

- 1 VD : Bonjour, bonjour! Désolée pour le retard mais je n'arrive pas à allumer ma caméra. Je ne sais pas  
2 pourquoi.  
3
- 4 OD : Ah, il n'y a pas de souci !  
5
- 6 VD : (rires). Je ne vous dérange pas ?  
7
- 8 OD : Non, et en plus elle dort donc c'est bien.  
9
- 10 VD : D'accord. Et vous voulez qu'on s'appelle juste ou bien la caméra ça ne vous dérange pas du coup ?  
11
- 12 OD : Non, ça ne me dérange pas du tout !  
13
- 14 VD : D'accord, ça va, parfait ! Comment est-ce que vous allez ?  
15
- 16 OD : Le retour a été un peu... Enfin je n'arrivais pas à m'en sortir au niveau des tâches ménagères mais  
17 maintenant ça va, on a trouvé un peu notre rythme et tout donc...  
18
- 19 VD : D'accord, et bien c'est justement de ça qu'on va parler ! (rires). Vous me dites quand vous êtes  
20 prête comme ça je vous explique l'introduction et puis après je pose des petites questions.  
21
- 22 OD : Oui, moi il n'y pas de souci.  
23
- 24 VD : Parfait ! Vous m'entendez bien ?  
25
- 26 OD : Oui, oui !  
27
- 28 VD : Donc... Bonjour Madame ! Je m'appelle Valentine De Wolf et je suis étudiante en master santé  
29 publique. Je suis également sage-femme à l'hôpital de Braine-l'Alleud. Nous nous sommes rencontrées  
30 lors de votre séjour à la maternité et c'est là que vous avez accepté de collaborer à ma recherche. Je  
31 vous ai choisie car vous êtes patiente de l'hôpital de Braine-l'Alleud mais également parce que vous  
32 venez d'accoucher de votre premier enfant. Vous n'êtes pas sans savoir que les séjours à la maternité  
33 raccourcissent, je m'interroge donc sur votre vécu lors de votre retour à domicile et sur la manière  
34 dont vous avez été accompagnée d'un point de vue médical et psychosocial. Notre entretien sera guidé  
35 par des questions relatives à votre préparation à la naissance, à la parentalité, votre séjour à la  
36 maternité et votre retour à domicile. Afin d'être la plus fidèle possible à vos dires, et avec votre accord,  
37 l'entretien sera enregistré, ce qui me permettra d'analyser les contenus développés ce jour.  
38 Uniquement audio, pas vidéo, je vous rassure ! À tout moment, à votre demande, l'entretien peut être  
39 arrêté. Donc vous me le dites et je fais pause ou bien on se rappelle sans problème. Notre discussion  
40 restera anonyme, votre nom ne sera jamais cité et son contenu sera traité uniquement par mes deux  
41 promotrices Mesdames Sophie Thunus et Héline Zabeau et moi-même et ce à des fins de recherche  
42 en santé publique. Avant de démarrer notre entretien, avez-vous des questions ?  
43
- 44 OD : Non.  
45
- 46 VD : Pouvez-vous me confirmer oralement votre accord de participation ?  
47
- 48 OD : Oui, pas de souci !  
49
- 50 VD : Super ! J'aurai comme première question une question au sens large : Racontez-moi le vécu de  
51 votre retour à domicile... Comment ça s'est passé ?

52  
53 OD : Bah moi j'étais très stressée parce que mon bébé était très petit, petite ! Elle avait perdu presque  
54 les 10 % acceptables de perte et donc elle était à 2,275 kilos à un moment. Elle est remontée à 2,305  
55 kilos le matin où on a démarré. C'est bête mais rien que de la mettre dans la Doona, la poussette, elle  
56 était si petite que j'avais l'impression qu'elle était hyper fragile. J'étais très stressée dans le sens où  
57 j'avais peur pour elle ! Comme elle était très petite. Et moi qui suis très dans le contrôle on va dire, en  
58 fait là je n'avais pas du tout contrôlé qu'elle soit si petite. Je ne m'attendais pas à stresser pour ça  
59 quoi.

60  
61 VD : Et ça c'était le jour du départ de la maternité du coup ?

62  
63 OD : Oui.

64  
65 VD : Donc vous n'aviez pas cette impression là pendant votre séjour ?

66  
67 OD : Ah si, si. Mais en fait rien que de la mettre dans le maxi cosy elle me paraissait minuscule dans  
68 cette énorme poussette.

69  
70 VD : Et le fait de sortir de la maternité et de rentrer chez vous comment ça s'est passé ?

71  
72 OD : Ça a plutôt bien été. Juste le soir elle a fort pleuré parce que j'ai eu ma montée de lait et  
73 apparemment quand le lait rentre dans tous les intestins et tout ça il se dilate et ça fait mal. Et donc  
74 elle a fort pleuré pendant deux heures. Et là du coup on s'est sentis mal parce qu'elle n'avait pas pleuré  
75 pendant les 3 jours à la maternité. Du coup on se demandait s'il se passait quelque chose. Donc j'ai  
76 appelé deux fois à la maternité.

77  
78 VD : Le soir même ?

79  
80 OD : Oui. J'ai appelé deux fois Bénédicte. (Rires)

81  
82 VD : Une des veilleuses ?

83  
84 OD : Oui, qui était super rassurante et tout ça. Mais juste moi qui stressait. Du fait qu'elle n'ait pas fait  
85 ça à la maternité on se demandait s'il se passait quelque chose. Enfin voilà, j'étais fort stressée et je ne  
86 pensais pas l'être à la base.

87  
88 VD : Oui, on se découvre comme ça.

89  
90 OD : Oui !

91  
92 VD : (rires) Et donc du coup vous étiez à la maison, elle a pleuré longtemps. Vous n'arriviez pas à la  
93 calmer et là vous avez appelé l'hôpital.

94  
95 OD : Et moi je pense que j'ai quand même fait un bon baby blues mais de stress, pas un babyblues  
96 genre : « oh ça me manque la grossesse » non vraiment un baby blues de stress dans le sens où j'ai  
97 accompagné mon grand-père la veille de mon déclenchement, parce qu'il est mort, et tout ça on l'a  
98 accompagné aux urgences.

99  
100 VD : Oula, d'accord, oui.

