Notre discussion restera anonyme, votre nom
12 ne sera jamais cité et son contenu sera traité uniquement par mes deux promotrices mesdames Sophie
13 Thunus et Héline Zabeau et moi-même et ce à des fins de recherche en santé publique. Avant de
14 démarrer notre entretien, avez-vous des questions ?

15
16 AB : Non, aucune.

17
18 VD : Super ! Pouvez-vous me confirmer oralement votre accord de participation ?

19 AB :
20 Oui, je suis d'accord.

21
22 VD : Je vous enverrai un document à signer et à me renvoyer signé pour que je puisse clôturer mon
23 dossier. Soit par e-mail. Soit vous le signez et je viens le chercher chez vous.

24
25 AB : Par e-mail c'est bon.

26
27 VD : Ça ira ?

28
29 AB : Oui, oui.

30
31 VD : Super ! Je vais déjà prendre votre adresse e-mail d'ailleurs.

32
33 AB : D'accord.

34
35 VD : Je vous écoute.

36
37 AB : Donc c'est mon prénom et mon nom attachés@gmail.com.

38
39 VD : Parfait comme je vous l'enverrai après.

40
41 AB : Ça va.

42
43 VD : Racontez-moi comment est-ce que vous avez vécu votre retour à domicile. Comment ça s'est
44 passé ?

45
46 AB : Le retour à domicile s'est très bien passé. Un peu anxieuse par rapport à l'allaitement parce que
47 c'est quelque chose qui me posait un peu souci à la maternité au niveau des douleurs etc. Et donc,
48 voilà vu que c'est mon premier enfant, que c'est la première fois que j'allaitais j'étais un peu anxieuse.
49 Ça a été très dur les premiers jours à ce niveau-là d'ailleurs parce que les douleurs se sont intensifiées
50 au point que j'en pleurais. Donc voilà et du coup j'hésitais à arrêter l'allaitement etc. Et puis finalement

51 j'ai été louer un tire-lait, j'ai mordu sur ma chique. Et donc maintenant ça va beaucoup mieux
 52 forcément. Sinon ce qui a été difficile aussi un petit peu c'étaient les pleurs du soir parce que en fait le
 53 soir le petit se mettait à pleurer et on était un peu démunis face à ça dans le sens où on ne savait pas
 54 pourquoi puisqu'il avait mangé donc on ne savait pas si c'était possible que ce soit des coliques, si
 55 c'était juste parce qu'il avait envie de pleurer et c'est surtout qu'on n'arrivait pas à le calmer non plus,
 56 ni moi ni mon mari. Donc... Au début c'était la nuit qu'il pleurait puis ça a stoppé la nuit, il pleure plutôt
 57 en soirée et donc voilà, plus un petit peu démunie face à ça. Mais sinon le reste s'est vraiment très
 58 bien passé au niveau tout ce qui est bien, tout ce qui est pour s'occuper de lui, etc. Je pense qu'on a
 59 assez rapidement pris nos marques. Tout ce qui est dodo, se lever la nuit, etc. Je pense qu'on est plus
 60 ou moins au point là-dessus. Mais donc voilà le retour s'est bien passé, c'était juste ces deux points là :
 61 l'allaitement et les pleurs du soir qui nous inquiétaient un petit peu et pour lesquels on était un peu
 62 démunis.

63

64 VD : D'accord et vous avez trouvé des réponses à vos questionnements via quelqu'un ?

65

66 AB : Pour les pleurs du soir, moi j'ai regardé sur internet parce que je me renseignais par rapport aux
 67 coliques vu que je ne savais pas s'il en avait, pour essayer de voir un petit peu ce que c'était et ce qu'on
 68 pouvait faire. Et pour l'allaitement, j'ai une sage-femme qui est venue à domicile et donc on en avait
 69 discuté, elle a regardé comment j'allais, etc. Et donc j'avais demandé si je pouvais prendre un tire-
 70 lait, si ça ne risquait pas... parce que forcément du coup quand j'ai tiré mon lait je lui ai donné le lait
 71 au biberon et donc j'avais un peu peur que du coup il accepte le biberon et plus du coup de téter au
 72 sein. Mais donc elle m'a dit d'essayer et ça s'est très bien passé. Il a pris le biberon et ça ne l'a pas
 73 empêché de continuer l'allaitement au sein.

74

75 VD : C'est une sage-femme que vous connaissiez déjà avant ? ou bien que vous aviez rencontrée...

76

77 AB : Oui, et elle travaille à Braine-l'Alleud aussi et j'ai fait mes cours de préparation à l'accouchement
 78 avec elle.

79

80 VD : D'accord. Donc vous la connaissiez déjà avant. Donc ça c'est l'avantage c'est que vous aviez déjà
 81 un premier contact avec quelqu'un pour le retour à la maison.

82

83 AB : Oui.

84

85 VD : Et est-ce qu'avec elle vous aviez parlé de ce retour à la maison en préparation ou pas du tout ?

86

87 AB : Non. On n'avait pas parlé de ça.

88

89 VD : Vous aviez fait quel type de préparations ?

90

91 AB : On avait regardé tout ce qui était poussée expulsive, elle nous avait un petit peu appris tout ce
 92 qui était respiration. On avait vu l'allaitement justement. Et voilà, parce qu'en fait on n'a pas su tout
 93 faire parce qu'elle a été opérée un moment de l'épaule.

94

95 VD : Ah c'est Tanja !

96

97 AB : Oui! (*rires*). Donc les cours ont dû être stoppés un moment aussi.

98

99 VD : D'accord. Et qu'est-ce vous avez fait comme autres cours de préparation ?

100

- 101 AB : C'est tout je pense.
102
103 VD : Uniquement avec une sage-femme ?
104
105 AB : Oui. On avait fait uniquement avec Tania.
106
107 VD : D'accord. Pas de kiné ?
108
109 AB : Non.
110
111 VD : Vous n'avez pas été à l'hôpital ?
112
113 AB : Non.
114
115 VD : Tout ça vous n'avez pas fait ?
116
117 AB : Non.
118
119 VD : D'accord. Et quand vous êtes sortie de la maternité pour rentrer chez vous est-ce que ça n'a pas
120 été trop difficile ?
121
122 AB : Non. Stressant un petit peu mais non ça a été. Par rapport donc à l'extérieur donc vous voulez
123 dire ?
124
125 VD : Le fait de sortir, de quitter la maternité où vous avez des sages-femmes sous la main et de rentrer
126 à la maison avec un nouveau-né ?
127
128 AB : Non, ça me faisait quand même du bien de quitter la maternité, même si en soi je ne suis pas
129 restée très longtemps vu que je suis rentrée le soir à 23h40 et que j'ai eu un jour en moins à la
130 maternité. Mais moi ça me faisait quand même du bien, même si j'étais très contente du séjour à la
131 maternité, et que justement je trouve qu'en tout cas à Braine-l'Alleud les sages-femmes sont vraiment
132 bien présentes pour nous, ça me faisait du bien de quitter la maternité et de retourner un peu à la
133 maison, d'être posée et d'avoir nos repères à nous. Et donc voilà, j'étais contente de quitter.
134
135 VD : Si on vous avait proposé de rester plus longtemps ? Vous vous ne l'auriez pas demandé ?
136
137 AB : Je l'aurais fait je pense parce que voilà si on me le propose c'est qu'il y a une raison. Donc je l'aurais
138 fait mais voilà j'étais contente de retrouver mon chez moi.
139
140 VD : D'accord, ça va. Est-ce que vous auriez imaginé votre retour à domicile comme il s'est passé ?
141
142 AB : Euh oui, je trouve qu'il s'est relativement bien passé. On n'avait pas l'air trop perdus. Le seul point
143 moi sur lequel, mais ça c'était déjà avant l'accouchement, j'étais un peu perdue par rapport au petit
144 c'était plus : « Est-ce que je le mets à dormir dans sa chambre ? Est-ce que je le mets à dormir avec
145 moi ? ». Ce que je savais d'office c'est que je ne ferais pas de cododo parce que voilà j'ai dans mon
146 entourage des personnes qui l'ont fait et le résultat ne me plaisait pas forcément. Donc voilà. Mais
147 puis finalement on l'a quand même gardé dans notre chambre parce que forcément une fois qu'il est
148 là on a quand même peur de la mort subite du nourrisson, qu'il arrête de respirer et ce genre de choses.
149 Donc on l'a quand même gardé et le temps aussi qu'il prenne un peu un rythme. Comme ça là

150 maintenant ici il a pris un petit rythme même s'il se lève encore deux-trois fois sur la nuit mais c'est
151 généralement plus ou moins à heures régulières. Donc voilà. Mais sinon non, ça a été !

