

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 et 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 LV : Non, ça va. Merci.

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

19  
20 LV : Oui, je confirme.

21  
22 VD : Je vais vous envoyer des papiers explicatifs par e-mail où vous pourrez signer le 4<sup>e</sup> document,  
23 comme ça j'aurai votre signature à mettre dans mes annexes. Si ça vous va.

24  
25 LV : Oui, ça me va. Ça va si je vous le renvoie sous forme de photo ?

26  
27 VD : Oui, ça marche aussi. Est-ce que je peux avoir votre adresse e-mail ?

28  
29 LV : Oui, c'est ...@gmail.com.

30  
31 VD : Soit je l'envoie par mail, soit via Messenger. Donc l'entretien va être organisé autour des  
32 thématiques suivantes : votre vécu lors de votre retour à domicile, les difficultés éventuelles  
33 rencontrées et la prise en charge proposée. Ça va ?

34  
35 LV : *(pleurs du bébé)*. Ça va !

36  
37 VD : On peut faire une petite pause déjà si vous voulez.

38  
39 LV : Non, elle s'endort, mais avec des petits soubresauts de chouinements.

40  
41 VD : Ah oui d'accord. Vous me dites quand vous êtes prête ?

42  
43 LV : Je suis prête.

44  
45 VD : Et bien la première question est une question large. C'est : « Racontez-moi comment s'est déroulé  
46 votre retour à domicile ? ».

47  
48 LV : Comment ça s'est passé à partir du moment où on est sortis de la maternité ?

49  
50 VD : Oui.

51

52 LV : En sortant de la maternité, on est quand même passé vite fait chez mes beaux-parents qui  
53 n'avaient pas encore vu la petite du coup avec le confinement avec le fait que les visites étaient  
54 suspendues à l'hôpital. Donc on est quand même allés chez eux. Ils ne l'ont pas touchée, elle est restée  
55 dans son maxi-cosi. Et puis après on est rentrés chez nous elle a fait sa première sieste dans le parc.  
56 C'était un moment un peu particulier. On l'a vraiment vécu seulement dans notre salon. En fait on a  
57 déplié notre canapé. Et toute la nuit on est restés. On ne voulait pas s'éloigner de la table à langer. On  
58 ne voulait pas s'éloigner du parc. On est restés tous les 3 hypers proches. Et on a dormi dans notre  
59 salon parce qu'on ne se sentait pas d'aller dans notre chambre tout de suite. C'est un peu bizarre.

60

61 VD : Non, pas du tout.

62

63 LV : On commençait seulement à prendre nos petits repères avec la table à langer, le petit matériel  
64 qu'on avait rangé à côté. Et du coup on n'a plus bougé de là jusqu'au lendemain soir où là on a quand  
65 même tenté d'aller dans la chambre.

66

67 VD : Et tout était prêt dans la chambre mais vous vous sentiez bien dans la même pièce tous ensemble  
68 ?

69

70 LV : Oui. De toute façon elle dort avec nous. Son berceau est à côté de notre lit. Mais on ne le sentait  
71 pas encore. Dans le salon on l'avait déjà changée plusieurs fois, j'avais déjà trouvé ma petite place  
72 tranquille pour allaiter. On n'avait pas envie tout de suite de reprendre d'autres repères tout de suite  
73 dans une autre pièce. Je ne sais pas si vous voyez.

74

75 VD : Oui, oui je vois très bien.

76

77 LV : Donc voilà, et c'était super cool, on était super contents d'être là. Donc voilà.

78

79 VD : Quelles ont été vos émotions justement ?

80

81 LV : Super émue, parce que ça faisait un moment que tout était installé, le petit parc, la table à langer,  
82 tout était déjà prêt, il ne manquait plus que le bébé. Donc quand on a pu ajouter la pièce manquante  
83 à tout ce décor ça nous a super émus. Le papa a versé une petite larme moi aussi.

84

85 VD : Plein d'émotions ?

86

87 LV : Oui.

88

89 VD : Comment est-ce que vous aviez préparé ce retour à domicile durant votre grossesse justement ?

90

91 LV : En étant déjà tout bien équipé, en essayant de réfléchir aux détails pratiques du mieux possible.  
92 On avait une sage-femme qui était passée quand même pour nous donner des conseils, pour voir si on  
93 était bien installés. Et puis pour discuter aussi de l'accouchement et tout ça mais du coup on en avait  
94 profité pour faire un petit tour de l'installation. Et voilà on était bien équipés, on avait récupéré pas  
95 mal de matériel. On avait acheté ce qui nous manquait. On se sentait prêts.

96

97 VD : Vous n'avez pas été surpris par l'arrivée du bébé ?

98

99 LV : Non.

100

101 VD : Et comment est-ce que vous aviez imaginé ce retour à domicile ?

102

103 LV : Je l'avais imaginé dans des circonstances un peu plus joyeuses. J'imaginai qu'en rentrant  
104 effectivement on serait un peu plus entourés par la famille, que ce serait plus festif, qu'on aurait droit  
105 à notre photo devant notre maison tous les 3. Mais là comme il n'y avait même personne pour tenir  
106 l'appareil photo c'était un peu compliqué. Enfin voilà, j'imaginai plus de témoins, plus d'entourage de  
107 notre retour à domicile mais on l'a fait que tous les 3 et ce n'était pas plus mal.

108  
109 VD : Donc vous n'envisagiez pas ça comme un petit cocon rien qu'à vous 3 ? Vous imaginiez avoir plus  
110 de monde qui venait, qui partait ?

111  
112 LV : Oui, plus les jours d'après. Sur le jour-même on est très proches de mes beaux-parents et  
113 j'imaginai très bien... pareil son parrain qui revenait avec nous... Voilà histoire de rester une petite  
114 heure avec nous et puis après partir et puis nous laisser coconner.

115  
116 VD : D'accord. Faire cette photo symbolique de l'entrée de Oni dans votre maison ?