101

102 OD : Et donc du coup du fait d'avoir vu la mort j'étais hyper stressée qu'il lui arrive quelque chose quoi.  
103 Et donc les premiers jours à la maison je n'arrêtais pas de pleurer de stress qu'il lui arrive quelque  
104 chose quoi.  
105  
106 VD : Donc la veille de votre accouchement vous avez perdu votre grand-père, c'est ça ? Ah oui donc ça  
107 c'est aussi un gros évènement.  
108  
109 OD : Oui, on l'a vraiment accompagné aux urgences deux étages en dessous.  
110  
111 VD : Oui, donc vous étiez enceinte ça a dû être assez choquant. Et vous avez vécu votre deuil en même  
112 temps que votre retour à la maison du coup.  
113  
114 OD : Oui on a fait l'enterrement une semaine après que je sois rentrée. C'était un petit peu dur. Du  
115 coup j'ai fait quand même un bon petit baby blues au final.  
116  
117 VD : Dès que vous êtes rentrée à la maternité vous avez fondu en larmes ?  
118  
119 OD : Comme je savais ce que c'était j'ai vite été voir ma kinésiologue le mardi. Donc je suis rentrée le  
120 lundi et le mardi à 6 heures j'ai été voir ma kinésiologue pour que ça s'arrête parce que je pleurais non-  
121 stop. Du coup j'avais l'impression même de ne pas profiter de la naissance.  
122  
123 VD : Oui, ça arrive souvent le contrecoup de rentrer à la maison et de se rendre compte qu'on est  
124 responsable. Ça y est on a un bébé. S'il lui arrive quelque chose on se sent coupable.  
125  
126 OD : Oui, oui. C'est ça.  
127  
128 VD : Le babyblues vous le connaissiez par quel biais ?  
129  
130 OD : Parce que je suis infirmière pédiatrique.  
131  
132 VD : Ah oui ! Vous aviez appris ça dans vos études plutôt ?  
133  
134 OD : Oui, c'est ça !  
135  
136 VD : Et dans votre milieu auprès de la maternité et des sages-femmes sans doute.  
137  
138 OD : Oui, c'est ça !  
139  
140 VD : Et à part la kinésiologue, vous avez été accompagnée par quelqu'un d'autre ?  
141  
142 OD : Il y a une sage-femme qui venait tous les jours à ce moment-là qui était super. Enfin qui est  
143 toujours super. Elle vient tous les jours. Elle était très rassurante. Très peace. Elle me rendait bien. A  
144 chaque fois qu'elle venait je me sentais bien par après.  
145  
146 VD : Elle vous rassurait le temps qu'elle était là.  
147  
148 OD : Oui, c'est ça.  
149  
150 VD : Et vous vous sentiez mieux pour la suite ?  
151  
152 OD : Hum, hum.

153

154 VD : Et comment est-ce que vous avez pris contact avec elle ?

155

156 OD : Bah ça, ça a été un peu dur je trouve de trouver une sage-femme à domicile. Mais il y a plusieurs  
157 sages-femmes de l'hôpital qui m'ont donné des numéros, j'ai essayé de contacter... Et il y en a une qui  
158 m'a dit qu'elle ne pouvait pas venir mais elle m'avait donné un site internet à aller voir et j'ai appelé  
159 celles qu'il y avait sur Nivelles et là il y en a une qui était dispo direct, super gentille. Aurélie papology  
160 quelque chose comme ça.

161

162 VD : D'accord. Donc vous ne la connaissiez pas avant. C'est vraiment à la dernière minute que vous  
163 avez dû l'appeler. Pendant votre séjour à la maternité ou du coup chez vous ?

164

165 OD : Bah c'était le matin enfin durant la journée quand j'ai su que je rentrais quoi.

166

167 VD : Ah oui d'accord. Et elle est venue combien de fois ?

168

169 OD : Elle est déjà venue les 6 fois demandées et puis là mon pédiatre, enfin ce n'est pas vraiment un  
170 pédiatre, un médecin traitant de l'ONE, qui est une copine à moi, qui m'a fait le papier pour qu'elle  
171 puisse revenir après, encore 6 fois.

172

173 VD : Oui, d'accord.

174

175 OD : Donc là elle est déjà venue 7 fois en tout.

176

177 VD : Et elle peut venir 10 fois au total c'est ça ?

178

179 OD : 12 fois je pense

180

181 VD : Ah oui

182

183 OD : 2 x 6 fois

184

185 VD : D'accord, ça va. Et comment se passe le retour à la maison ?

186

187 OD : En fait, au niveau organisation bah même moi je ne pensais pas être aussi euh comment dire.  
188 Comme par exemple j'adore cuisiner bah en fait je n'ai pas eu du tout le temps de cuisiner. Donc du  
189 coup j'ai la maman de mon copain qui nous a amené pas mal de plats préparés quand on est rentrés.  
190 Donc ça ça nous a fort aidés. Puis c'était dur aussi de gérer, je trouve, les visites. Finalement il y a des  
191 gens qui viennent vous voir à la maternité mais quand on rentre ils veulent revenir encore. Donc, du  
192 coup en fait... Souvent on dit : « bah si tu as eu beaucoup de visites à la maternité, tu en auras moins  
193 à la maison ». Mais en fait nous en tout cas ça n'a pas été le cas. Dans le sens où ils voulaient tous  
194 revenir nous voir. Et donc en fait les moments où on aurait eu le temps d'un peu ranger l'appartement,  
195 les valises et tout ça et bien on était occupés avec les visites. Du coup moi sincèrement je ne m'en  
196 sortais pas. En fait c'est comme si on rentrait de vacances et qu'on avait toutes les valises à ranger, à  
197 nettoyer... Et donc voilà.

198

199 VD : Ça vous mettait une pression supplémentaire tout ce travail accumulé.

200

201 OD : Bah en fait moi j'aime bien quand c'est propre, rangé, tout à sa place. Et donc du coup... même  
202 des fois je me disais il faut que je me repose et tout ça parce que je sais qu'il faut que je dorme en  
203 même temps qu'elle et tout ça. Et donc finalement je passais mon temps à ranger et pas à me reposer.

204 Et donc c'est aussi un peu un cercle vicieux. Dans le sens où on est encore plus fatiguée. On a encore  
205 plus envie de pleurer. (Rires)

206  
207 VD : Oui, c'est vraiment difficile le retour à la maison et souvent on ne s'y attend pas.

208  
209 OD : Mais moi c'est un truc que j'ai trouvé un peu bizarre c'est que pendant ma grossesse comme il y  
210 avait eu des complications et tout ça, on m'avait fort informée, limite trop. Mais bon de toute façon  
211 avec mon côté médical je savais ce que je risquais, si elle naissait par exemple à 35 semaines, 36  
212 semaines et tout ça... On m'a beaucoup informé sur la néonate et tout ça. Les risques de césarienne et  
213 tout ça. Et en fait quand l'enfant est née, il se trouve qu'on ne m'a pas informée de ce qu'il pouvait se  
214 passer. Par exemple, la 2<sup>e</sup> nuit à la maternité bah en fait la petite a tété non-stop toute la nuit pour  
215 faire monter ma montée de lait. Et après le matin quand j'explique ça à la sage-femme, elle me dit :  
216 « Ah bah oui, c'est normal, c'est la 2<sup>e</sup> nuit, c'est toujours comme ça, ils veulent que le lait arrive ... Et  
217 pendant la nuit, on ne m'a pas dit : « C'est normal ». Enfin c'était bête mais moi du coup j'étais là :  
218 « Mais qu'est-ce qu'elle a, elle tète tout le temps ? ». Ou bien quand on est rentré à la maison et que  
219 j'ai eu ma montée de lait, on ne m'a pas dit : « Elle risque de pleurer parce que ses intestins vont se  
220 dilater » ou toutes des choses comme ça. Et donc, ça j'ai trouvé ça un peu bizarre dans le sens où c'était  
221 hyper contradictoire aussi avec ma grossesse où on m'a fort informée, limite trop, du coup je stressais.  
222 Et après à la maison, bah tout l'inverse, on ne m'a pas prévenue qu'elle risquait de pleurer et que  
223 c'était normal. Enfin je ne sais pas à quel point c'était normal. Mais moi quand j'ai appelé Bénédicte,  
224 directement elle m'a dit : « Bah oui, c'est ça ! ». Donc je ne sais pas...