152

153 VD : Vous l'avez quand même dans un lit à côté de vous ? C'est ça que je comprends ?

154

155 AB : Il est dans notre chambre mais son lit n'est pas collé à notre lit. Il est dans son lit contre un mur.
156 Comme ça il sent qu'on est là pour lui et on ne met pas non plus trop longtemps à arriver du coup.
157 Mais je ne voulais pas en fait moi qu'il me voie constamment en Cododo comme il dort accroché au lit
158 il a toujours vue sur nous et ça ne je voulais pas. Parce que j'avais peur qu'après en voulant le remettre
159 dans sa chambre il ne veuille pas (*rires*).

160

161 VD : Que vous lui manquez... Donc c'est a priori la seule chose qui a changé par rapport à ce que vous
162 vous étiez imaginé.

163

164 AB : Oui, c'est tout.

165

166 VD : Mais vous n'aviez pas imaginé plus que ça ou alors ça s'est vraiment bien passé comme vous l'aviez
167 pensé ?

168

169 AB : Non, pour moi je pense qu'on l'a bien vécu et ça s'est vraiment bien passé comme on le pensait.

170

171 VD : D'accord. Et est-ce que vous avez rencontré des défis ou des difficultés dans la gestion quotidienne
172 de votre vie de nouveaux parents ?

173

174 AB : Euh, disons que le défi ça a été le retour au travail de mon mari et de me retrouver toute seule à
175 la maison avec le petit, même si je suis assez habituée à m'occuper de petits enfants parce que bon
176 ma sœur en a eu 4 et je les avais parfois en week-end chez moi, etc. Mais après quand c'est son enfant
177 c'est différent, c'est tout le temps, toute la journée et c'est surtout instaurer aussi des rituels etc. Hier
178 je disais justement à mon mari que ce serait bien, maintenant ici pour le moment on prend son bain le
179 matin, mais que ça serait bien peut-être justement qu'on le prenne le soir comme le soir c'est difficile,
180 voir si ça ne l'apaise pas, justement et comme ça il arrive à comprendre que le soir il y a le bain et donc
181 ça va être le moment d'aller au lit, etc. Donc voilà, peut-être à la limite mettre un peu les rituels en
182 place. Les difficultés aussi c'est de ne pas sauter dessus aussi dès qu'il pleure parce que forcément
183 même si on est plein de bonnes résolutions avant qu'il soit là. Une fois qu'il est là forcément dès qu'il
184 pleure on saute dessus. Puis le retour au travail de mon mari. Les premiers jours il était fort là pour
185 moi, dès que je devais l'allaiter, il me l'apportait, il m'aidait à le mettre au sein, ce genre de chose. Puis
186 là, du jour au lendemain j'ai dû gérer ça toute seule. Et alors la difficulté, je ne pensais pas que ça en
187 serait une, c'est de le partager. Avec ma famille il n'y a pas trop de souci. Ça a été un peu plus difficile
188 avec la famille de mon mari. Je le donne sans problème mais j'avais un peu du mal.

189

190 VD : Quand ils veulent le prendre ?

191

192 AB : En fait quand ils étaient trop... Disons que ma belle-mère c'est son premier petit-enfant, forcément
193 quand elle vient, quand elle le voit, elle a envie de le prendre directement et elle était, enfin pour moi
194 en tout cas, un peu brusque et donc je lui laissais mais intérieurement c'était difficile.

195

196 VD : D'accord.

197

198 AB : Et je n'ai pas eu ça moi avec ma famille à moi, avec ma sœur, avec ma maman. Je ne sais pas si
199 elles ont peut-être été justement un peu moins brutes, ou si c'est parce que c'est ma sœur et ma

200 maman, et que du coup c'était peut-être plus facile, je ne sais pas. Et j'ai vraiment eu ça je pense
201 qu'avec les parents de mon mari en fait parce que je n'ai pas l'impression que quand c'étaient des amis
202 j'ai eu difficile non plus. Et voilà. Puis le fait, par exemple, je le disais encore la fois passée à mon mari
203 que sa maman quand on l'appelle, elle voit le petit, elle dit : « ah mon bébé ! ». Du coup j'ai un peu de
204 mal avec ça, je dis : « bah non, c'est mon bébé à moi ! ». (*rires*). Mais voilà, je ne pensais pas du tout
205 que je serais comme ça en fait.

206
207 VD : Très protectrice ?

208
209 AB : Un petit peu.

210
211 VD : Mais que vis-à-vis de vos beaux-parents.

212
213 AB : Oui, c'est ça.

214
215 VD : Et votre mari retravaille depuis longtemps ?

216
217 AB : Il a retravaillé assez rapidement. En fait le problème c'est qu'il est indépendant et donc oui il a
218 retravaillé assez rapidement mais parce qu'il a dû arrêter assez rapidement aussi dans le sens où il a
219 un travail où il ne peut pas s'absenter comme il veut et donc à l'approche de l'accouchement il s'est
220 pas mal absenté pour être là au cas où j'accouche et donc il n'a pas pris trop de jours après pour ne
221 pas exagérer. Comme il est indépendant s'il ne travaille pas il n'est pas payé. Donc oui il a retravaillé
222 assez rapidement.

223
224 VD : Il n'a pas pris ses 10 jours ?

225
226 AB : Non, il n'a pas pris 10 jours.

227
228 VD : Vous vous êtes vite retrouvée seule à gérer la journée en tout cas ?

229
230 AB : Oui.

231
232 VD : Et ça, ça a été un gros coup de stress pour vous ? Vous l'avez mal vécu ?

233
234 AB : Non je l'ai bien vécu parce qu'il rentrait... enfin il est indépendant dans l'informatique et
235 l'événementiel, mais là ça allait il avait des horaires corrects. Donc ça a été. C'est plus à la limite la
236 fatigue du coup. Parce qu'au début quand il ne travaillait pas, il se levait un petit peu la nuit, ne fût-ce
237 que pour aller changer sa couche ou n'importe quoi. Et là forcément du coup comme il travaillait je lui
238 ai dit : « Bah non, tu ne te lèves pas, c'est à moi de me lever ». Et ça, ça a été un peu difficile. (*rires*).
239 Mais voilà, c'est tout un rythme à prendre et donc voilà.

240
241 VD : Vous arrivez à vous en sortir avec la fatigue ? Vous arrivez à trouver des périodes de sommeil ?

242
243 AB : Oui dormir, ça ce n'est pas... Je crois justement que je n'ai jamais aussi bien dormi. (*rires*).

244
245 VD : C'est vrai ?