117  
118 LV : Oui. C'est ça

119  
120 VD : Et à part ça, vous l'aviez imaginé autrement ? A part le fait que vous étiez en confinement ? Ou ça  
121 se passe comme vous l'aviez imaginé ?

122  
123 LV : Je n'avais pas imaginé qu'on dormirait dans notre salon. Mais sinon non ça s'est un peu passé  
124 comme je me l'étais imaginé.

125  
126 VD : D'accord. Quels ont été les difficultés ou les défis que vous avez rencontrés lors de votre retour à  
127 domicile ?

128  
129 LV : La montée de lait. (*rires*). J'étais vraiment contente que la sage-femme puisse encore passer une  
130 fois avant de devoir annuler ses visites parce que moi je ne savais pas trop comment faire. Ça m'a  
131 vraiment fait mal. Et au début je pensais, je ne sais pas, que j'avais mal mis mon soutien-gorge ou que  
132 c'était une douleur qui venait d'autre chose. Et donc j'étais bien contente qu'elle soit là pour me  
133 montrer comment... Enfin déjà pour exprimer manuellement la sortie du lait bien plus efficacement  
134 que ce que j'arrivais à faire goutte par goutte, péniblement en me faisant super mal jusque-là. Donc  
135 ça la montée de lait j'étais vraiment contente qu'elle soit là. Après les autres difficultés c'est le fait que  
136 Oni a du mal à aller à selles. Et que des fois c'est un peu... Enfin je ne sais pas... Moi ça  
137 m'inconfortabilise. J'aimerais bien qu'elle fasse son caca quotidien comme elle est censée faire. Ça je  
138 ne sais pas toujours comment bien gérer. On a acheté des suppos de glycérine parce que la pédiatre  
139 nous a dit qu'on pouvait et voilà donc on attend péniblement 48 heures. Même un peu plus parce que  
140 la pédiatre a dit qu'il fallait vraiment qu'elle apprenne à pousser. Et enfin, voilà... (*rires*). Ça c'est une  
141 difficulté. J'aimerais bien des fois avoir peut-être plus de conseils parce que ce n'est pas facile. On  
142 l'entend des fois avoir mal. Ça j'ai du mal à gérer.

143  
144 VD : Elle est fort inconfortable ?

145  
146 LV : Il y a des moments oui.

147  
148 VD : Et ça c'est dur en tant que maman ?

149  
150 LV : Oui. Franchement l'entendre avoir mal j'ai vachement de mal. Mettre le suppositoire je n'y arrive  
151 pas. C'est le papa qui s'en charge avec toutes les précautions du monde. Mais moi dans ces moments-  
152 là j'étais en train de pleurer à côté globalement.

153

154 VD : D'accord. Vous avez dur à supporter les pleurs, l'inconfort, ça vous sensibilise vite ?  
155  
156 LV : Quand c'est des pleurs parce que je sens qu'elle a mal, oui ça j'ai du mal à le supporter.  
157  
158 VD : Oui, c'est normal.  
159  
160 LV : Après quand c'est des pleurs parce qu'elle a du mal à s'endormir ou les autres pleurs non je n'ai  
161 pas de mal. Mais ceux-là oui. Ils me font mal aussi.  
162  
163 VD : Et vous arrivez déjà à les reconnaître les pleurs ?  
164  
165 LV : Oui, oui.  
166  
167 VD : Vous avez pris votre rythme ? Au niveau de la gestion quotidienne d'un bébé comment ça se  
168 passe ?  
169  
170 LV : Oui, oui, on a bien pris notre rythme. Le matin en général... Déjà on a de la chance, elle ne se  
171 réveille pas beaucoup par nuit. Elle se réveille une fois à minuit mais moi je ne dors pas encore. Elle se  
172 réveille une fois à 5h et normalement une fois à 9h. Donc elle dort par blocs de 4 heures au moins ce  
173 qui est déjà quand même super confortable je trouve.  
174  
175 VD : Ah oui, oui.  
176  
177 LV : Et donc à 9h moi souvent je me lève et je viens l'allaiter dans le salon comme ça mon compagnon  
178 peut dormir un peu plus longtemps. Ou alors je lui donne à manger et je suis encore dans le lit et puis  
179 après je ne la remets pas dans son berceau et on se recouche tous les 3 dans le lit. Et puis après la  
180 matinée commence. En général elle se rendort assez facilement après sa tétée. Et puis voilà, nous on  
181 vaque à nos occupations. On range son petit coin à langer, on range le salon, jusqu'à la prochaine tétée.  
182  
183 VD : Oui. Et quel âge elle a maintenant ?  
184  
185 LV : Elle a 3 semaines. Elle aura un mois vendredi.  
186  
187 VD : Ah oui déjà, ça va vite !  
188  
189 LV : Oui ça va super vite ! Elle a déjà super grandi ! Il y a déjà des pyjamas qu'elle ne peut plus mettre.  
190  
191 VD : C'est triste ça !  
192  
193 LV : Ses cheveux se sont éclaircis. On voit bien qu'elle change déjà pas mal.  
194  
195 VD : Et est-ce que vous avez rencontré des défis dans la découverte de votre rôle de parents ?  
196  
197 LV : Non.  
198  
199 VD : Comment est-ce que vous avez découvert ce rôle de parents justement ?  
200  
201 LV : Super naturellement. A part ce problème de constipation tous les autres gestes sont tellement  
202 naturels. Alors après j'imagine que notre séjour à l'hôpital justement pendant 3 jours... Vu que l'équipe  
203 de sages-femmes à Braine est vraiment chouette, on a bien été briefé sur plein de choses  
204 certainement. Mais en plus de ça je trouve qu'on se relaie bien. Pour l'instant il n'y a pas de tensions

205 entre nous. Enfin on n'est pas extrêmement fatigués parce que de nouveau elle dort bien. Enfin je ne  
206 sais pas, tout se passe naturellement.