225  
226 VD : Donc vous trouviez que vous avez manqué d'informations en prénatal sur ce qui allait se passer  
227 après la naissance ?

228  
229 OD : Bah en fait pendant la nuit par exemple elle a fort tété non-stop, bah du coup moi j'étais fort  
230 fatiguée et puis le matin on m'a dit : « Bah oui, c'est normal, c'est pour la montée de lait mais on va lui  
231 donner un petit complément pour qu'elle dorme et pour que vous puissiez vous reposer. ». Et je n'ai  
232 pas compris pourquoi est-ce que, par exemple, on ne m'avait pas dit ça la nuit et pas proposé ça la  
233 nuit.

234  
235 VD : De proposer des compléments pour caler les bébés ?

236  
237 OD : Oui pour pas que... finalement j'ai été crevée ?

238  
239 VD : Et vous aviez appelé plusieurs fois la nuit déjà ?

240  
241 OD : Oui, tout le temps. Parce qu'à chaque fois on m'avait demandé de sonner pour voir comment est-  
242 ce qu'elle tétait et tout ça. Donc comme elle était petite ils voulaient tous... enfin j' imagine pour toutes  
243 les mamans. Demander qu'on soit là. Et donc du coup la sage-femme a bien vu que c'était toutes les  
244 heures.

245  
246 VD : Oui, dans la physiologie de l'allaitement, c'est vrai que les bébés la 2<sup>e</sup> nuit tètent beaucoup pour  
247 que la montée de lait arrive le plus vite possible.

248  
249 OD : Oui. Mais je ne sais pas, en fait si ça tombe il faut laisser faire dans le sens où c'est physiologique.

250  
251 VD : Oui c'est ça, dans la nature c'est comme ça et quand les mamans n'en peuvent plus, on propose  
252 un petit complément. Mais on ne propose pas d'office parce que du coup le bébé sera rassasié et ne  
253 tétera pas suffisamment pour faire venir la montée de lait. Donc c'est aussi tout un processus  
254 complexe.

255  
256 OD : Oui c'est ça.  
257  
258 VD : Donc on aurait pu le proposer la nuit c'est vrai mais ça aurait peut-être retardé la montée de lait  
259 c'est possible.  
260  
261 OD : Oui c'est ça. C'est ce que me doute. Rien que me dire que c'est normal. Moi c'est le lendemain  
262 que Lauranne au matin m'a dit : « Bah oui, c'est pour la montée de lait ». Pourquoi on ne me l'a pas  
263 dit ?  
264  
265 VD : Ça vous aurait rassurée ?  
266  
267 OD : Du coup je me demandais pourquoi.  
268  
269 VD : Et vous aviez fait des préparations à la naissance ?  
270  
271 OD : Oui, j'avais fait avec Jade et Lauranne.  
272  
273 VD : Vous aviez fait lesquelles ?  
274  
275 OD : J'ai fait 5 séances, les 5 premières.  
276  
277 VD : Vous aviez fait sur le 4<sup>e</sup> trimestre de la grossesse ?  
278  
279 OD : Non celui-là non.  
280  
281 VD : C'est plutôt dans cette séance là qu'elle expliquait un petit peu le déroulement du retour à la  
282 maison, le développement du bébé, les besoins du bébé. C'est vrai que c'était plus à cette séance là  
283 qu'elle parlait de tout ça.  
284  
285 OD : Oui c'est ça, et moi comme j'ai accouché plus tôt. Oui, je pense que la dernière séance c'était le  
286 dimanche avant que j'accouche que j'ai fait l'allaitement.  
287  
288 VD : Oui donc trop juste. Vous avez accouché prématurément ?  
289  
290 OD : En fait à 34 semaines on avait vu que j'étais passée de 8 à 2 de liquide amniotique. Du coup là j'ai  
291 été hospitalisée. Puis après (coupure connexion) que si mon bébé ne bouge pas il faut venir à la  
292 maternité et tout ça.  
293  
294 VD : Oui.  
295  
296 OD : Et je suis venue tous les jours à la maternité pendant une semaine. Puis après j'ai revu Biernaux  
297 et là on a décidé d'espacer tous les deux jours à la consult et j'ai tenu comme ça avec un monito tous  
298 les deux jours jusqu'à la 37<sup>e</sup> semaine.  
299  
300 VD : D'accord.  
301  
302 OD : Mais la petite était en retard de croissance.  
303  
304 VD : Donc on a dû déclencher.  
305

306 OD : Oui, voilà !  
307  
308 VD : D'accord. Donc elle est née à 37 semaines à 2,5 kilos, c'est ça ?  
309  
310 OD : Oui, c'est ça !  
311  
312 VD : Et comment est-ce qu'elle va ?  
313  
314 OD : Là je pense qu'elle fait 3 kilos enfin.  
315  
316 VD : Ah ! (rires). Et vous la nourrissez toujours au sein ? Et ça se passe comment ?  
317  
318 OD : Oui. Ça se passe bien. J'ai trop de lait, limite. Mais du coup les tétées ne durent pas longtemps  
319 donc c'est bien pour moi mais je dois tirer mon lait. Une fois par jour je tire mon lait 5 minutes pour  
320 les désengorger.  
321  
322 VD : Oui. Et elle va bien ? Elle évolue bien ?  
323  
324 OD : Oui. Mais elle tète super bien. Donc c'est bien, c'est chouette !  
325  
326 VD : D'accord ! J'aurais voulu savoir aussi si vous aviez préparé ce retour à domicile durant votre  
327 grossesse.  
328  
329 OD : Non, j'avais pas trop... J'avais des copines qui m'avaient dit prépare des repas à l'avance et tout  
330 ça. Mais finalement comme j'ai été super fort stressée les 3 semaines avant mon accouchement et  
331 tout ça je n'étais pas focus là-dessus. J'étais focus sur l'accouchement et sur les risques. Parce que  
332 comme elle était petite on parlait peut-être de césarienne quand même et de néonate en fonction de  
333 son poids et donc finalement je m'étais dit : « Si ça tombe je passerai 10 jours à la maternité »  
334  
335 VD : Vous auriez le temps de...  
336  
337 OD : ...Oui de voir venir.  
338  
339 VD : D'accord. Et là vous êtes restée combien de jours ?  
340  
341 OD : Je suis restée 3 nuits, donc une nuit en plus que prévu.  
342  
343 VD : Et vous êtes restée une nuit de plus pour quelle raison ?  
344  
345 OD : Parce qu'elle perdait toujours du poids.  
346  
347 VD : Parce qu'elle était petite aussi sans doute.  
348  
349 OD : Hum. Elle était descendue jusqu'à 2,275 kilos. Et le lundi quand on est reparties, là elle était  
350 remontée à 2,300 kilos.  
351  
352 VD : Ah oui. C'est bien. Et là presque 3 kilos.  
353  
354 OD : Du coup là on s'est dit : « Ok, on va rentrer ».  
355  
356 VD : Et elle a quel âge maintenant ?