246
247 AB : En tout cas quand je dors, je vais dire quand il ne se lève pas, etc. Justement les moments où je
248 dors, je dors vraiment bien. Sauf si lui change de rythme parce que du coup je suis plus ou moins calée
249 sur son rythme de réveil. Par exemple, il se lève vers 1h30 du matin normalement et la fois passée il a

250 dormi jusque 4h30 et du coup je me suis réveillée à 2h en me disant : « Ce n'est pas normal, il ne s'est
 251 pas réveillé ». Et du coup je me demandais s'il respirait encore. Et du coup là je l'ai entendu respirer
 252 donc je me suis dit : « Ah c'est bon, ça va ». Mais donc voilà mais sinon ça il n'y a pas de souci. Un peu
 253 fatiguée forcément puisque le sommeil est coupé. On se réveille pour allaiter donc à un moment on
 254 est quand même bien réveillés. Le moment où je le recouche je ne me rends pas directement au cas
 255 où il pleure, etc. Pour ne pas bien me mettre et puis me dire : « Oh mince, il pleure, je vais y
 256 retourner ». Donc je reste toujours éveillée 5-10 minutes en plus au cas où je dois y retourner. Et donc
 257 voilà c'est plus ça qui fatigue, c'est le fait de casser le sommeil comme ça à chaque fois et du coup mon
 258 mari me dit : « Mais pourquoi tu ne fais pas des siestes en journée ? Tu pourrais dormir avec lui. ». Et
 259 je n'y arrive pas en fait. Je n'y arrive pas parce que soit il fait des toutes petites siestes, soit il en fait
 260 des très longues mais du coup quand il en fait des longues je me dis : « Bah il va peut-être se réveiller
 261 un moment, donc du coup je n'arrive pas à dormir. (rires). Et parfois il fait des bruits aussi quand il dort
 262 et du coup ça ça me réveille directement. Donc parfois je vais vouloir dormir. Je vais dormir 20 minutes,
 263 une demi-heure puis je vais entendre qu'il fait un bruit du coup ça va me réveiller en me disant : « Il va
 264 se réveiller » sauf que lui il ne se réveille pas et en fait finalement je me réveille plus fatiguée qu'avant
 265 de m'endormir.

266
 267 VD : Vous êtes aux aguets constamment.

268
 269 AB : Oui voilà, c'est ça ! Et donc la fois passée mon mari était une après-midi à la maison et il m'a dit :
 270 « Vas-y, va dormir, va dans la chambre ! Là il a mangé donc s'il se réveille je le gère moi. ». Et là du
 271 coup forcément... bon j'ai dormi « que » une heure. C'était « que » pour lui parce qu'il m'a dit : « Tu
 272 descends déjà ? ». J'ai dormi une heure mais ça m'a permis de dormir vraiment une heure
 273 sereinement.

274
 275 VD : Oui, profondément.

276
 277 AB : Oui.

278
 279 VD : Et dans la gestion logistique à la maison, comment ça se passe, justement pendant les siestes, est-
 280 ce que vous arrivez à faire le ménage et toutes ces choses là ? Ou bien tout ça vous laissez de côté ?
 281 Vous arrivez à gérer ?

282
 283 AB : Alors, le ménage j'ai un peu laissé de côté. (rires)

284
 285 VD : C'est normal.

286
 287 AB : Là c'est plus disons quand il dort c'est plus à la limite ranger un petit peu ce que je n'ai pas rangé
 288 au matin, faire de la vaisselle, ce genre de choses. Mais le gros ménage, style nettoyer par terre, ça...
 289 Ici maintenant je le fais parce que forcément avec le confinement mon mari il est à la maison et que
 290 donc on est deux et que donc il nettoie avec moi. Si le petit dort voilà on nettoie vite à deux. Si il ne
 291 dort pas, du coup il y en a au moins un des deux qui est là pour s'occuper de lui. Et sinon avant qu'on
 292 ne soit en confinement à la maison et qu'il ne reste avec moi, le nettoyage c'était un peu passé à la
 293 trappe. Oui... (rires)

294
 295 VD : Ce n'était pas la priorité.

296
 297 AB : Oui, non ! Vraiment pas (rires)

298

299 VD : Donc concernant les difficultés et les défis, c'est ce que vous avez expliqué juste avant. Vous avez
300 d'autres idées en tête ou pas forcément ?

301
302 AB : Là, comme ça, non !

303
304 VD : Le fait de sortir avec lui, d'aller voir le pédiatre, tout ça ça roule ? Il n'y a pas de souci particulier ?

305
306 AB : Non, il n'y a pas eu de stress. La seule chose que j'avais faite quand je suis allée voir le pédiatre
307 c'est que comme l'allaitement... En plus ici, par exemple, j'allait toujours avec un cousin
308 d'allaitement, chez moi. Quand j'étais allée chez ma sœur, par exemple, rendre visite j'avais pris mon
309 cousin d'allaitement avec. Et donc quand je suis allée chez le pédiatre, le petit en fait devait à la base
310 se réveiller pour manger sauf qu'il ne s'est pas réveillé. Donc j'ai dû aller chez le pédiatre. Donc ce que
311 j'avais fait j'avais tiré mon lait pour pouvoir lui donner un biberon chez le pédiatre parce que gérer
312 l'allaitement toute seule à l'extérieur je n'étais pas encore sereine avec ça, le fait de le mettre au sein,
313 tout en camouflant un petit peu pour pas non plus que ce soit devant tout le monde, etc. Je ne suis
314 pas... Voilà. Je n'avais pas encore testé ça, je n'avais pas envie de tester ça toute seule justement. Donc
315 je me suis dit : « Bah tant pis j'ai un tire-lait, je vais tirer mon lait et je lui donnerai un biberon et voilà
316 ». Mais sinon, oui ça a été. Le fait de prendre la voiture toute seule avec lui c'est spécial parce que je
317 n'ai jamais eu à l'avoir dans la voiture. Forcément on est un peu plus stressée sur la route en pensant
318 que même si nous on est attentifs, il y a aussi les autres conducteurs qui ne le sont pas forcément mais
319 non, tout ça ça a été. Le fait d'aller en visite chez les autres, etc.

320
321 VD : Faire les courses, tout ça ça va ?

322
323 AB : Bah d'ailleurs, le jour où je suis allée chez le pédiatre, j'ai dû aller faire des courses vite fait avec
324 lui après et ça s'est bien passé. Ce n'était vraiment pas les choses qui me stressaient déjà avant et qui
325 m'ont stressée le jour même, etc. Disons ce qui me stressait le plus, la première fois où j'ai pris la
326 voiture toute seule avec lui c'est : « Et s'il pleure dans la voiture ? »

327
328 VD : « Qu'est-ce que je fais ? »

329
330 AB : « Qu'est-ce que je fais ? » exactement ! Parce que je ne sais pas... Il y a des bébés qui adorent la
331 voiture et on sait que ça les berce. Et il y en a d'autres qui détestent ça et qui hurlent. Et comme lui il
332 avait mangé j'avais peur qu'il se réveille et qu'il commence à hurler et que ça me stresse. Et que je me
333 dise : « il faut que j'arrive absolument pour ne pas être en retard » et que du coup je sois moins
334 attentive vu que je suis stressée. C'était plus ça qui m'angoissait un petit peu. Maintenant on a
335 remarqué le peu de fois où on a pris la voiture avec lui que ça le calmait. (*rires*). Donc voilà.

336
337 VD : Vous n'avez jamais été dans cette situation-là du coup ?

338
339 AB : Non, pas encore mais ça peut venir même si pour le moment ça le berce un petit peu ça peut
340 toujours arriver.

341
342 VD : Oui, tout à fait. Et concernant l'allaitement maternel, donc vous aviez l'aide de votre sage-femme.
343 Elle est venue combien de fois plus ou moins depuis la naissance ?

