

# Le retour précoce à domicile après l'accouchement

Bien que la durée du séjour à l'hôpital se soit raccourcie avec les années, elle est encore d'une longueur énorme pour certaines jeunes mamans. Différentes raisons poussent plusieurs d'entre elles à souhaiter rentrer avant 3 jours d'hospitalisation (durée minimum habituelle) : l'envie d'être avec ses autres enfants, de dormir dans son lit blottie près de son partenaire, sans horaires, sans défilé de gens, sans bruits externes, ... Encore trop peu connu, le retour chez soi précocement existe pourtant !



### Que signifie retour précoce ?

Dans les faits, toute sortie est jugée précoce si elle survient plus tôt que la durée pratiquée par la maternité. Dans la théorie, ça signifie que la mère et son bébé sortent entre le jour de l'accouchement et 2 jours inclus, ou 4 jours en cas de césarienne. Souvent, on attend au moins les premières heures après la naissance qui permettent de surveiller que tous deux sont en bonne santé.

Évidemment, il ne s'agit pas de les lâcher dans la nature. C'est une décision. Plus bénéfique si elle est prise avant l'accouchement, préparée et organisée. Le couple doit faire part de son souhait aussi tôt que possible à l'équipe de la maternité

car il faut parfois prévoir les préparations à la naissance différemment, que la famille puisse gérer son retour en connaissant plus vite les gestes quotidiens pour le bébé, que l'allaitement soit bien installé. Et puis, c'est un investissement familial pour que le retour se fasse dans les meilleures conditions. Émilie nous explique : « Nous avons, avec Phil, notre sage-femme et notre entourage, assez bien préparé ces premiers jours à la maison : repas préparés par d'autres et « livrés » à domicile, quelqu'un qui s'occupe entièrement du linge, un autre de la maison, des relais pour les grands enfants (baby-sitter, copains de classe, marraine), et une très forte limitation des visites les 15 premiers jours. »

### Une sage-femme assure le relais

Lorsque ce choix est posé, que la maman et le bébé vont bien (physiquement, mentalement mais aussi socialement), ce n'est pas pour autant une aventure en solo ! Il n'est pas question de rentrer chez soi sans accompagnement. Le suivi post-natal est assuré par une sage-femme, soit libérale contactée directement par les futurs parents, soit proposée par la maternité. En effet, de plus en plus d'hôpitaux organisent ce service. En Belgique, nous pouvons notamment citer Erasme à Bruxelles, Saint-Pierre à Ottignies, Saint-Vincent à Rocourt ou le Bois de l'Abbaye à Seraing pour les familles habitant dans la région. N'hésitez pas à vous renseigner, avant, auprès de l'hôpital de votre choix.

Quelle que soit la formule choisie, la sage-femme rejoint la famille dès le lendemain de la sortie, durant 5 jours environ. Au lieu de voir une succession de gens, une seule personne vous consacre toute une heure. Sa visite quotidienne permet de s'occuper de la jeune mère (état général, prise de tension, soins vulvaires et vérification des saignements), du bébé (aide à l'allaitement, au bain, soin du cordon, poids, etc.) et de répondre à toutes les éventuelles questions. La mutuelle rembourse tout, excepté les frais de déplacement parfois demandés par la sage-femme.

« Chaque jour, ma sage-femme est passée pour voir si tout allait bien, elle a fait le test de Guthrie à la maison (alors que certains hôpitaux reportent la sortie tant qu'il n'est pas pratiqué chez eux), je pouvais l'appeler à n'importe quelle heure en cas de problème. J'ai vraiment apprécié mon retour chez nous, heureusement chéri a assuré comme un chef ! » dit Anita. Notons l'importance du congé de paternité et surtout le soutien de l'autre parent lors d'une naissance toute récente.