357  
358 OD : Vendredi elle a un mois.  
359  
360 VD : D'accord ! Déjà ! Ça passe vite !  
361  
362 OD : Oui ! (rires)  
363  
364 VD : (rires) Et est-ce que vous aviez imaginé votre retour à domicile comme il se passe maintenant ?  
365  
366 OD : Maintenant à l'heure d'aujourd'hui bah non pas trop non, avec le coronavirus et tout ça... (rires)  
367  
368 VD : Ça a perturbé votre vie ?  
369  
370 OD : En fait, ce qui est dur là maintenant pour moi. Au début j'ai pris du temps à gérer les visites. Limite  
371 c'était trop de visites. On a eu trop de visites moi je trouve. A la maternité et quand on est rentrées.  
372 Alors qu'il fallait le temps aussi de trouver son temps, ses marques, son rythme. Gérer le retour et tout  
373 ça... Et maintenant qu'on gère bien, que tout va bien, que je sais qu'elle grossit bien, qu'elle met enfin  
374 des vêtements de naissance normaux, enfin que je ne suis plus stressée bah en fait on ne peut plus  
375 voir personne.  
376  
377 VD : Ça a été trop au début et maintenant plus rien.  
378  
379 OD : Oui c'est ça alors que c'est maintenant que j'en aurais profité.  
380  
381 VD : Maintenant que vous avez trouvé un peu vos marques.  
382  
383 OD : Oui c'est ça. Même c'est bête mais au début quand elle pleurait bah moi je pleurais. C'était  
384 hormonal mais... C'était de stress... Et maintenant je gère complètement mes émotions, mon stress,  
385 son rythme, la maison. Et en fait on ne peut voir personne.  
386  
387 VD : Oui c'est triste. Et vous avez trouvé des réponses à vos stress de début de post-partum auprès de  
388 qui ? Votre compagnon ? Votre sage-femme ? Tout le stress que vous aviez ?  
389  
390 OD : J'ai beaucoup parlé à Lauranne et ma kinésio aussi. Quand je l'ai vue ça m'a fait beaucoup de bien.  
391 Je n'ai pas vraiment... Enfin j'ai aussi une copine qui a un bébé de 4 mois qui m'a aidée. On a parlé  
392 quelques fois. Mais voilà, à part me dire que c'était normal et que ça allait passer. En soi, il n'y avait  
393 pas vraiment de conseils que j'ai pu avoir que je ne savais pas.  
394  
395 VD : C'est juste surprenant d'avoir un bébé qui pleure. On a du mal à comprendre pourquoi il pleure.  
396 On a envie de le soulager.  
397  
398 OD : Oui, c'est ça ! En fait on se sent impuissant quand ils sont en pleine crise et que bah c'est les  
399 premières fois aussi qu'elle pleure comme ça. Du coup on se fait tout un film dans notre tête de ce  
400 qu'il peut se passer. Alors qu'en soi c'est juste parce qu'il y a un truc qui est mal passé.  
401  
402 VD : Et votre travail vous a aidée à répondre à ses besoins ou là pas du tout ?  
403  
404 OD : Non, pas du tout. Moi, c'est bête mais je voyais mon retour à domicile et tout, les visites, et tout  
405 ça, je voyais ça tout en rose. La libération. Plus les symptômes de grossesse. J'étais persuadée que je  
406 n'allais pas faire de babyblues. Que tout allait bien se passer. Bah en fait avec les événements avant  
407 l'accouchement tout s'est un peu précipité... Rien n'était comme je l'avais pensé. C'est ça aussi qui

408 était dur pour moi car je suis fort dans le contrôle de plein de choses. Là c'est bête à côté de ça tout  
 409 était prêt et tout à la maison. Donc voilà j'avais tout préparé. Mais je n'avais pas préparé par exemple  
 410 qu'elle soit si petite. J'ai reçu heureusement des vêtements de prématurée d'une copine à ma sœur  
 411 mais quand on est rentrés bah du coup il y avait des vêtements de la maternité qui étaient sales et  
 412 quand on est rentrés elle s'était fait caca dessus et elle avait le dernier body qui était propre. Et je me  
 413 suis mise à pleurer parce que j'étais là : « Je n'ai plus rien à lui mettre ».

414  
 415 VD : (rires). On ne s'imagine pas être dans ces émotions-là.

416  
 417 OD : J'étais là : « Mais je n'ai plus rien à lui mettre, elle a du caca partout, qu'est-ce que je vais lui  
 418 mettre ? ». En soi ce n'est pas grave de lui mettre un body qui est trop grand mais moi, dans ma vision,  
 419 qui suis tout le temps dans le contrôle bah ça n'allait pas ça.

420  
 421 VD : C'était un drame ?

422  
 423 OD : Oui, voilà.

424  
 425 VD : (rires). Avec les émotions ça joue beaucoup et les hormones.

426  
 427 OD : (rires)

428  
 429 VD : Et du coup votre compagnon a été là pour vous soutenir ?

430  
 431 OD : Bah lui il ne comprenait pas trop il m'a souvent dit : « Mais qu'est-ce que tu as ? Je ne comprends  
 432 pas... », « T'es pas bien ? ». Mais on va dire que mon compagnon n'a jamais été quelqu'un de très...  
 433 Enfin il ne m'a jamais aidée dans les tâches ménagères et tout ça. Donc pour ça je n'ai pas pu compter  
 434 sur lui. Mais sinon bon il ne m'a pas soutenue de dingue mais il a été compréhensif on va dire.

435  
 436 VD : Oui. Et il a pris ses congés de paternité ?

437  
 438 OD : Non, pas encore. En fait lui il est prof de gym et il avait diminué son temps de travail pour pouvoir  
 439 travailler dans la maison de sa sœur pour faire des rénovations donc il n'a pas été travaillé chez sa  
 440 sœur pendant deux semaines et il allait juste à l'école et souvent c'était une demi-journée et puis après  
 441 il était là l'après-midi ou des choses comme ça quoi.

442  
 443 VD : D'accord. Et vous avez trouvé de l'aide auprès de quelqu'un d'autre, éventuellement famille,  
 444 amis ?

445  
 446 OD : Oui, sa maman à lui est venue toute une matinée m'aider à ranger l'appartement, nettoyer la  
 447 litière, changer les draps.

448  
 449 VD : Vous aider un peu pour les tâches ménagères.

450  
 451 OD : Oui, c'est ça.

452  
 453 VD : Et est-ce que vous osez demander de l'aide ou est-ce que les gens se proposent de venir ?

454  
 455 OD : Ma belle-mère j'ai osé parce qu'elle m'avait toujours dit que s'il y avait quoi que ce soit elle était  
 456 là donc voilà je sais que ça ne le dérange pas et qu'elle est fort disponible donc ça j'ai beaucoup d'aide.  
 457 On a eu beaucoup d'aide de sa part même pour aller faire des courses et tout ça. Mais sinon non je

458 n'ai pas pris de l'aide de quelqu'un d'autre. Il y a des fois des copines qui sont venues faire à manger  
459 le soir mais c'était aussi pour voir la petite.

460  
461 VD : Donc vous n'osiez pas forcément ? Les gens ne demandaient pas : « Est-ce que je peux rapporter  
462 un truc à manger ? ». Vous n'osiez pas leur dire : « Est-ce que tu peux venir m'aider ? ».