344
345 AB : Elle est venue deux fois.

346
347 VD : Uniquement deux fois ? Et ça a suffi ?

348

349 AB : Uniquement deux fois. Mis à part le fait que j'avais des crevasses donc ça me faisait mal, etc. Sinon
350 le reste roulait donc elle m'a dit qu'elle ne venait plus mais que si j'avais encore besoin d'elle il n'y
351 avait pas de souci, que je pouvais l'appeler, qu'elle revenait.

352
353 VD : Et vous avez déjà eu besoin de le faire ? de lui envoyer un message ?
354

355 AB : Je lui ai envoyé un message mais plus parce qu'en fait j'ai eu une mastite et qu'elle m'avait
356 expliqué que comme j'avais des crevasses je risquais d'avoir une mastite et donc elle m'avait un peu
357 donné les symptômes oralement. Et donc, pour être sûre que ce soit ça, je lui avais renvoyé un message
358 parce que j'avais eu de la fièvre etc. Donc elle m'a confirmé que c'était ça et elle m'avait dit ce que je
359 pouvais faire pour ce que ça passe.

360
361 VD : Et c'est passé ?
362

363 AB : Et c'est passé au bout de même pas 48 heures.
364

365 VD : D'accord. C'était mettre régulièrement au sein, des choses comme ça qu'elle vous conseillait ?
366

367 AB : Oui, c'est ça. Mais là, comme j'avais quand même très mal au sein, je tirais mon lait pour que ça
368 continue à le stimuler mais elle m'avait dit que je pouvais le faire au tire-lait qu'il n'y avait pas de souci,
369 qu'il fallait juste le stimuler et le désengorger un petit peu et alors elle m'avait dit de prendre de
370 l'ibuprofène aussi et donc voilà j'ai suivi ses conseils et tout s'est bien passé. Après c'était le tout début,
371 ce n'était pas encore la cata. (*rires*).

372
373 VD : Vous vous y êtes prise vite ?
374

375 AB : Voilà, exactement.
376

377 VD : Et l'infirmière de l'ONE est passée ou ça vous n'avez pas eu besoin ?
378

379 AB : Je n'ai même pas eu de... En fait, il y a une dame à la maternité, enfin c'était une sage-femme de
380 l'ONE ou une infirmière de l'ONE je ne sais pas.

381
382 VD : Actuellement ce sont deux sages-femmes qui dépendent de l'ONE.
383

384 AB : Oui c'est ça. Donc c'était bien une sage-femme de l'ONE qui était venue pour m'expliquer, qui
385 avait dit qu'elle donnerait nos coordonnées à l'ONE de Tubize et je ne sais pas je n'ai pas eu de
386 nouvelles.

387
388 VD : D'accord.
389

390 AB : Après avec le confinement... Du coup je ne sais pas s'ils font quand même des suivis, des choses
391 comme ça ?
392

393 VD : Si, mais par téléphone en tout cas. Ils contactent par téléphone et s'il y a besoin ils viennent à
394 domicile.

395
396 AB : Ok.
397

398 VD : Mais peut-être que vous aviez dit que vous aviez une sage-femme ?

399
400 AB : J'ai dit qu'il y avait une sage-femme. Mais elle avait demandé si elle pouvait donner nos
401 coordonnées, si ça nous intéressait puisqu'elle nous avait dit que par exemple pour les vaccins c'était
402 gratuit, donc on avait dit qu'elle pouvait donner nos coordonnées.
403
404 VD : Et ça fait combien de semaines que vous avez déjà accouché ?
405
406 AB : Dans quelques jours ça fait un mois.
407
408 VD : Ah déjà, ça va vite!
409
410 AB : Oui, ça va vite.
411
412 VD : (*rires*). Et maintenant vous êtes confinés ?
413
414 AB : Exactement.
415
416 VD : Et comment est-ce que vous le vivez dans votre rôle de maman ?
417
418 AB : Ça va. Sauf qu'à force de rester chez soi on en a un peu marre. (*rires*). Parce que moi j'avais
419 toujours dit à mon mari : « Le jour où je serai en congé maternité j'irai à gauche à droite parce que je
420 suis quelqu'un qui bouge déjà beaucoup en temps normal. Enfin en général je vois régulièrement du
421 monde. Ici forcément je ne vois que mon bébé et mon mari. (*rires*). Pour moi c'est compliqué sans
422 vraiment l'être. C'est bien parce que ça me permet aussi de me retrouver avec le petit et d'apprendre
423 à mieux gérer, de vraiment vivre le début sereinement on va dire. Mais après voilà, rester enfermé
424 avec lui... Bon ici on essaie tous les jours d'aller faire juste une petite balade au parc en face de chez
425 nous pendant une vingtaine de minutes pour dire que nous on s'aère et que lui s'aère un petit peu
426 aussi. Mais c'est vrai que moi qui aime voir du monde...
427
428 VD : C'est dur.
429
430 AB : Mais voilà c'est plus compliqué pour notre famille, les grands-parents qui ont envie de le voir et
431 qui se disent : « On l'a vu la première semaine au final et on va le revoir il aura fort grandi surtout si ça
432 se prolonge jusqu'à mai le confinement donc il aura 2 mois. Donc ils l'auront vu à une semaine et puis
433 finalement ils l'auront vu à 2 mois. Donc ça c'est plus compliqué pour la famille que pour moi.
434
435 VD : Vous êtes bien rigoureux là-dessus c'est ça ? Vous interdisez les visites...
436
437 AB : De toute façon ils le font même d'eux-mêmes. On a une famille qui respecte assez les règles, etc.
438 Et même les amis, on a des amis qui ne l'avaient pas encore vu et qui ne demandent même pas à le
439 voir et qui me disent : « On viendra après le confinement. ».
440
441 VD : Donc ils obéissent aux règles.
442
443 AB : Oui, parce qu'au final on ne sait pas vraiment si on est porteur non plus du virus. Donc on préfère.
444
445 VD : Et avant le confinement vous sortiez beaucoup ? Vous alliez beaucoup à droite à gauche ou bien
446 vous étiez quand même dans votre cocon ?
447

448 AB : Après on a été vraiment confinés après la première semaine du petit. Donc on n'était pas encore
 449 sortis, en tout cas pas en semaine. Par contre le week-end après sa naissance, le samedi par exemple
 450 on est allés chez les parents de mon mari. Le dimanche on était chez ma grande sœur. Le vendredi ma
 451 maman était venue à la maison. Enfin... Qu'est-ce que je raconte-moi... c'est le 2^e week-end qu'on a
 452 été chez ses parents. Le premier week-end quand on est rentrés là on a eu beaucoup de visites à la
 453 maison. De gens qui sont venus pour le voir. Et donc le 2^e week-end c'est nous qui avons bougé et qui
 454 sommes allés chez les parents de mon mari et chez ma sœur. Et quand mon mari n'était pas là de
 455 temps en temps j'essayais d'aller un petit peu au parc en face pour balader avec le petit. Je l'ai une fois
 456 fait en porte-bébé. Je l'ai une fois fait en poussette.

457
 458 VD : Et tout ça ça a l'air de rouler en tout cas pour vous.

459
 460 AB : Ah oui, pas de souci ! Hier mon mari a pu tester le porte-bébé et il s'est demandé comment j'avais
 461 réussi à le mettre toute seule. (*rires*).

462
 463 VD : (*rires*)

464
 465 AB : Pourtant ce n'est pas une écharpe de portage. C'est entre le porte-bébé et l'écharpe. Et il m'a dit :
 466 « Tu as réussi à mettre ça toute seule toi ? ». J'ai dit : « Bah oui ». C'est pas trop compliqué il faut juste
 467 tenir le petit mais...