207

208 VD : Donc pas de stress excepté justement les pleurs d'inconfort et la constipation ?

209

210 LV : Oui, oui. A part ça tout roule !

211

212 VD : Super ! Est-ce que vous aviez des expériences antérieures ?

213

214 LV : Non, pas du tout. Enfin, ça remonte à trop loin, j'avais mon petit frère qui est né quand moi j'avais  
215 14 ans. Donc du coup je m'en suis pas mal occupée. Mais ça remonte vraiment à très très loin. Donc je  
216 ne sais si j'ai eu des réminiscences inconscientes. Mais sinon les petits bébés à priori ce n'était pas trop  
217 mon truc. En général j'étais plutôt celle qui esquivaient quand on me proposait d'avoir un si petit bébé  
218 dans les bras. Je suis plus à l'aise quand ils sont plus grands.

219

220 VD : Oui.

221

222 LV : Mais vraiment quand c'est son enfant c'est différent.

223

224 VD : C'est inné, c'est naturel et ça ne vous fait pas peur ?

225

226 LV : Non.

227

228 VD : D'accord.

229

230 LV : Pour le coup j'ai eu la chance d'avoir mon compagnon qui était là, vu qu'on est confinés il est tout  
231 le temps avec nous. Et ça c'est quand même super agréable ! Quand des fois justement ça fait une  
232 demi-heure que je peine à l'endormir, lui prend le relai. Peut-être que j'aurais eu plus de stress si je  
233 m'étais retrouvée toute seule à devoir la gérer plus vite.

234

235 VD : il aurait déjà dû retravailler là ?

236

237 LV : Ah oui, oui. En fait on avait choisi qu'il prenait 4 jours à la naissance de la petite et qu'après il  
238 prenait tous ses vendredis jusqu'à la fin de l'année scolaire puisqu'il est dans l'enseignement. Et donc  
239 voilà pour qu'on ait plusieurs longs week-ends jusqu'en juin.

240

241 VD : D'accord.

242

243 LV : Pour éviter que je me retrouve toute une semaine toute seule à la maison. Parce qu'en plus il finit  
244 le jeudi midi et, du coup en posant son vendredi, cela nous faisait d'office 3 jours et demi ensemble en  
245 continu et donc on avait fait ce choix-là.

246

247 VD : Oui, c'était une bonne idée ! Et finalement il n'a pas du tout repris ?

248

249 LV : Non, il n'a pas du tout repris.

250

251 VD : Donc c'est quelque chose de positif le confinement dans ce cas-ci ?

252

253 LV : Oui, oui. Pour le congé paternité c'était un vrai avantage.

254

255 VD : Concernant les pleurs et la constipation, qu'est-ce que vous avez mis en place pour résoudre ces  
256 difficultés ?

257  
258 LV : Qu'est-ce qu'on a fait ? On est allés regarder des super tutos YouTube pour apprendre à faire des  
259 petits massages. Pour voir comment on devait la tenir. Du coup on la tient un peu plus en mode  
260 « paresseux », je ne sais pas comment...

261  
262 VD : Oui, je vois !

263  
264 LV : Voilà, on la tient un peu plus en mode paresseux. On lui fait des petits massages du ventre. On lui  
265 replie ses petites jambes pour l'aider à pousser. Et puis on a contacté la pédiatre pour lui expliquer et  
266 c'est elle qui nous a conseillé les suppos glycérine.

267  
268 VD : Donc par téléphone tout ça ?

269  
270 LV : Par mail même !

271  
272 VD : Ah oui, d'accord. Vous n'avez pas été la voir pour ses rendez-vous post-naissance ?

273  
274 LV : Si, le tout premier on l'a fait. Mais à ce moment-là elle n'avait pas encore ses problèmes de  
275 constipation. C'est apparu 2-3 jours plus tard évidemment.

276  
277 VD : D'accord.

278  
279 LV : Et puis du coup elle nous a conseillé aussi que moi je boive de l'Hepar vu que je l'allait. Mais je  
280 n'ai pas l'impression que ça fonctionne du tonnerre.

281  
282 VD : D'accord.

283  
284 LV : Depuis que j'ai commencé à boire de l'Hepar tous les jours je n'ai pas l'impression que sa fréquence  
285 pour faire caca a augmenté. On est tout le temps à attendre au moins 48 heures voire un peu plus  
286 avant de lui donner son suppo et là ça se débloque.

287  
288 VD : Et elle pleure toute la journée ? Elle pleure le soir ?

289  
290 LV : Non, non. Elle ne pleure pas toute la journée du tout. Quand elle a mal, je ne sais pas, ça peut être  
291 un petit peu dans la journée. Plus le soir quand même. Mais non elle ne pleure pas en continu du tout.

292  
293 VD : C'est par pics ? Par vagues ?

294  
295 LV : Exactement, oui.

296  
297 VD : Et donc vous avez aussi cherché sur internet des réponses à vos questions ?

298  
299 LV : Oui. Pour les petits massages du ventre, pour savoir qu'il fallait bien lui masser dans le sens des  
300 aiguilles d'une montre. Ce genre de trucs.

301  
302 VD : Oui. Pas forcément dans des groupes de soutien entre mamans ?

303  
304 LV : Non, pas du tout.