## Différents témoignages

Sophie a adoré être avec sa famille en permanence, se retrouver dans ses meubles en faisant ce qu'elle voulait, dormir dans son grand lit, ne pas déprimer le soir quand tout le monde repart (comme c'est le cas en maternité) et ne pas devoir souper à 17h30 d'une tartine et d'un café. Elle n'a pas aimé garder à l'esprit l'ordre de sa maison et entendre son homme ronfler. Elle conclut par « maintenant, mon homme m'a vraiment évité toutes les contraintes de la maison : repas, vaisselle, repassage. Je devais juste m'occuper de la puce et faire des siestes ! C'était vraiment une belle expérience, et je ne me suis pas sentie plus fatiguée qu'à l'hosto. »

Saloua, de son côté, trouve que le séjour habituel est déjà trop court. Elle pense qu'elle avait besoin de cette fracture avec sa vie sociale pour se laisser le temps de découvrir son bébé et de s'approprier mutuellement.

Le projet d'Aurore : « Bien sûr ça dépendra de mon état général, de la santé du bébé, mais à l'accouchement de mon deuxième, j'aurais très bien pu rentrer dans la journée. Tous me disaient que je me reposerais plus à l'hôpital, bin non, chacun de mes loulous a la bonne idée d'hurler de 2h à 5/6h du mat ses premières nuits, ne se calmant que contre moi, donc je ne dors pas car j'ai peur qu'il tombe du lit si je m'endors. Et quand enfin rassuré, il réintègre son berceau et que je me rendors, c'est le défilé : thermomètre (mais vous n'avez pas pris votre température ?), plateau petit dej (mais vous n'avez pas mangé?)... Bin non, j'essayais juste de dormir !!! »

Caroline nous donne son avis : « Dans le fond, l'essentiel pour moi était de garder la famille réunie. Après une grossesse et un accouchement vécus à deux, voir le père rentrer tout seul à la maison ensuite, ça n'a pas de sens. Etre en couple pour profiter du moment de la rencontre, en peau à peau avec le bébé, puis du grand sommeil réparateur toujours ensemble, c'est le bonheur le plus simple et savoureux qui soit. Le reste est accessoi-

re, même si le ballet des passages dans la chambre le J1 aurait justifié à lui seul de s'enfuir en courant. La première matinée, moins de 24 heures après l'accouchement, j'ai eu droit à 9 visites (sans compter les proches) : arrivée et départ du petit déj, nettoyage des surfaces, puis des sols, pédiatre, gynéco, sage-femme, ONE, kiné !!! Tout ça est utile et nécessaire, mais épuisant. »

Une maman qui a aussi vécu les deux nous offre une belle conclusion : « Mon retour précoce s'est super bien passé. Je le conseille à tous ceux qui se sentent à l'aise avec bébé. Mais l'inverse est préférable lorsque c'est un premier enfant et qu'on est très stressé ! À chacun sa préférence ! Et puis même si l'on envisage un retour précoce, il est toujours possible de changer d'avis après la naissance ! »

## En savoir plus :

<http://www.sage-femme.be>

<http://aidenatale.be>

<http://histoire.bn.free.fr/articles.php?lng=fr&pg=296>



**Plus d'informations** sur la grossesse et la naissance, l'agenda des conférences-rencontres, des réunions d'échange parents/futurs parents, et bien d'autres thèmes et témoignages autour de la naissance sur [www.alternatives.be](http://www.alternatives.be), [contact@alternatives.be](mailto:contact@alternatives.be)

## Prochaines soirées d'échange :

« Bien vivre sa grossesse, se préparer à l'accouchement », à 19h30 (entrée gratuite)

**Vendredi 19 novembre** : Nivelles

**Vendredi 3 décembre** : Bruxelles (Boitsfort)

**Vendredi 17 décembre** : Enghien

## Soirée spéciale réservée aux futurs papas (Bruxelles) :

Lundi 8 novembre à 19h30, entrée gratuite - inscriptions : 0477/290.488

## Prochaine conférence :

Jeudi 9 décembre à 20h - inscriptions : 0474/38.78.08

« Préparer la naissance de son enfant, le projet de naissance » avec Emilie Goffin (Durbuy)

## Informations et inscriptions :

[contact@alternatives.be](mailto:contact@alternatives.be) 0477/47 49 63

Agenda complet sur [www.alternatives.be](http://www.alternatives.be)