468
 469 VD : Après une fois qu'on a compris le truc ça va.

470
 471 AB : Exactement.

472
 473 VD : Concernant les pleurs du soir, qu'est-ce que vous avez mis en place pour résoudre ce
 474 « problème » ?

475
 476 AB : (*rires*). On essayait tout. Enfin comme on ne sait pas si ce sont des coliques, généralement on
 477 essaie un peu de voir, de le porter à plat ventre sur l'avant-bras. Parce que ça à l'époque ma sœur son
 478 fils avait beaucoup de coliques et donc elle m'avait dit : « Voilà, ça ça le soulage pas mal ! » et
 479 effectivement c'est ce que j'avais lu aussi sur internet. Donc on essayait ça. Il y a des fois où ça
 480 fonctionne très bien et il y a des fois où ça ne fonctionne pas du tout. Et encore quand ça fonctionne
 481 très bien du coup il ne faut pas rester immobile avec lui. Donc si on essaie de l'avoir sur l'avant-bras
 482 mais de s'asseoir dans le canapé, ça il hurle, il n'aime pas. Par contre une fois qu'on marche là ça
 483 fonctionne ou alors parfois ça ne fonctionne pas du tout et du coup on essaie un peu toutes les
 484 positions parce que parfois il aime bien être pris simplement à la verticale et alors il se met de lui-
 485 même un peu en arrière, avec la tête en arrière et c'est une position qu'il aime bien. Justement on est
 486 aujourd'hui encore assez démunis face à ça parce qu'on ne sait toujours pas si ce sont des coliques, si
 487 ce sont des remontées parfois acides parce que parfois il avale et il fait une drôle de tête puis il
 488 commence à pleurer justement donc je me dis qu'il y a peut-être quelque chose qui remonte et qui
 489 redescend, je ne sais pas du tout. Donc voilà, on est encore un peu en test (*rires*). On ne sait pas trop
 490 quoi faire. On se promène avec lui, on essaie de le consoler. Parfois mon mari du coup s'allonge un
 491 peu plus dans le fauteuil et le prend à plat ventre sur lui parce que ça je n'ai pas l'impression que c'est
 492 une position qui avec moi fonctionne des masses parce que j'ai l'impression justement, je ne sais pas
 493 si c'est le fait que comme je le mets au sein... c'est une position du coup peut-être qui lui donne envie
 494 d'aller au sein. Mais du coup je le trouve nerveux généralement quand je fais ça et qu'il ne vient pas
 495 de manger. S'il vient de manger et que je le fais il n'y a pas de souci. Mais si maintenant il ne vient pas
 496 de manger, là du coup il est un peu plus nerveux avec moi. Mais voilà, on essaie, on marche, on le
 497 console, on lui fait des câlins. On essaie des positions. On a essayé aussi de lui mettre du chaud sur le

498 ventre. Des petites bouillottes sur le ventre parce qu'on avait lu que ça pouvait aider. Voilà on a essayé
499 plein de choses.

500
501 VD : Et vous cherchez du coup sur internet ?

502
503 AB : Oui, généralement je regarde sur internet. Bon j'en ai parlé à ma sœur et qui m'avait donné la
504 solution de l'avant-bras, ce genre de choses. Et c'est pour ça que je disais justement hier à mon mari
505 qu'on le ferait peut-être prendre le bain du soir, que peut-être ça le détendrait du coup. Et que ça
506 l'aiderait peut-être à trouver plus facilement le sommeil le soir. Parce qu'il y a des fois où on voit qu'il
507 est crevé, qu'il a envie de dormir mais ça ne va pas. *(rires)*

508
509 VD : Et ça ne vous rend pas trop irritable les pleurs d'un bébé, ça va ? Parce qu'il y a certains couples
510 qui ont du mal.

511
512 AB : Ça dépend. Entre nous en tout cas non, il y a juste moi par exemple si je suis crevée ou j'ai mal
513 dormi ou quoi que ce soit où c'est plus difficile. Mais après j'ai de la chance d'avoir un mari qui m'aide
514 beaucoup et donc quand il voit que j'en ai un peu marre il me dit : « Mais si tu en as marre, donne-le
515 moi, n'hésite pas !

516
517 VD : Aller prendre l'air...

518
519 AB : Mais oui, il m'a une fois dit : « Va faire les courses, comme ça tu t'aères un petit peu, tu prends
520 l'air aussi. ». Et donc voilà, parce que Tanja m'avait prévenue qu'à 3 semaines il y avait le pic de
521 croissance et qu'il y a des enfants chez qui ça ne se sent pas et des enfants chez qui ça se sent bien. Et
522 effectivement je l'ai quand même ressenti parce que là à un moment il s'était levé à 6h45 par exemple
523 un matin et il avait pleuré jusqu'à quasiment 13h.

524
525 VD : Ah oui d'accord.

526
527 AB : Et elle m'avait dit aussi qu'il risquait de plus manger. Effectivement, j'avais l'impression qu'il était
528 tout le temps accroché à mon sein. Et parfois il avait mangé 1h30 avant et je voyais que c'était un pleur
529 de « j'ai envie de manger ». Il cherchait et je disais : « Mais enfin, tu as mangé il y a 1h30, ça va ! ». Il
530 voulait encore ! *(rires)*. Et donc voilà, ça ça a été des jours un peu compliqués mais bon heureusement
531 ça passe vite. Et sinon c'est vrai que je n'avais pas parlé de ça, par rapport aux inquiétudes, c'est qu'au
532 début en tout cas, mais pareil j'ai regardé sur internet, je passe ma vie sur internet maintenant, il vomit
533 beaucoup, il régurgite quand même pas mal malgré qu'il fasse un rot, malgré que la nuit, je ne le garde
534 peut-être pas assez, mais j'essaie de le garder 10-15 minutes après la tétée quand même pour essayer
535 qu'il ne soit pas tout de suite couché, pour essayer justement qu'il ne régurgite pas mais voilà il
536 régurgite tout le temps. Mais apparemment j'ai lu que c'est normal, que c'est parce que le clapet n'est
537 pas encore assez mûre et que voilà.

538
539 VD : Il faut attendre qu'il soit mûre simplement.

540
541 AB : Oui, c'est que j'ai lu et donc c'est vrai que malgré qu'on lise ça on finit toujours malgré tout par se
542 dire : « Ce n'est pas normal. Il régurgite quand même beaucoup. ». D'après ce que j'ai lu c'est normal.

543
544 VD : Mais ça vous n'en parlez pas au pédiatre ?

545

546 AB : Bah justement si, j'ai rendez-vous avec le pédiatre. J'avais vu la pédiatre la première fois mais
547 j'avais oublié de parler des régurgitations donc là du coup je me suis mis un petit pense-bête pour la
548 prochaine visite qui a lieu le 3 avril et donc j'attends cette visite avec impatience.

549
550 VD : D'accord. Pour lui poser toutes vos questions.

551
552 AB : Oui, pour avoir toutes les réponses à mes questions.

553
554 VD : D'accord. Et donc vous êtes beaucoup sur internet. Vous avez des groupes ou des réseaux de
555 soutien sur internet ?

556
557 AB : Non, pas du tout. Je regarde juste comme ça. Je mets par exemple « colique » pour un petit peu
558 voir ce que c'est. « Pleurs du soir ». Je tape un petit peu tout ce qui m'inquiète et ce n'est même pas
559 forcément sur des forums. Je prends des sites, etc. Je lis un petit peu. Je regarde ce qui pourrait
560 soulager, etc.

561
562 VD : Vous avez votre sœur qui est disponible pour vous. Et vous avez d'autres personnes auxquelles
563 vous pouvez vous référer ?