463  
464 OD : Mais j'ai deux copines infirmières pédiatriques aussi qui sont venues et qui ont proposé de se voir  
465 et en contrepartie elles me faisaient à manger, elles apportaient tout. Ça c'était sympa de leur part.  
466 Sinon bah les visites qu'on a eues y a pas beaucoup de monde qui s'est dit on va ramener à manger.  
467 Mais c'est vrai qu'il y a une copine aussi qui m'a dit : « Vous avez besoin de quelque chose ? ». Voilà  
468 c'était pas...

469  
470 VD : Vous auriez aimé un peu plus de soutien ?

471  
472 OD : Bah comme la maman de Tim était fort disponible et qu'on n'hésitait pas à lui demander du coup  
473 non ça allait.

474  
475 VD : D'accord. Parce que c'est vrai que du coup si vous étiez souvent seule avec votre bébé plus les  
476 tâches ménagères ça a dû aussi être éprouvant pour vous.

477  
478 OD : Oui sur le coup la première semaine c'était un peu dur à gérer. Du coup je suis contente qu'elle  
479 soit venue ma belle-maman...

480  
481 VD : Vous soutenir. Et j'aurais voulu savoir aussi si vous aviez eu des difficultés ou des défis rencontrés  
482 lors de votre retour à domicile ?

483  
484 OD : Mon défi c'était de gérer mon baby blues. (rires)

485  
486 VD : Sortir du baby blues ? Et comment ?

487  
488 OD : Quand j'ai eu mon baby blues, le mardi, le lendemain de mon retour à domicile, je me suis dit :  
489 « Mais ce n'est pas possible de pleurer comme ça tout le temps ». Et bah en fait je suis partie 2 heures  
490 voir ma kinésio et j'ai laissé mon bébé... sans que je sois là mais c'était une question de survie quoi. Il  
491 fallait que je vois ma kinésio et que je fasse quelque chose pour gérer ce baby blues. Ah et il y a quelque  
492 chose que j'ai oublié de dire et qui est sûrement important c'est qu'en fait la marraine de la petite elle  
493 habitait avec nous.

494  
495 VD : Ah oui, à ce moment-là.

496  
497 OD : Donc souvent quand elle revenait de l'école je pouvais lui donner la petite pour aller prendre une  
498 douche ou ce genre de choses, même si ce n'était que dix minutes par jour bah c'était dix minutes où  
499 je pouvais prendre une douche et tout ça, m'occuper de moi.

500  
501 VD : Et elle vit toujours avec vous ?

502  
503 OD : Bah là avec le confinement plus.

504  
505 VD : Et elle était venue vivre avec vous pour vous aider justement ou pas du tout ?

506  
507 OD : Non parce qu'en fait on était en collocation. Enfin on est toujours en collocation mais... En fait à  
508 la base elle devait partir en décembre mais comme elle avait acheté un appartement et qu'elle va

509 bientôt l'avoir là maintenant. On s'était dit que c'était débile pour elle de partir pour finalement faire  
510 un an dans une autre collocation ?

511

512 VD : Oui, oui. Donc elle a été d'un soutien quand elle vous aidait de temps en temps.

513

514 OD : Oui, c'est ça elle a été un soutien et elle aussi je lui disais que je n'arrêtais pas de pleurer.

515

516 VD : Vous ne le faisiez pas devant elle ?

517

518 OD : Si, si.

519

520 VD : Ah oui, d'accord. C'est bien vous aviez un soutien, une autre femme avec vous.

521

522 OD : Oui, c'est ça.

523

524 VD : (rires). Et vous avez eu d'autres défis vis-à-vis de la gestion de votre enfant ou la découverte de  
525 votre rôle de parent ?

526

527 OD : Hum, gérer mon stress mais sinon non. Moi j'étais vraiment très stressée qu'il lui arrive quelque  
528 chose. Comme j'avais vu mon grand-père mourir j'avais l'impression que c'était un mauvais  
529 pressentiment comme ça. Qu'il allait aussi lui arriver quelque chose.

530

531 VD : De mauvais augure ?

532

533 OD : Oui, voilà c'est ça.

534

535 VD : Et du coup vous aviez peur de la laisser dormir toute seule, des choses comme ça ?

536

537 OD : Euh bah je dors toujours avec elle à ma tête (rires)

538

539 VD : En co-dodo ou avec un lit à côté ?

540

541 OD : Bah il y a le co-dodo mais pour l'instant elle dort vraiment à ma tête à mon oreiller avec le coussin  
542 d'allaitement derrière elle et moi de l'autre côté.

543

544 VD : Pour l'allaitement de toute façon c'est bénéfique et même pour le sommeil (rires). Et vous aviez  
545 peur d'autre chose que de la mort subite ?

546

547 OD : Bah qu'elle ne grossisse pas. Qu'elle ait froid, tout ce genre de choses.

548

549 VD : (Elle est réveillée ?)

550

551 OD : (Oui, je la change là)

552

553 VD : (D'accord.) Et comment est-ce que vous avez réussi à gérer votre stress.

554

555 OD : Là comme elle a bien grossi et tout ça que je vois moi aussi qu'elle ait grossi bah je suis moins  
556 stressée. Mais je ne sais pas vraiment... Au fur et à mesure que la sage-femme venait qu'on voyait  
557 qu'elle allait bien, qu'elle grossissait du coup j'étais moins stressée.

558

559 VD : Petit à petit.

560  
561 OD : Vraiment le passage de la sage-femme m'a beaucoup aidée.  
562  
563 VD : De venir, le fait qu'elle vérifie que son poids était bon, qu'elle évoluait bien.  
564  
565 OD : Oui, ça et au début elle venait tous les jours. Du coup quotidiennement je pouvais poser aussi  
566 mes questions.  
567  
568 VD : Et là maintenant elle vient encore pour l'allaitement ou pour d'autres choses ?  
569  
570 OD : Elle est venue vendredi passé et elle revient vendredi. Et elle vient pour voir l'allaitement comme  
571 j'ai mes seins qui sont fort engorgés elle a peur que je me tape une mastite. Et pour voir le poids de la  
572 petite. Parce que vendredi passé elle faisait 2,9 kilos. Donc là si ça tombe elle est à 3 kilos. C'est un  
573 glouton.  
574  
575 VD : (rires)  
576  
577 OD : Oui, par exemple, ça aussi, les pics de croissance je sais qu'il y en a, mais ça on ne m'a pas vraiment  
578 dit.  
579  
580 VD : On ne vous avait pas préparée non plus ?  
581  
582 OD : Non, mais je ne sais pas si c'est dans une séance que je n'ai pas été ou...  
583  
584 VD : Je pense qu'elles en parlent dans leur séance du 4<sup>e</sup> trimestre Jade et Lauranne. Et vous aviez fait  
585 d'autres préparations que celles qu'elles proposaient ?  
586  
587 OD : Non, j'ai fait les cinq premières... Ah oui si, j'ai fait une préparation aquatique avec Lauranne.  
588  
589 VD : Ah oui. Et est-ce que vous pensez que justement toutes ces questions-là qu'on se pose après le  
590 retour à domicile, on doit suivre une réunion en prénatale ou en postnatale du coup ?  
591  
592 OD : C'est une très bonne question. En prénatal parce qu'en fait moi je trouve que ces informations-là  
593 devraient être données un peu plus à l'hôpital.  
594  
595 VD : Une séance donnée le soir en groupe ?  
596  
597 OD : Oui ou bien rien qu'un folder pour « retour à la maison », « ce qui peut arriver » Ça, ça serait peut-  
598 être bien.  
599  
600 VD : Ah oui, d'accord. Et concernant justement ce séjour à la maternité, vous aviez d'autres attentes  
601 ou d'autres souhaits. Si jamais vous y retourneriez ?  
602  
603 OD : Moi si je devais le refaire j'aimerais bien rester deux nuits en plus, oui ! (rires)  
604  
605 VD : Pour être rassurée au niveau de l'allaitement, de vos angoisses ?  
606  
607 OD : Au niveau de l'allaitement, au niveau de son poids, toutes ces choses-là. Oui et finalement sur le  
608 moment je n'avais même pas pensé que j'aurais peut-être pu l'exprimer plus aussi. Je ne sais pas si  
609 c'était possible mais je trouve que si j'étais restée deux nuits en plus je pense que j'aurais moins mal  
610 vécu mon retour.