305

306 VD : C'était plus des pages spécialisées pédiatrie, des choses comme ça ?  
307  
308 LV : Oui, c'est ça.  
309  
310 VD : D'accord. Concernant la prise en charge lors de votre retour à domicile qu'avez-vous reçu comme  
311 soutien à domicile ?  
312  
313 LV : A part la visite de la sage-femme le lendemain de notre retour à la maison, aucun. Non.  
314  
315 VD : Votre compagnon ?  
316  
317 LV : Oui, oui. (*rites*). Mais du coup il fait partie du système ! Mon compagnon, oui et cette visite-là.  
318 Sinon vu qu'on ne peut voir personne, on n'a pas d'autres... En a de temps en temps les conseils des  
319 grands-parents par téléphone mais sinon non.  
320  
321 VD : Et la sage-femme comment est-ce que vous l'avez rencontrée ?  
322  
323 LV : Je l'ai rencontrée avant l'accouchement, c'était une sage-femme que ma gynécologue m'avait  
324 conseillée et donc j'ai pris rendez-vous pour une rencontre avant l'accouchement et après je l'ai  
325 recontactée pour lui dire que Oni était née. Et on a fixé rendez-vous ensemble pour qu'elle passe à la  
326 maison.  
327  
328 VD : Et est-ce que vous aviez reçu des informations concernant l'organisation du retour à domicile via  
329 cette sage-femme par exemple ?  
330  
331 LV : Non, pas spécialement. Quand elle est venue on a juste checké un peu l'installation et surtout  
332 discuté de l'accouchement en lui-même, parce que c'était un peu plus ce qui me préoccupait à ce  
333 moment-là.  
334  
335 VD : Est-ce que vous avez eu d'autres types de préparations ?  
336  
337 LV : Au retour à la maison ?  
338  
339 VD : Pendant la grossesse ?  
340  
341 LV : Pendant la grossesse on a fait de l'haptonomie.  
342  
343 VD : Ah oui.  
344  
345 LV : Avec « kiné bien-être » qui est juste en face de la maternité de Braine-l'Alleud.  
346  
347 VD : Donc haptonomie plus le passage d'une sage-femme une fois ?  
348  
349 LV : Oui, c'est ça.  
350  
351 VD : D'accord. Pas les réunions de l'hôpital ?  
352  
353 LV : J'en ai fait deux mais il y en a une qui n'était vraiment pas utile du tout.  
354  
355 VD : C'était laquelle ?  
356

357 LV : « Corps et naissance » je crois.

358

359 VD : C'était avec les kinés ça ?

360

361 LV : Oui, c'était avec la kiné mais au lieu de durer une heure je crois que ça a duré péniblement 30  
362 minutes. Parce qu'il n'y avait pas vraiment de contenu que je ne connaissais pas encore. Elle n'avait  
363 pas vraiment préparé... Je ne sais pas comment dire... Elle n'avait pas de théorie telle quelle à nous  
364 donner. Elle attendait juste qu'on lui pose des questions. Moi j'ai posé mes 2-3 questions. Le reste du  
365 groupe était assez silencieux. Et donc voilà, en une demi-heure c'était plié.

366

367 VD : Ah oui, d'accord. Ce n'était pas très enrichissant ?

368

369 LV : Non, franchement pas trop. Par contre celui sur l'allaitement beaucoup plus.

370

371 VD : Ça ressemblait à quoi cette réunion du coup ?

372

373 LV : On est arrivés dans une salle, il y a une sage-femme qui était là pour nous accueillir. Je ne l'ai pas  
374 revue d'ailleurs cette sage-femme quand on était hospitalisés. Et elle nous a montré une vidéo hyper  
375 vieillot mais visiblement dont le contenu était toujours d'actualité. Et puis après on a discuté de ce  
376 qu'on avait retenu, de ce qui nous avait interpellé. Et là ça a duré une bonne heure.

377

378 VD : Ah oui. Les gens interagissaient un peu plus ?

379

380 LV : Oui, oui. Rien à voir ! J'ai enchaîné les deux réunions d'information parce que c'était le même soir.  
381 Rien à voir en termes de dynamique de groupe.

382

383 VD : D'accord. Et ça vous a préparée à l'allaitement vous trouvez ?

384

385 LV : Oui, oui. Ya pas mal de choses qui me sont quand même revenues en tête. Tout ce qui était  
386 expression manuelle. Du coup tout ça elle l'avait déjà expliqué. Bon je ne l'avais pas encore pratiqué  
387 mais elle l'avait expliqué. Comment ça fonctionnait un sein. Je ne savais pas comment ça fonctionnait  
388 non. C'était vraiment le moment découverte du fonctionnement de l'allaitement.

389

390 VD : Vous avez appris beaucoup de choses.

391

392 LV : Oui, oui.

393

394 VD : Et est-ce que vous pensez avoir été suffisamment préparée pendant la grossesse à ce qui allait se  
395 passer ?

396

397 LV : A l'accouchement ?

398

399 VD : Un peu tout, l'accouchement, le séjour à la maternité, le retour à la maison...

400

401 LV : L'accouchement oui je pense. Grâce aux séances d'haptonomie. Même si c'était très sympa mais  
402 j'avais l'impression qu'au début on apprenait des trucs qui n'allaient pas forcément être utiles ce jour-  
403 là. La séance sur quelles positions peuvent être intéressantes pendant le travail ce genre de trucs, j'ai  
404 trouvé qu'elle était venue super tard. Heureusement qu'elle n'est pas née trop tôt parce que sinon je  
405 pense que je l'aurais ratée cette séance.

406

407 VD : Ah oui. Malgré que c'était de l'haptonomie elle parlait quand même d'autre chose que de  
408 l'haptonomie ?

409  
410 LV : Oui, parce qu'aussi j'ai eu des problèmes. J'avais mon nerf sciatique qui me faisait super mal à une  
411 période de ma grossesse. Beaucoup plus au début qu'à la fin d'ailleurs bizarrement. Et après il y avait  
412 tout ce qui était : « comment le papa pouvait plus rentrer en communication avec elle quand elle était  
413 dans mon ventre ». Tout ça c'était des chouettes trucs et astuces mais sur la fin j'ai trouvé que la  
414 séance sur les positions et sur l'accouchement a tardé à venir. Parce que je pense que je l'ai eue deux  
415 semaines avant que je n'accouche vraiment.

416  
417 VD : D'accord.

418  
419 LV : Et du coup ça commençait un peu à m'angoisser.

420  
421 VD : D'accord. D'avoir peur de louper cette séance.