564
565 AB : En soi tout le monde me donne ses « conseils » et ses « avis » parce si mon mari a sa maman au
566 téléphone il va lui en parler, elle va lui donner des conseils. Sa tante la fois passée lui a envoyé un
567 message, du coup il lui a un petit peu expliqué les pleurs du soir ou il lui avait aussi parlé des
568 régurgitations et donc voilà pareil, elle avait donné quelques conseils. Enfin il y a tout le monde qui est
569 assez ouvert et assez là pour nous, pour nous aider, au cas où on a besoin.

570
571 VD : Vous n'avez pas 2-3 amis qui ont des enfants du même âge à qui vous référer par exemple ?

572
573 AB : Alors j'ai une amie qui a accouché 3 jours après moi.

574
575 VD : Ah oui.

576
577 AB : Donc voilà, elle par exemple pour les régurgitations... Lui apparemment fait du reflux. Moi je ne
578 sais pas s'il fait du reflux ou pas mais donc voilà elle m'avait dit par exemple qu'elle a acheté un plan
579 surélevé justement pour aider à ça et qu'elle lui donnait par exemple du Gaviscon.

580
581 VD : Oui.

582
583 AB : Mais c'est vrai que du coup on a eu un petit peu les mêmes soucis au même moment parce quand
584 elle est rentrée de la maternité elle était passée avec des tétérilles parce que pareil elle avait des
585 crevasses. Ça lui faisait horriblement mal. Du coup elle était aussi allée chercher un tire-lait. Elle a eu
586 aussi une mastite. Donc voilà on a eu à peu près les mêmes soucis aux mêmes moments. Là j'ai une
587 amie qui va accoucher bientôt, le 8 avril. Mais elle forcément elle ne sait pas encore m'aider. C'est
588 plutôt elle qui commence à me poser des questions. Mais sinon, non. Toutes les personnes qui ont des
589 enfants sont des enfants déjà beaucoup plus grands, en tout cas au minimum de 6 ans. Après ça
590 n'empêche pas qu'ils nous parlent de leur vécu, etc. J'ai une amie qui un moment me disait que si
591 l'allaitement par exemple me faisait vraiment souffrir que je ne devais pas avoir peur d'arrêter, que ce
592 n'était pas une honte, que si j'avais envie d'arrêter qu'il valait mieux que j'arrête plutôt que de me
593 torturer et d'en avoir un mauvais souvenir, par exemple. J'avais décidé quand même d'essayer de
594 mordre sur ma chique et ça a payé, heureusement.

595

596 VD : Parce que c'est bien, c'est votre premier enfant, vous avez des crevasses, une mastite, et au final
597 la sage-femme n'est venue que deux fois et vous avez réussi à continuer l'allaitement. Donc ça c'est
598 déjà super !

599
600 AB : Mais après je pense que le fait aussi que ma sœur et ma maman soient fort là derrière moi ça a
601 pas mal aidé parce que voilà ma sœur par exemple directement avant que je n'en parle à la sage-
602 femme m'avait dit : « Essaie peut-être de louer un tire-lait ». Donc du coup j'avais pris le tire-lait, je
603 faisais vraiment le tire-lait au sein qui me faisait le plus mal. L'autre je mordais sur ma chique. Et celui
604 qui me faisait vraiment horriblement souffrir j'utilisais le tire-lait et ça a permis forcément de soulager
605 un peu mon sein parce qu'il n'y avait plus la succion du petit qui faisait mal aussi avec ses gencives.
606 Mais le fait de pouvoir en parler un peu à tout le monde... Je pense que si je n'avais eu personne j'aurais
607 peut-être été capable d'arrêter et de dire : « C'est bon ! ». Après mon mari avait quand même un peu
608 peur parce qu'il voyait que je pleurais pendant que j'étais en train d'allaiter, lui il avait vraiment mal
609 au cœur le pauvre mais du coup il avait peur aussi à un moment que je lui dise en pleine nuit : « Je ne
610 veux plus allaiter, stop ! ». Donc on avait quand même été chercher une boîte de lait artificiel au cas
611 où ça devenait vraiment trop difficile physiquement et psychologiquement. Et comme ça on avait
612 toujours un truc de secours au cas où.

613
614 VD : Ça va. Donc elle est toujours là dans l'armoire au cas où ? (*rires*).

615
616 AB : Elle est toujours là mais je ne pense pas qu'on l'utilisera sauf si maintenant peut-être à la limite
617 on va une fois à l'extérieur et que je n'ai rien à tirer peut-être ou des choses comme ça. Mais elle est
618 toujours là au cas où, oui.

619
620 VD : Donc l'allaitement maintenant est bien lancé, tout roule il n'y a pas de couac ?

621
622 AB : Le seul couac qu'on a peut-être eu la dernière fois c'est justement pendant son pic de croissance,
623 j'ai eu l'impression, mais on ne savait pas vraiment si c'était ça ou pas qu'il n'avait pas eu assez.

624
625 VD : Oui.

626
627 AB : Parce qu'il tétait beaucoup plus et du coup j'ai eu l'impression que mes seins ne se remplissaient
628 pas, qu'ils n'arrivaient pas à suivre. Et donc il y a un soir où il a mangé et il a commencé à s'énerver à
629 mon sein, alors qu'il ne fait jamais ça, à le lâcher, à le reprendre, à tirer dessus. Et du coup je me disais :
630 « Mais qu'est-ce qu'il se passe ? Pourquoi il fait ça ? ». Alors que d'habitude il ne fait jamais ça. Et je
631 me disais : « Si jamais il n'a pas assez, il va quand même le lâcher et pleurer ». Enfin pour moi dans ma
632 tête ça me paraissait logique. Mais je ne sais pas. Du coup j'ai essayé de le mettre à l'autre sein sauf
633 qu'au début ça fonctionnait puis à un moment pareil il a commencé à tirer dessus, à le lâcher, etc.
634 Donc je me disais : « Ce n'est pas possible à mon avis je ne dois pas avoir assez ». Heureusement j'avais
635 tiré deux jours avant deux petites portions de lait de 30 ml que j'avais congelées. Et donc j'en ai dégelée
636 une en me disant : « Il a quand même tété donc je ne sais pas s'il a besoin de plus que 30, mais je vais
637 donner 30 et on verra bien comment il réagit et il l'a prise. Il était nerveux mais après il s'est calmé
638 quand même. Donc je pense que ça a fini par le rassasier. Mais c'est vrai que du coup je ne savais pas
639 trop quoi faire. Ça m'a un peu stressée en me disant : « Est-ce que c'est moi qui commence à ne plus
640 produire assez » et que lui est forcément est fort demandeur et a plus faim maintenant. Et du coup
641 j'avais peur de ne déjà plus avoir assez de lait. Et maintenant ça a l'air d'aller.

642
643 VD : Ça a duré 1 jour ? 2-3 jours ? Ça a duré longtemps ?

644
645 AB : Oui 1 jour à peu près. C'est le seul jour où j'ai eu besoin de donner quelque chose en plus.