611  
612 VD : Ah oui, d'accord. Et vous pensez que c'était possible d'en parler avec le pédiatre ou bien pas du  
613 tout, on vous a dit que vous sortiez aujourd'hui ?

614  
615 OD : Bah je pense que j'aurais pu en parler. Je ne m'étais pas rendu compte que j'allais être si stressée  
616 de rentrer en fait. C'est vraiment sur le coup. Rien que quand je l'ai mise dans le maxi-cosi, j'étais là :  
617 « Elle est si petite ! ». Mais quand on est rentrés, en fait comme on était partis 5 jours mon copain  
618 avait coupé le chauffage et il l'avait allumé le matin mais quand on est rentrés il ne faisait encore que  
619 18 degrés. J'étais là : « il fait beaucoup trop froid ! ».

620  
621 VD : Déjà ça, ça vous a angoissée.

622  
623 OD : Oui c'est ça. Alors qu'en soi maintenant il fait super bon et j'étais pas du tout stressée. Mais sur  
624 le coup quand on est rentrés et qu'il faisait 18 degrés dans l'appartement... j'avais peur qu'elle perde  
625 de l'énergie à se réchauffer et pas à grossir. Après quand c'était réchauffé ça allait. Mais je pense que  
626 j'aurais dû rester au moins une nuit en plus. Et comme ça elle aurait vraiment pris peut-être 30  
627 grammes en plus mais ça aurait été 30 grammes qui rassureraient maman.

628  
629 VD : Et est-ce que pour sortir, pour aller à droite à gauche, pour aller voir le pédiatre, tout ça, ça roule  
630 ou bien c'est aussi quelque chose d'inquiétant pour vous ?

631  
632 OD : Maintenant ça commence à aller mieux, parce qu'elle est un peu plus grosse et tout ça. Mais à  
633 chaque fois que je dois la mettre dans la *Doona*, je la trouve trop petite. Ou il faisait froid, il pleuvait.  
634 Ça me stressait. Je préférerais par exemple la prendre en portage que de sortir avec la poussette. Encore  
635 maintenant. A la base on avait commencé *Collect & Go*, c'était facile. Parce que mon copain déteste  
636 faire les courses. Du coup c'était moi qui les faisais et il allait les chercher. Maintenant avec tout ce  
637 qu'il se passe on ne peut plus faire *Collect & Go*. Ils sont saturés je pense. On avait fait des grosses  
638 courses. Donc là peut-être que demain on ira en refaire un peu ou jeudi. On verra. Mais pour l'instant  
639 avec ce qui se passe on est un peu dans l'inconnu dans le sens où on dit que les enfants ne sont pas  
640 touchés. Mais moi j'ai un peu du mal à croire qu'un bébé de 3 kilos est moins à risques qu'une personne  
641 âgée.

642  
643 VD : Et vous avez des échos de vos collègues du coup ?

644  
645 OD : Bah pas trop, je sais qu'il n'y a pas beaucoup de cas de bébés mais... Voilà. On ne sait pas trop. Du  
646 coup on n'ose pas trop la sortir pour aller faire les courses.

647  
648 VD : Et concernant ce coronavirus vous vous sentez fort isolée ou bien la sage-femme passe quand  
649 même ?

650  
651 OD : Je commence à me sentir de plus en plus isolée dans le sens où je ne vois personne. En plus surtout  
652 qu'avant j'étais écartée puisque ma grossesse était un peu à risque. Du coup je m'étais fort reposée,  
653 faire attention et tout ça. J'étais déjà limite alitée et à rien faire. Et là maintenant j'ai envie de faire des  
654 choses. Voir du monde.

655  
656 VD : Et là vous êtes confinés à 3 avec votre compagnon du coup ou bien il travaille toujours.

657  
658 OD : Bah lui il ne travaille plus à l'école mais il travaille encore chez sa sœur. Donc souvent il travaille  
659 4 jours toute la semaine.

660

661 VD : Ah oui, d'accord. Et au niveau de la sage-femme elle passe quand même malgré tout ? Une fois  
662 par semaine mais finalement il n'y a qu'elle qui passe vous voir ?

663  
664 OD : Oui. Et hier j'ai été faire une balade et ma belle-mère et venue nous rejoindre en chemin mais elle  
665 était à 2 mètres de moi. On parlait un peu sur le chemin. Mais c'est vrai qu'à la maison on est fort seuls.

666  
667 VD : Profiter du soleil et parler un peu à quelqu'un ça vous a fait du bien hier. Et ce que je voulais savoir  
668 aussi, c'est concernant les questions que vous aviez à propos de votre bébé ou de votre parentalité,  
669 vous trouviez les informations auprès de quoi ou de qui ? Si vous aviez des inquiétudes, ce qu'il faut  
670 faire, etc ?

671  
672 OD : Toujours Lauranne et il y avait aussi ma sœur et ma belle-mère aussi. Mais ma belle-mère comme  
673 elle est d'une autre génération ce n'est pas que j'aimais moins ses réponses mais on n'était pas trop  
674 dans le même mood. Plutôt ma sœur.

675  
676 VD : Elle a des enfants aussi ?

677  
678 OD : Oui elle a une petite de trois ans et là elle est enceinte elle va accoucher en mai.

679  
680 VD : D'accord. Donc vous l'appeliez quand vous aviez un doute pour avoir une réponse ?

681  
682 OD : Oui, on s'appelle un peu tous les jours et on discute de tout et de rien. Donc du coup il y a des  
683 moments où je parle de... Par exemple je disais à ma sœur : « Bon, il faudra quand même que je  
684 commence à la mettre dans son co-dodo petit à petit et tout ça » et elle me disait : « Tu sais moi avec  
685 Victoria avant 1 mois je ne me suis pas prise la tête par rapport à ça. »

686  
687 VD : Donc elle vous rassure dans votre rôle de maman alors.

688  
689 OD : Oui. Bah je me dis que ce n'est pas parce que là elle est tout le temps à côté de moi qu'elle va être  
690 difficile après.

691  
692 VD : Oui. Contrairement à votre belle-mère qui est d'une génération différente.