422  
423 LV : Oui, parce que du coup sans ça j'avais l'impression que tout ce qu'on avait fait avant ne m'aurait  
424 pas servi à grand-chose en fait.

425  
426 VD : Oui, d'accord.

427  
428 LV : Alors que là cette séance où elle nous explique comment se mettre sur le ballon, comment tirer  
429 les lianes... et ça on s'en est vraiment servis en salle de naissance. Donc...

430  
431 VD : Vous avez pu faire ce que vous aviez pratiqué ?

432  
433 LV : Oui, en partie, jusqu'à ce que je passe dans la baignoire et que là vraiment il n'y ait plus grand-  
434 chose à faire.

435  
436 VD : *(rires)*. C'était trop dur ?

437  
438 LV : Oui.

439  
440 VD : Et comment s'est déroulé le séjour à la maternité ?

441  
442 LV : Super bien ! Mais déjà l'accouchement s'est super bien passé. J'ai adoré accoucher. *(rires)*. Et je  
443 trouve que la sage-femme qui était avec nous a super bien fait ça parce qu'effectivement j'avais prévu  
444 d'accoucher sans péridurale sauf que j'ai eu un petit moment de faiblesse où je l'ai demandé. Elle ne  
445 m'a pas dit non. Et puis elle s'est vachement bien démerdée pour détourner mon attention et au final  
446 j'ai pu accoucher comme j'en avais eu envie. Et ça je n'aurais peut-être pas réussi si j'étais tombée sur  
447 une équipe qui était moins sensibilisée à tout ce qui était accouchement physiologique. Fin voilà je  
448 trouve qu'à Braine-l'Alleud il y a quand même une philosophie assez douce et ça ça m'a bien plu. Et  
449 puis après une fois qu'elle est née on a eu tout plein de conseils. On a eu pas mal de sages-femmes qui  
450 sont passées et toutes super pro, super sympas on était à l'aise pour poser toutes les questions qu'on  
451 avait. Et ça c'était précieux, parce que du coup après on n'avait plus personne pour répondre à nos  
452 questions. On en a bien profité !

453  
454 VD : Et à la maternité est-ce que si vous aviez eu la possibilité de rester plus longtemps, est-ce que  
455 vous auriez voulu rester plus longtemps ou pas forcément ?

456

457 LV : Sûrement parce que c'était très confortable et que retarder le moment où on va être autonome  
 458 et indépendant... Je pense que si on m'en avait laissé la possibilité j'aurais dit oui. (*rires*). Juste parce  
 459 que c'était un peu comme être en haut du plongoir, tant qu'on est à la maternité c'est cool on est  
 460 encore sur la planche. Et quand on est à la maison, voilà on saute dans le vide.

461  
 462 VD : Oui. Et vous auriez voulu rester combien de temps en plus vous pensez ?

463  
 464 LV : Bien un ou deux jours.

465  
 466 VD : Et une fois que vous aviez sauté du plongoir, que vous étiez à la maison, vous pensez que vous  
 467 auriez voulu rester plus longtemps à la maternité malgré tout ?

468  
 469 LV : Non, une fois que je suis rentrée, non. On était super contents. Mais je pense que sur le coup à la  
 470 maternité vu que c'était ce saut dans l'inconnu si on nous avait laissé la possibilité on aurait sûrement  
 471 prolongé. Une fois qu'on était à la maison on n'a pas du tout regretté d'être rentrés.

472  
 473 VD : Oui, oui.

474  
 475 LV : Puisque les gestes étaient assez naturels, qu'on était prêts, qu'on n'a pas eu de difficultés  
 476 majeures. Donc non, une fois qu'on était à la maison je ne pense pas qu'on aurait dit ça.

477  
 478 VD : D'accord. Je regarde un petit peu mes petites questions. La sage-femme qui est venue à domicile  
 479 du coup elle n'est venue qu'une seule fois comment ça s'est passé ?

480  
 481 LV : Elle est venue assez tard parce que je pense qu'elle est venue après son service justement à  
 482 l'Hôpital de Braine. Donc elle a dû arriver vers 21h30 à la maison. Et puis heureusement Oni était  
 483 réveillée donc c'était facile pour la peser. Qu'est-ce qu'il y a eu d'autre ? Elle nous a demandé si elle  
 484 faisait bien pipi, bien caca. A ce moment-là c'était encore le cas donc il n'y a pas eu de souci. Après on  
 485 a essayé de faire fonctionner un tire-lait que j'avais récupéré qui n'a pas fonctionné. Parce qu'à ce  
 486 moment-là j'avais vraiment les seins hyper gonflés, hyper douloureux, hyper congestionnés et on n'a  
 487 pas réussi. Mais heureusement elle me les a un peu vidés grâce à son savoir-faire. Parce que moi  
 488 vraiment j'essayais de faire l'expression manuelle mais c'était vraiment goutte par goutte et ça ne me  
 489 soulageait pas du tout alors qu'elle quand elle l'a fait ça a super coulé des deux côtés, ça m'a fait  
 490 vachement de bien. Et puis globalement voilà. J'ai pris un Ibuprofène parce que j'avais mal depuis un  
 491 petit moment. On a rediscuté de notre installation pratique parce qu'on a acheté une vieille maison.  
 492 C'était surtout pour le bain. Savoir comment est-ce qu'on allait faire. La solution qu'on avait trouvée  
 493 n'avait pas l'air de trop lui convenir à la sage-femme. Du coup on a réfléchi ensemble à une autre  
 494 solution. Parce qu'on a une toute petite salle de bain et au début on ne pensait pas que c'était possible  
 495 de lui faire prendre son bain là-bas. Et nous on pensait lui faire prendre son bain dans notre salon mais  
 496 du coup ça s'est révélé un peu compliqué, même pour mon compagnon soulever cette grosse  
 497 baignoire, c'est lourd ! On a peur qu'il ne fasse pas assez chaud pour la petite et donc avec la sage-  
 498 femme on a reconsidéré la chose et finalement on a opté pour prendre le bain dans la salle de bain.  
 499 On s'est débrouillés, on a bricolé un petit aménagement « temporaire » on va dire et maintenant elle  
 500 a bien chaud quand elle prend son bain dans la salle de bain.