646
647 VD : D'accord. Et c'était juste à 3 semaines de vie et puis pour l'instant il n'y a plus rien eu ?
648
649 AB : Oui, c'est ça.
650
651 VD : D'accord. Et vous parlez de l'aide de votre maman et de votre sœur. Au niveau soutien à domicile,
652 est-ce que quelqu'un venait vous aider chez vous ?
653
654 AB : Non.
655
656 VD : Personne n'est venu aider ou apporter de la nourriture ou faire le ménage ?
657
658 AB : Si, ça oui, apporter de la nourriture, oui. Parce que j'avais dit à ma maman justement que si jamais
659 elle faisait des trucs qui peuvent se faire en grandes quantités style de la sauce bolo, des trucs comme
660 ça, elle pouvait prévoir en plus et me le donner quand elle venait. Du coup bon elle s'est mise à la
661 cuisine exprès pour ça. Elle a fait des choses simples mais du coup elle l'a fait un peu exprès. Donc
662 quand elle est venue voir le petit elle m'a apporté plusieurs Tupperwares. Les parents de mon mari,
663 par exemple le jour où on est revenus de la maternité, sont venus le soir chez nous mais du coup ils
664 ont amené le repas et on a mangé à la maison. Mais sinon venir vraiment aider à la maison, non. Et de
665 toute façon je n'aurais pas voulu.
666
667 VD : pas accepté.
668
669 AB : Parce que j'aime bien avoir mon petit cocon et je n'aime pas qu'on s'immisce trop chez moi. Même
670 que ce soit ma maman ou ma sœur si maintenant elles m'avaient dit : « Je viens faire le ménage » ou
671 « Je viens t'aider toute la journée avec le petit » ... « Non, tu peux venir voir le petit, il n'y a pas de
672 souci, mais pas m'aider ». Le but c'est que j'apprenne aussi et je n'ai pas envie d'avoir quelqu'un tout
673 le temps sur mon dos.
674
675 VD : D'accord. Donc ça c'est votre caractère aussi qui fait ça j'imagine ?
676
677 AB : Oui.
678
679 VD : Et vous avez travaillé pendant toute votre grossesse ou vous étiez écartée ?
680
681 AB : Non, non, j'ai travaillé pendant toute ma grossesse. Je suis institutrice maternelle.
682
683 VD : D'accord.
684
685 AB : Et j'ai travaillé du début à la fin.
686
687 VD : Et ça va vous avez eu le temps de préparer votre retour à domicile, l'accouchement, tout ça ?
688
689 AB : Oui, oui. J'ai eu la « chance » toute une bonne partie de ma grossesse de ne pas travailler à temps
690 plein parce que c'était mon horaire et qu'ils n'avaient pas d'heures supplémentaires à me donner. Et
691 puis en fait en fin de grossesse, donc à partir de janvier, là justement fin janvier j'ai eu un temps plein.
692 Donc là ça a été plus compliqué parce que forcément en fin de grossesse j'étais crevée. (*rires*). Donc
693 ça a été plus compliqué mais voilà. Mais non, on a eu le temps de tout préparer. Après comme je l'ai
694 déjà dit j'ai un mari qui m'aide beaucoup donc ça a permis aussi qu'on fasse ça à deux.
695

696 VD : D'accord. Super. Je regarde un petit peu mes petites questions parce qu'on a déjà répondu à
697 beaucoup. Est-ce que dans les préparations à la naissance, à l'accouchement et au retour à domicile,
698 vous avez eu les réponses à toutes vos questions ? Ou bien est-ce qu'il manquait des choses que vous
699 auriez aimé connaître ?

700
701 AB : Après quand on a commencé à faire ça je n'avais pas forcément de questions. Je l'ai fait juste pour
702 être plus sereine par rapport à tout ce qui était accouchement. Parce que c'est vrai que par exemple
703 quand on était sur place Tanja nous demandait si on avait des questions, si on avait des choses qu'on
704 voulait faire et en fait on est allés là-bas sans vraiment trop savoir ce qui allait se passer. Et donc c'est
705 vrai qu'on n'avait pas vraiment justement de questions et tout ça. Donc on s'est un peu laissé guider.
706 C'était vraiment juste pour impliquer mon mari et pour attaquer tout ça de manière plus sereine. Mais
707 c'est vrai que par contre par exemple le jour de l'accouchement autant au début quand je suis arrivée
708 à la maternité j'essayais de penser à tout ce qu'on avait dit et en fait une fois qu'on est dedans on n'y
709 pense plus du tout. Donc on essaie juste de vivre ça.

710
711 VD : Et c'est qui qui vous avait conseillé d'aller voir une sage-femme en prénatale ?

712
713 AB : Personne, c'est moi qui avais entendu que c'était possible et donc j'avais demandé à ma
714 gynécologue si elle en connaissait ou si elle savait comment je pouvais préparer. Et donc elle m'avait
715 dit : « Ah bah j'en connais une qui fait ça en dehors de l'hôpital si tu veux ». Donc voilà on l'a contactée.

716
717 VD : D'accord. Ce ne sont pas des amis à vous qui vous ont parlé des sages-femmes ?

718
719 AB : Non, pas du tout. Même pas. Parce que les seuls échos de sages-femmes que j'avais eus c'était au
720 retour à domicile quand elles viennent nous voir. Sinon je ne connais même personne qui a fait je
721 pense de préparation à la naissance.

722
723 VD : D'accord. Et vous ne connaissiez pas forcément le métier de sage-femme ?

724
725 AB : Pas plus que ça non.

726
727 VD : C'est plus maintenant en ayant accouché que vous vous êtes rendu compte que ça existait.

728
729 AB : Oui, tout à fait.

730
731 VD : Je pense qu'on a déjà fait bien le tour. Ça fait déjà 45 minutes. Ça va vite.

732
733 AB : Oui, ça va vite. *(rires)*.

734
735 VD : Est-ce que vous avez des idées d'autres choses dont vous n'auriez pas parlé, de soucis avec votre
736 bébé, l'allaitement, la mise en place de tout ça à la maison ?

737
738 AB : Non je pense que j'ai fait le tour des difficultés qu'on a un petit peu rencontré et des attitudes
739 qu'on a eues.

740
741 VD : Le bain, tout ça c'était facile pour vous ?

742
743 AB : Le bain, franchement tout ça ça s'est bien passé parce que je pense que voilà on a eu les bons
744 conseils à la maternité.

745

746 VD : Vous êtes restés deux jours du coup ?

747

748 AB : On est restés deux jours oui. Non, je pense que tout ça ça roule.

749

750 VD : Ça vous a suffi les deux jours pour apprendre le change, la prise de température, les paramètres
751 à suivre, le bain ?

752

753 AB : Tout ça oui. Le seul truc moi qui m'a plus un peu stressée c'est le cordon ombilical quand il est
754 tombé.

755

756 VD : D'accord.

757

758 AB : Parce qu'en fait il est tombé et moi déjà je n'aimais pas trop ça, faire le soin, le laver, j'avoue qu'au
759 début c'était plus mon mari parce que ça moi ça me stressait un peu même si je sais que ça ne fait pas
760 mal, j'avais peur de lui arracher, ou je n'en sais rien. Ce qui me stressait un peu c'est le soin quand il
761 est tombé. Parce qu'il y a une croûte assez épaisse qui s'était formée au niveau de son nombril du
762 coup. Et j'avais peur en le frottant, de l'arracher et en même temps il fallait bien le frotter. Ça c'est le
763 truc qui me stressait un petit peu plus mais sinon tout le reste a assez bien roulé.

764

765 VD : C'est pas quelque chose qui vous stresse, vous êtes relativement cool avec tout ce qui concerne
766 les soins d'un nouveau-né ?

767

768 AB : Oui et pourtant je pensais peut-être... Parce que bon comme je vous dis je me suis assez occupée
769 des enfants de ma sœur, même tous petits. Enfin occupée... Après voilà parfois j'y allais une journée
770 donc je l'aidais un petit peu mais donc tout ce qui est bébé, nouveau-né je suis assez à l'aise avec tout
771 ça. Maintenant je trouve le plus dur ce n'est pas de s'en occuper c'est de trouver le rythme et les
772 rituels, etc. Parce que par exemple Tania m'a dit : « Ça roule mais en même temps tu es instit
773 maternelle donc tu as l'habitude ». Je dis : « Bah non ils ont déjà 3 ans donc c'est pas du tout pareil ».
774 Et même quand on s'occupe des enfants des autres bah du coup ils ont déjà leur rythme, ils ont déjà
775 leurs habitudes. Il suffit juste de se calquer sur ce que les parents disent. Ici maintenant il faut tout
776 mettre en place en fait.