693  
694 OD : Eux déjà ils n'avaient pas toute cette histoire de co-dodo et tout ça leur génération. Elle même le  
695 dit qu'en 20 ans les choses ont changé et que sûrement c'est mieux ce qu'on fait nous. Mais que voilà  
696 elle du coup elle n'a pas du tout fait comme ça. Eux, ils laissaient pleurer les bébés. On leur disait que  
697 c'était comme ça. Et nous on dit tout l'inverse.

698  
699 VD : On a beaucoup d'informations effectivement qui contredisent tout ça. Mais du coup ça rajoute  
700 peut-être une pression supplémentaire.

701  
702 OD : Mais c'est vrai qu'à la maternité ça j'ai eu. J'ai eu ma grand-mère de cœur qui est venue et même  
703 pas après 5 minutes qu'elle soit là et que bah c'est vrai la petite était dans mes bras. Elle me dit :  
704 « Pose-la dans son lit, tu la prends trop dans les bras ! ». Elle n'arrêtait pas de dire ça. Je lui disais :  
705 « Oui, je sais, ce n'est pas grave. ». « Tu vas la rendre difficile ! ». J'étais là : « Oui, oui ! ». (rires)

706  
707 VD : (rires). C'est difficile ce choc des générations. Et avec le papa non plus parce qu'il a peut-être  
708 d'autres idées que vous ?

709  
710 OD : Bah lui il est content parce que comme elle est à ma tête elle ne rentre pas dans un état de stress  
711 et de pleurs quand elle se réveille et donc lui ça ne le réveille pas. Et puis là petit à petit j'essaie de la

712 mettre deux heures dans son cododo. Il n'est pas trop exigeant par rapport à ça. Il voit que ça me fait  
713 du bien et que la petite est facile. Du coup il se dit que c'est bien pour elle et que c'est bien pour moi.

714  
715 VD : Il vous fait confiance.

716  
717 OD : Oui il n'est pas trop difficile pour ça. Il me laisse faire et il me fait confiance.

718  
719 VD : Et est-ce que vous trouvez des réponses aussi sur internet ou sur les réseaux sociaux ?

720  
721 OD : Non ça... Ma sœur elle est fort sur les réseaux sociaux. Des groupes de super mams. Moi ça m'avait  
722 toujours énervée rien que quand elle m'en parlait. Du coup je ne me suis pas mise dans ce genre de  
723 groupe. Et les sites internet je n'ai pas trop été là-dessus

724  
725 VD : Vous privilégiez plus les contacts avec Lauranne, votre sœur, votre belle-mère.

726  
727 OD : Oui c'est ça. Je préfère mille fois demander à Lauranne ou à ma sage-femme qui vient à domicile  
728 qu'aller voir sur internet.

729  
730 VD : Et donc Lauranne vous pouvez lui envoyer un message tous les jours elle vous répond et votre  
731 sage-femme aussi.

732  
733 OD : Oui, ma sage-femme elle m'a toujours dit de ne pas hésiter à envoyer de message et Lauranne  
734 oui elle je peux l'appeler n'importe quand à part quand elle travaille mais je veux dire...

735  
736 VD : C'était déjà une copine avant ?

737  
738 OD : Oui j'ai fait toutes mes humanités avec elle.

739  
740 VD : Ah oui d'accord, donc en plus d'être votre sage-femme en prénatal c'est une amie.

741  
742 OD : Oui, c'est ça.

743  
744 VD : D'accord. Donc au niveau information voilà on a fait le tour. Je pense que vous trouvez des  
745 réponses auprès de votre entourage plutôt que via d'autres biais. Et peut-être le pédiatre aussi ou le  
746 gynécologue ?

747  
748 OD : J'ai une très bonne copine qui est médecin généraliste qui travaille à l'ONE. Mais sinon je ne lui ai  
749 pas trop posé de questions parce que quand je lui dis un truc elle me dit toujours : « Oui, mais c'est  
750 normal ». Enfin pas qu'elle banalise mais elle n'est pas très dans le relationnel on va dire, dans le  
751 cocooning, elle ne va pas mettre les formes pour dire quelque chose.

752  
753 VD : De ce que je retiens en tout cas de l'interview c'est que la plus grosse difficulté pour vous ça a été  
754 ce baby blues.

755  
756 OD : Oui, vraiment de gérer mon stress.

757  
758 VD : Et vous êtes encore dans cet état de baby blues vous croyez ?

759  
760 OD : Non, je ne suis plus dans cet état de baby blues. Je commence même à ne plus être stressée, à la  
761 mettre dans son maxi cosi ou des choses comme ça.

762

- 763 VD : Plus une anxiété qui reste mais ça apparemment c'est votre nature vous disiez ?  
764
- 765 OD : Oui, c'est vrai que je pense toujours au pire. De base c'est mon problème on va dire.  
766
- 767 VD : Et c'est lié à votre boulot peut-être d'infirmière pédiatrique ?  
768
- 769 OD : Euh, non je pense que c'est plus lié à mon vécu, j'ai eu 2-3 drames on va dire et du coup je pense  
770 toujours au pire. Ça va être du style mon copain ne me répond pas depuis une heure et je sais que  
771 c'est l'heure normalement à laquelle il rentre ou il m'a dit qu'il rentrait et finalement il n'arrive pas  
772 bah peut-être je vais penser au pire je vais être là : « Si ça tombe il a fait un accident. ». Je vais  
773 directement penser à ça.  
774
- 775 VD : Et la kinésologue vous la voyez encore ?  
776
- 777 OD : Bah là je ne l'ai plus revue depuis. Ça m'a fort soulagée la seule visite et avec ce qui se passe je ne  
778 l'ai pas recontactée pour prendre un autre rendez-vous. Mais je la voyais déjà avant car j'avais des  
779 problèmes avec ma maman. Mais je la reverrai sûrement quand ça se sera calmé.  
780
- 781 VD : Justement comme vous parlez de votre maman elle n'est pas là pour vous soutenir dans votre rôle  
782 de maman ?  
783
- 784 OD : Non, on ne se parle plus avec ma maman.  
785
- 786 VD : D'accord. Donc ça aussi ça peut être dur de le vivre comme vous êtes jeune maman.  
787
- 788 OD : Oui, c'est ça au fait. C'est ça aussi qui m'a rendu un peu triste quand je voyais tout l'amour que  
789 j'avais pour ma fille. Je me disais : « Mais comment c'est possible que ma mère soit comme ça ? ».  
790
- 791 VD : Ça vous a encore plus blessé peut-être ? Et c'est ça que vous avez dû sortir et aller la voir dès le  
792 lendemain de votre retour de la maternité peut-être ?  
793
- 794 OD : Oui, ma kinésio oui.  
795
- 796 VD : Je pense qu'on a fait le tour. Je relis juste mes petites questions. Est-ce que vous estimez que  
797 toutes les personnes qui ont gravité autour de vous au niveau professionnel ont répondu à toutes vos  
798 questions ?  
799
- 800 OD : Oui.  
801
- 802 VD : Que ce soit gynécologue, pédiatre, sage-femme à la maternité, sage-femme au retour à domicile ?  
803
- 804 OD : Oui, franchement oui, moi j'ai été super contente de l'accompagnement à Braine, autant le  
805 docteur Hiroux, que vous, l'équipe et tout, j'étais super contente.  
806
- 807 VD : Juste un manque d'informations concernant le retour à domicile peut-être ?  
808
- 809 OD : Oui mais en soi, c'est sur le coup je dis ça, mais sur le moment même j'étais super contente et je  
810 suis toujours super contente, ce n'est pas ça. C'est juste un étonnement dans le sens où on m'a  
811 tellement informée avant sur les risques, tous les scénarios possibles de l'accouchement on va dire. Et  
812 là le retour à domicile j'ai eu moins d'informations. Si ça tombe c'est un concours de circonstances. Je

813 ne sais pas. Mais c'est le seul truc que je tenais à redire. Mais sinon au niveau relationnel, au niveau  
814 accompagnement au jour le jour et tout c'était génial.