501  
 502 VD : D'accord. Vous aviez imaginé quelque chose et finalement ce n'était pas si facile que ça et avec  
 503 l'aide de la sage-femme vous avez trouvé d'autres alternatives.

504  
 505 LV : Oui, exactement.

506

507 VD : D'accord. Et donc après est-ce qu'elle était encore disponible pour vous ou elle n'est plus venue  
508 à cause du confinement ou ce n'était pas prévu qu'elle revienne ?

509  
510 LV : Si, si, c'était prévu qu'elle revienne théoriquement. Mais c'était un peu à la demande donc quand  
511 moi j'avais besoin. Mais du coup toutes les visites effectivement ont été suspendues à cause du corona.  
512 Mais par contre elle reste super disponible par What's app, par sms, par téléphone. Donc ça c'est cool.

513  
514 VD : Et vous n'hésitez pas à lui envoyer des questions ? Ou pas forcément parce que vous savez ?

515  
516 LV : Oui, non je n'ai pas hésité quand j'avais des questions.

517  
518 VD : Et c'était quel genre de questions que vous vous posiez justement ?

519  
520 LV : Justement par rapport au fait qu'elle n'allait pas suffisamment à selles. Aussi parce que j'ai eu  
521 super mal... Je pense que le fait d'avoir accouché ça a pas mal changé mon centre de gravité et du coup  
522 j'avais super mal dans le dos donc j'avais demandé si je pouvais faire du yoga. Si elle avait des trucs,  
523 des exercices à me conseiller. Je lui ai demandé pas mal de choses. Je pourrai regarder si vous voulez.

524  
525 VD : Non, c'était juste pour savoir les petites infos que vous demandiez, les questions que vous aviez.

526  
527 LV : Aussi la toute première fois que Oni a régurgité c'était vraiment très très fort et donc ça aussi je  
528 lui ai demandé si c'était normal parce que je ne savais même pas vraiment ce que ça voulait dire  
529 régurgiter, est-ce que c'était forcément des petites quantités ou est-ce que là ce qu'elle venait de faire  
530 est-ce que ça s'appelle vomir ? Je ne savais pas trop. Est-ce que c'était normal ? Donc c'est plutôt au  
531 fur et à mesure qu'on faisait nos petites découvertes. Mais là du coup ça fait un petit moment que je  
532 ne l'ai pas recontactée parce que là on a trouvé notre rythme de croisière. Je dirais que les 3-4 premiers  
533 jours oui on a été pas mal en contact.

534  
535 VD : D'accord. Le temps de trouver vos repères et de comprendre un peu votre bébé.

536  
537 LV : Oui c'est ça, il y a des petites nouveautés dans son comportement.

538  
539 VD : Et donc pas eu forcément d'autres difficultés, d'autres défis dans la gestion quotidienne ? Le bain,  
540 le change, l'alimentation, le sommeil ?

541  
542 LV : Non, elle prend super bien au sein. Elle mange bien, ça se voit. Non il n'y a pas vraiment de difficulté  
543 majeure. Il y a juste ces deux derniers jours le soir, je ne sais pas pourquoi, mais elle n'arrivait pas à  
544 s'endormir. Et là ça a été très très long. C'était une heure et demie de pleurs. On la berce dans tous les  
545 sens ? on a chanté toutes les chansons possibles. Et impossible de l'endormir jusqu'à ce qu'elle  
546 s'écroule d'épuisement. Et je ne sais pas ça fait deux soirs de suite qu'elle nous fait ce coup-là. Alors je  
547 ne sais pourquoi. Parce que là pour le coup on n'avait pas l'impression qu'elle avait mal au ventre, on  
548 n'avait pas l'impression qu'elle était inconfortable par rapport à de possibles douleurs. Mais je ne sais  
549 pas, hier soir elle n'arrivait pas à s'endormir et avant-hier soir non plus.

550  
551 VD : D'accord. Ça ne veut pas dire que ce soir ce sera la même chose. (*rires*).

552  
553 LV : Non, non.

554  
555 VD : Et pour vous dans votre vie quotidienne à vous, est-ce qu'il y a eu des défis pour vous ou votre  
556 compagnon ?

557

558 LV : Il doit aller faire les courses (*rires*). Faire les courses dans les circonstances actuelles. Donc se taper  
 559 la file tout ça tout ça. C'est un peu son petit défi à lui. Mais non, en fait avant l'accouchement on avait  
 560 fait tout plein de plats qu'on avait congelés. Ça ça nous a super aidés les premiers jours, on n' a  
 561 vraiment fait aucune cuisine, on n'avait qu'à décongeler et faire réchauffer ce qu'on avait préparé. Non,  
 562 franchement le fait d'être à deux de nouveau c'est super confortable. Moi je l'allaite lui il fait à manger.  
 563 Et puis après une fois qu'elle s'est endormie on mange ensemble. Franchement le fait d'être à deux je  
 564 crois que ça minimise à fond les défis que j'aurais pu rencontrer toute seule.

565  
 566 VD : D'accord. Et qui vous avait donné cette astuce de faire des plats préparés à l'avance ?

567  
 568 LV : C'est mon compagnon qui était allé faire une séance d'information pour futur papa et c'était le  
 569 conférencier qui en avait parlé. D'ailleurs sur notre liste de naissance vu qu'on avait fait beaucoup de  
 570 récup et qu'on avait plus beaucoup de choses à acheter on avait demandé aux gens de nous apporter  
 571 des plats aussi à congeler. Ce qu'ils ont fait avant le confinement heureusement.

572  
 573 VD : Oui donc ils étaient ouverts à ça.