777

778 VD : Oui, tout découvrir.

779

780 AB : Oui, et c'est ça qui est plus difficile, c'est vraiment de tout mettre en place parce que justement
781 s'occuper des enfants des autres c'est beaucoup plus facile que de s'occuper du sien je trouve. *(rires)*.

782

783 VD : De l'avoir 24h/24h ?

784

785 AB : Exactement.

786

787 VD : Là vous avez découvert votre rôle de maman aussi, votre parentalité, votre maternalité et ça ça
788 s'est bien passé ?

789

790 AB : Euh oui, je n'ai pas eu de souci par rapport à ça.

791

792 VD : Et au niveau baby blues, vous n'en avez pas parlé, je ne sais pas s'il y a eu un coup de mou ?

793

794 AB : Baby blues disons qu'à la maternité la dernière nuit j'ai eu un gros coup de mou où je me suis mise
795 à pleurer parce que j'ai eu un petit souci où en fait pendant les deux nuits à la maternité en fait il n'a

796 pas dormi quasiment. Il a beaucoup pleuré, il hurlait tout le temps. Et donc la première nuit ça a été.
 797 J'étais toute seule. Mon mari rentrait malgré que j'étais en chambre individuelle parce que je lui avais
 798 dit : « Rentre il y en aura au moins un des deux qui sera reposé ! ». Et donc la première nuit, malgré
 799 qu'il a beaucoup pleuré, je l'ai relativement bien vécu. La deuxième nuit beaucoup moins. Parce qu'en
 800 plus ayant accouché le dimanche matin à 8h, on était déjà restés toute la nuit éveillée pour
 801 l'accouchement. Donc la deuxième nuit, la première nuit où il était là, je suis restée réveillée aussi donc
 802 ça faisait un petit moment que je n'avais pas dormi. Et la dernière nuit il a pleuré également donc ça
 803 faisait aussi un bon moment que je n'avais pas dormi. Ça faisait presque 72 h ! Et c'est vrai que la sage-
 804 femme est venue et elle m'avait dit que s'il ne se calmait pas elle lui donnait un complément
 805 alimentaire parce qu'elle m'a dit : « Même s'il n'a que deux jours, il grandit, il a plus faim et peut-être
 806 que le colostrum ne lui suffit plus ». Et ce qui m'avait fait réagir de cette manière, donc de pleurer c'est
 807 que quand elle est rentrée dans la chambre elle l'a pris à bras il s'est calmé directement et elle lui a
 808 donné le complément et il n'a plus rien dit. Et donc moi je le vivais un peu comme un échec en me
 809 disant : « Moi je suis sa mère, je n'arrive pas à le calmer. Une sage-femme rentre, elle arrive à le calmer
 810 directement. ». Et donc ce jour-là je l'avais un peu mal vécu. Et donc quand la sage-femme est sortie
 811 de la chambre j'ai commencé à pleurer et à chaque fois que le lendemain matin tout le monde me
 812 demandait : « Et alors comment ça s'est passé avec le petit cette nuit ? ». Je leur racontais et à chaque
 813 fois je pleurais. Sinon ici je ne pense pas forcément que j'ai eu tout ça c'était vraiment là. Mais je pense
 814 que c'était surtout dû à la fatigue aussi. Et voilà de se dire qu'avec moi il ne se calme pas et qu'avec
 815 une étrangère il se calme et du coup ça me faisait mal au cœur.

816
 817 VD : Ça vous a blessée.

818
 819 AB : Voilà ! (*rires*)

820
 821 VD : Mince ! (*rires*). Alors que c'était peut-être juste les manipulations qui faisaient que mais voilà. Je
 822 comprends

823
 824 AB : Je pense que la fatigue a beaucoup fait aussi.

825
 826 VD : C'est de la torture le manque de sommeil. (*rires*). C'est une technique de torture.

827
 828 AB : Oui, c'est clair.

829
 830 VD : Et quand on ne dort pas pendant 72 h, on ne sait plus comment on s'appelle.

831
 832 AB : (*rires*). C'est vraiment ça.

833
 834 VD : Et à la maternité, à part ça, ça a été ?

835
 836 AB : Oui franchement, que ce soit moi ou mon mari on a vraiment un bon souvenir de tout, autant de
 837 l'accouchement que de l'accueil à la maternité, que des sages-femmes en général. A un moment on
 838 nous disait toujours d'appeler, vous me l'avez dit aussi, dès que je mettais au sein pour voir si je mettais
 839 correctement vu que c'était un peu difficile. C'est vrai que sur le coup j'avais tout le temps peur de
 840 déranger mais je n'avais pas forcément cette impression là quand j'appelais donc ça ça fait du bien de
 841 se dire que la sage-femme ne vient pas en soufflant ou ce genre de choses.

842
 843 VD : Ce serait triste quand même.

844
 845 AB : J'ai déjà entendu ça.

- 846
847 VD : D'accord. C'était quelque chose qui vous stressait. Et bien je pense qu'on a fait le tour. J'ai encore
848 une dernière question. C'était : « Si vous étiez de nouveau enceinte, est-ce qu'il y a quelque chose que
849 vous changeriez à ce que vous avez vécu ? »
850
851 AB : Pour le moment rien du tout. Autant c'est vrai que je me suis déjà demandé : « Est-ce que je
852 referais l'allaitement par exemple ? ». Mais je pense que oui. Il en a qui m'ont dit tu aurais dû hydrater
853 tes seins pour éviter les crevasses. Peut-être que du coup j'essaierais de mettre des choses en place
854 pour justement essayer de les éviter vu que je sais à quel point ça fait mal. Mais sinon, non, je pense
855 que je referais pareil. Peut-être oui forcément du coup les cours pour la préparation à l'accouchement
856 et tout ça ça je pense que ça je ne referais plus. Mais sinon je ne pense pas que je changerais quoi que
857 ce soit parce que j'ai tout bien vécu en règle générale.
858
859 VD : Super ! Et bien voilà, je vais conclure avec un petit texte. Je vous remercie d'avoir pris le temps de
860 participer à la réalisation de mon mémoire ainsi que d'avoir partagé avec moi votre vécu concernant
861 cette grande période de votre vie. Si vous le souhaitez par la suite, n'hésitez pas à me contacter. Je
862 peux également, si vous le souhaitez, mettre à votre disposition les résultats de ma recherche. Je
863 retiendrai de notre entretien que vous avez l'air d'être parfaitement épanouie. En tout cas vous ne
864 relevez pas des gros problèmes : baby blues ou autres. Ça a l'air d'être fluide pour vous, dans votre vie
865 de maman, vie de coupée et vie familiale. Vous avez su trouver au fond de vous des solutions à vos
866 problèmes, notamment les pleurs du soir, vous vous êtes renseignée, vous avez demandé de l'aide à
867 votre sœur, à votre maman. Vous avez une amie aussi qui est disponible qui a un bébé du même âge
868 que le vôtre. Donc tout ça je trouve que c'est déjà super bien, d'être entourée. Je vous remercie
869 également de m'avoir permis de vous téléphoner. *(rires)*
870
871 AB : Avec plaisir !
872
873 VD : Et d'avoir pu enregistrer l'entretien. Merci à vous !
874
875 AB : Mais ça va, avec plaisir ! Il n'y a pas de quoi !