815  
816 VD : Oui, c'est vrai qu'on se focalise beaucoup sur la préparation à l'accouchement et à l'accouchement  
817 en lui-même et que les retours à la maison sont de plus en plus précoces. Et c'est vrai qu'à la télévision,  
818 les émissions qu'on voit, tout à l'air toujours rose, ce retour à domicile, tout le monde a l'air hyper  
819 heureux. Et au final la réalité des fois est beaucoup plus difficile que ça. Et au niveau préparation c'est  
820 vrai qu'on commence de plus en plus à faire des préparations au 4<sup>e</sup> trimestre de la grossesse mais ce  
821 n'est pas obligatoire.

822  
823 OD : Oui, mais en fait quand on entend 4<sup>e</sup> trimestre de la grossesse moi c'est maintenant que je tilte  
824 que c'était ça le cours de préparation. Mais en fait je n'avais pas tilté que c'était ça.

825  
826 VD : Ah oui. Il n'y avait pas les explications à côté ?

827  
828 OD : Dans le folder il n'y a pas vraiment d'explications je pense pour Lauranne et Jade en tout cas.

829  
830 VD : Ah oui, d'accord.

831  
832 OD : Je n'avais pas tilté que c'était « retour à la maison ».

833  
834 VD : D'accord, peut-être dites-le lui la prochaine fois que vous la voyez. Comme ça au moins elle saura  
835 qu'elle peut insister peut-être un peu plus.

836  
837 OD : Oui finalement ça aurait été un cours super important aussi.

838  
839 VD : Pour terminer l'entretien, j'aurais voulu vous demander... Si vous aviez dû revoir votre prise en  
840 charge avec votre expérience de jeune maman, est-ce que vous auriez souhaité changer quelque chose  
841 ou garder tel quel ce que vous avez vécu ?

842  
843 OD : Bah je disais peut-être dormir une ou deux nuits supplémentaires à l'hôpital mais sinon non.

844  
845 VD : Au niveau soutien à domicile, au niveau passage des sages-femmes ça vous suffit ou vous auriez  
846 aimé plus ?

847  
848 OD : (pleurs du bébé) Oui, la sage-femme au début elle venait tous les jours donc ça c'était bien. Je  
849 pense qu'elle est venue 4 jours d'affilée tous les jours.

850  
851 VD : Et ça ça vous suffisait il n'y avait pas besoin de plus ou des plus longues périodes ?

852  
853 OD : C'était bien oui puis après comme on voyait qu'elle grossissait bien on avait espacé à tous les deux  
854 jours.

855  
856 VD : Oui. Et pour l'organisation à la maison vous auriez aimé autre chose ?

857  
858 OD : Moi j'avais une femme de ménage les vendredis matins une fois sur deux. Donc quand je suis  
859 rentrée le lundi, le vendredi elle était là. Donc ça aussi ça m'a aidée au niveau organisation de  
860 l'appartement on va dire.

861  
862 VD : A vous soulager des tâches.

863

864 OD : Oui.  
865  
866 VD : Et vous imaginez autre chose ou pas forcément ?  
867  
868 OD : Bah j'ai eu ma belle-mère qui m'a fait les courses, qui m'a acheté des plats préparés donc ça tout  
869 ça c'est bien quoi, avoir quelqu'un...  
870  
871 VD : Pas forcément voir d'autres mamans de jeunes enfants ?  
872  
873 OD : Non, dans mon entourage il y avait assez de personnes à qui demander donc ça allait.  
874  
875 VD : D'accord.  
876  
877 OD : Mais c'est là que quelqu'un qui n'a personne autour de soi ce serait important qu'elle ait  
878 quelqu'un à qui parler de tout ça.  
879  
880 VD : Un réseau de mamans présentes ?  
881  
882 OD : Oui c'est ça, si ça tombe quelqu'un qui n'a personne autour d'elle... Par exemple, je pense à des  
883 jeunes mamans de 16 ans qui n'ont pas de copines et tout ça qui sont dans tout ça. C'est vrai que pour  
884 elles ça doit être important d'avoir des personnes à qui s'identifier.  
885  
886 VD : Qui vivent dans la même génération...  
887  
888 OD : Oui, voilà.  
889  
890 VD : D'accord. Est-ce que vous avez d'autres choses à exprimer concernant votre vécu ?  
891  
892 OD : Non, moi je pense que j'ai fait pas mal. (rires)  
893  
894 VD : Oui, c'est vrai. (rires). Et bien c'est super gentil en tout cas.  
895  
896 OD : De rien, j'espère que ça va aller.  
897  
898 VD : Oui, je vais terminer mon entretien en vous lisant un petit texte. Ça vous va ?  
899  
900 OD : Oui, oui.  
901  
902 VD : Je vous remercie d'avoir pris le temps de participer à la réalisation de mon mémoire ainsi que  
903 d'avoir partagé avec moi votre vécu concernant cette grande période de votre vie. Si vous le souhaitez  
904 par la suite, vous pouvez me contacter au numéro de téléphone suivant : le 0474/03.37.17. Je peux  
905 également, si vous le souhaitez, mettre à votre disposition les résultats de ma recherche.  
906  
907 OD : Oui, ça pourrait être sympa d'avoir le retour. Ça peut être chouette.  
908  
909 VD : Super ! Je retiendrai de notre entretien les différents points suivants. Et bien c'est  
910 qu'effectivement vous avez eu un gros baby blues qui a dû être difficile à affronter mais que vous avez  
911 réussi, avec vos ressources, à surmonter tout ça et que là vous avez l'air d'être bien épanouie et de  
912 savoir bien gérer votre fille. Je trouve que vous avez su trouver au fond de vous les solutions à vos  
913 problèmes.  
914

915 OD : Oui.

916

917 VD : Enfin de loin, parce qu'ici par caméra c'est un peu difficile, mais en tout cas vous avez l'air d'être  
918 épanouie

919

920 OD : Oui franchement ça va bien juste la famille qui nous manque.

921

922 VD : Oui, avec ce coronavirus, c'est dur.

923

924 OD : Oui, mais bon je n'ose pas imaginer vous au boulot.

925

926 VD : Oui, c'est quelque chose d'assez intense, la pression augmente au fur et à mesure des jours. Je  
927 vous remercie également de m'avoir permis de vous appeler par facetime. L'entretien est à présent  
928 fini. Merci à vous.

929

930 OD : Pas de souci ! Merci beaucoup en tout cas.