574  
 575 LV : Oui, oui, à fond ! Pas tous, mais la plupart l'ont fait.

576  
 577 VD : D'accord. Donc vous osiez lui demander ?

578  
 579 LV : Oui.

580  
 581 VD : Et dans la gestion quotidienne donc au niveau alimentation tout va bien. Et dans la gestion  
 582 quotidienne de tout ce qui est ménage, douche... ça se passe bien aussi ?

583  
 584 LV : Oui, oui, ça se passe bien. De nouveau elle dort quand même assez facilement par blocs de 3-4  
 585 heures la journée. Et bien je n'ai pas de problèmes à aller prendre ma douche. C'est chouette que j'aie  
 586 mon compagnon parce que du coup je sais qu'il reste dans la pièce. J'imagine que si j'étais toute seule  
 587 je prendrais ma douche le plus rapidement possible du monde pour vite retourner auprès de ma fille.  
 588 Mais de nouveau vu qu'on est à deux j'aborde les choses beaucoup plus tranquillement que si j'étais  
 589 seule.

590  
 591 VD : Oui, c'est vrai que c'est une très bonne solution d'allonger les congés paternité déjà.

592  
 593 LV : Absolument. (*rires*). Pour le ménage non on n'a pas trop de soucis, on se motive tous les deux une  
 594 demi-heure par jour et hop tout est rangé, tout est cleané. Donc c'est chouette.

595  
 596 VD : C'est plus le fait que vous n'avez pas de visite de la famille. Les gens qui ne l'auront pas encore  
 597 vue... Les amis...

598  
 599 LV : Oui, ça j'imagine que ça change pas mal.

600  
 601 VD : Oui. Comme dernière question j'aurais voulu voir : « Si je vous demandais de revoir votre prise en  
 602 charge avec votre expérience de jeune maman que souhaiteriez-vous changer ou garder ? »

603  
 604 LV : Hum... Qu'est-ce que j'aimerais garder ? J'aimerais garder mon choix sur l'hôpital dans lequel j'ai  
 605 accouché. (*rires*). Hum... J'aimerais garder la séance sur l'allaitement. J'aurais bien aimé faire plus de  
 606 séances d'information mais ça tombait toujours le mardi. Et le mardi c'était super embêtant parce que  
 607 c'était mon cours de yoga prénatal. Ah oui ça j'ai oublié de dire que je faisais du yoga prénatal. Et donc  
 608 ça m'embêtait de sacrifier mon yoga pour aller à des séances d'information. Parce qu'en plus elles

609 étaient super étalées, ce n'était jamais le même mardi. J'aurais dû sécher trop de cours pour pouvoir  
 610 y aller. Et le yoga c'était quand même un moment que j'attendais dans la semaine, ça me faisait du  
 611 bien. Donc ça aussi je le garderais en fait le yoga. Mais donc ça ça n'a plus rien à voir avec votre  
 612 mémoire. L'haptonomie aussi je garderais même si des fois je trouvais ça sympa mais pas spécialement  
 613 super utile. Enfin il y a une ou deux séances qui ne nous ont pas transcendés qui ne nous ont pas super  
 614 parlé. Alors après est-ce que l'haptonomie c'était la chose qui nous convenait le mieux ? Je ne sais pas.  
 615 Il y a des trucs qui sont un peu... allez pas philosophiques mais c'est des approches hyper sensibles,  
 616 hyper sensibles. Des fois elle posait juste ses mains sur mon ventre et elle me demandait si je ressentais  
 617 des choses. Mais je ne suis pas sûre que je sois ce genre de personne à toujours introspecter tout ce  
 618 que je ressens. Et des fois je me sentais un peu bête je ne savais pas quoi répondre à ses questions.  
 619 Alors est-ce qu'il m'aurait fallu quelque chose de plus terre à terre est-ce que juste faire de la kiné  
 620 prénatale ça m'aurait suffi ? Peut-être. Mais dans tous les cas faire cette préparation à l'accouchement  
 621 avec son compagnon je trouve ça hyper précieux. Moi je ne m'imaginais pas aller faire des exercices  
 622 de kiné toute seule dans mon coin en attendant l'accouchement. Là au moins on était à deux, on  
 623 ressortait de la séance on discutait. Même si globalement on discute de toute façon beaucoup  
 624 ensemble. On n'a pas eu de grosses surprises pendant ces séances d'haptonomie parce que des fois  
 625 elle essayait de voir si on était vraiment sur la même longueur d'onde pour l'accouchement, pour  
 626 l'allaitement et globalement oui parce que c'est des questions, des sujets qu'on abordait de toute  
 627 façon naturellement ensemble.

628  
 629 VD : D'accord.

630  
 631 LV : Mais en tout cas une préparation à l'accouchement en couple je trouve ça super.

632  
 633 VD : Vous auriez voulu faire d'autres préparations, d'autres types de préparations ?

634  
 635 LV : Pour le coup je ne savais pas trop ce qui existait d'autre. Je trouve qu'à ce niveau-là ou je n'ai pas  
 636 bien cherché ou je n'ai pas bien été informée, mais en fait j'ai fait de l'haptonomie pas par élimination,  
 637 mais c'est parce que c'est ce que mes belles-sœurs et c'est ce qu'elles me conseillaient. Voilà je ne me  
 638 suis pas posé 15.000 questions. Je ne savais pas trop ce qui existait d'autre donc j'ai fait ce dont j'avais  
 639 entendu parler.

640  
 641 VD : Votre gynécologue ne vous a pas forcément expliqué les différentes sortes de préparations  
 642 existantes ?

643  
 644 LV : Non, pas du tout.

645  
 646 VD : Et vous parlez de vos belles-sœurs, elles peuvent être aussi des personnes « ressources » en cas  
 647 de difficultés ou pas forcément ?

648  
 649 LV : Oui, si, si. Je pense que si je leur demande elles pourraient m'aider c'est juste que là du coup on  
 650 est chacune chez soi donc c'est un peu plus difficile. Mais non. On s'entend très bien et effectivement  
 651 si j'ai des questions elles pourraient très bien m'y répondre. Surtout qu'elles elles en sont à leur 3<sup>e</sup> et  
 652 2<sup>e</sup> enfants.

653  
 654 VD : Ah oui, d'accord. Donc ce sont tous des jeunes enfants.

655  
 656 LV : Oui, parce que son petit cousin est né avec trois semaines d'avance.

657  
 658 VD : Ah bah c'est chouette ça !

659

- 660 LV : Et encore l'autre cousine est née en septembre. En fait en 6 mois la famille s'est élargie avec 3  
661 bébés différents.
- 662
- 663 VD : Ah oui. (*rires*). Vivement la fin du confinement pour vous retrouver tous ensemble du coup ?
- 664
- 665 LV : Oui, c'est ça. Donc là on est vraiment... les 3 couples sont... dans les couches.
- 666
- 667 VD : Bah voilà. (*rires*). Donc vous pouvez trouver du soutien par téléphone sans problème ?
- 668
- 669 LV : Oui, oui, exactement. Sinon qu'est-ce que je garderais d'autre ?
- 670
- 671 VD : Ou que vous changeriez ? Ça peut être l'un ou l'autre.
- 672
- 673 LV : Le papa à la maison je le garderais. Non je ne sais pas trop ce que je changerais à part peut-être  
674 effectivement des séances de kiné prénatale plus pratiques que celles qu'on a eues. Ah si, ce que je  
675 garderais, du coup les séances de kiné à l'hôpital le lendemain et le surlendemain de l'accouchement.  
676 Parce que le petit massage des jambes et le petit massage du dos, franchement ça c'était une  
677 bénédiction.
- 678
- 679 VD : D'accord.
- 680
- 681 LV : C'était super agréable. Et de se sentir chouchoutée alors qu'on vient quand même de traverser  
682 une grosse épreuve. Franchement c'était super agréable.
- 683
- 684 VD : Donc elles ont fait massage elles n'ont pas fait rééducation du périnée ?
- 685
- 686 LV : Si, aussi.
- 687
- 688 VD : Ah oui, d'accord. La totale.
- 689
- 690 LV : On a fait les deux. Donc là je fais mes petits exercices tous les jours. Et puis non je ne changerais  
691 pas grand-chose.
- 692
- 693 VD : Tant mieux.
- 694
- 695 LV : (*rires*). Oui, tant mieux. Je cherche. Je changerais le coussin d'allaitement de la maternité. Il était  
696 horrible. Il était tout difforme. Il n'était même pas dans une housse. On avait l'impression qu'il était  
697 enroulé juste dans un bête drap ce n'était pas du tout pratique. Je ne savais pas comment m'en sortir  
698 avec cette chose.
- 699
- 700 VD : Il était trop mou ?
- 701
- 702 LV : Oui, trop trop mou. Mais sinon je ne changerais pas grand-chose d'autre.
- 703
- 704 VD : Tant mieux. Et bien voilà, je pense qu'on a fait le tour sauf si vous pensez à d'autres besoins que  
705 vous auriez éventuellement à raconter ?
- 706
- 707 LV : Là comme ça non, je pense qu'on a bien ratissé.
- 708
- 709 VD : Oui, la préparation avant, le séjour et le retour à la maison.
- 710

711 LV : Oui, non pour l'instant.

712

713 VD : Et bien super ! Je vais conclure avec une petite phrase, enfin plusieurs. Ça vous va ?

714

715 LV : Oui.

716

717 VD : Je vous remercie d'avoir pris le temps de participer à la réalisation de mon mémoire ainsi que  
718 d'avoir partagé avec moi votre vécu concernant cette grande période de votre vie. Si vous le souhaitez  
719 par la suite, n'hésitez pas à me contacter sur mon téléphone. Je peux également, si vous le souhaitez,  
720 mettre à votre disposition les résultats de ma recherche. Je retiendrai les différents points suivants  
721 c'est le fait que votre vécu de votre grossesse, de votre accouchement, de votre séjour à la maternité  
722 et de votre retour à domicile m'a l'air de s'être très bien déroulé. Vous avez l'air de bien le vivre, d'être  
723 épanouie, d'être bien accompagnée de votre compagnon même si vous n'avez pas beaucoup de famille  
724 ou de proches autour de vous. Que dans la gestion de votre bébé aussi ça a l'air d'être très fluide parce  
725 qu'au final à part cette constipation vous ne présentez aucun autre doute ou questionnements par  
726 rapport à Oni.

727

728 LV : Non, aucun. Heureusement d'ailleurs. On se dit : « Heureusement qu'elle va bien » vu que tous les  
729 services médicaux tournent un peu au ralenti avec cette période bizarre, on est super contents qu'elle  
730 aille bien.

731

732 VD : Oui que vous ne deviez pas aller à l'hôpital ou voir le pédiatre plus souvent.

733

734 LV : Oui, c'est ça.

735

736 VD : Oui, super. Votre allaitement aussi a l'air de très bien se passer.

737

738 LV : Oui.

739

740 VD : Donc là ça a l'air de rouler.

741

742 LV : Oui, c'est le cas.

743

744 VD : Et que vous avez su trouver des solutions à vos problèmes donc en contactant votre pédiatre,  
745 votre sage-femme, en cherchant par vous-mêmes, en faisant travailler votre instinct aussi.

746

747 LV : Oui, oui.

748

749 VD : Je vous remercie également de m'avoir permis de vous contacter par téléphone et d'avoir pu  
750 enregistrer notre discussion.

751

752 LV : De rien.

753

754 VD : Donc l'entretien est fini. Je vais juste couper l'enregistrement. Ça va ?

755

756 LV : Ça va, pas de problème !

757

758 VD : Merci à vous !