

Communiqué de presse

Août 2021

Zurich – Huit semaines au lit: dans certaines cultures, les femmes restent strictement alitées pendant la période postnatale. Mais quelle est réellement l'utilité d'une période postnatale? Quelles sont les choses à faire et à ne pas faire si je souhaite rendre visite aux jeunes parents? Qu'en est-il de la question du vaccin contre la COVID-19 après l'accouchement? Dans ce nouvel épisode de Paroles de sage-femme, [Maïke Wentz](#), sage-femme pour [Philips](#), partage encore une fois son expertise avec nous.

Les Paroles de sage-femme de Philips Avent abordent des questions d'actualité concernant la période postnatale, l'arrivée de votre bébé et la maternité, que ce soit en ligne, par e-mail ou via la [chaîne Instagram Philips Avent](#).

- 1. La période dite postnatale dure six à huit semaines.
Pourquoi est-il important de retrouver tranquillement son quotidien après l'accouchement?**

La naissance d'un enfant annonce le début d'une période merveilleuse et palpitante, mais également éprouvante. Tout le monde doit à nouveau trouver sa place au sein de la famille. Les parents ne devraient pas avoir des attentes trop élevées, car les nouveau-nés apprécient surtout de passer beaucoup de temps à se blottir dans vos bras. La maman doit beaucoup se reposer, se détendre et éviter le plus possible le stress pour que le corps puisse récupérer et reprendre des forces afin d'assumer les nouvelles tâches qui l'attendent. Faire régulièrement une sieste, prendre des bols d'air frais et faire de l'exercice, si l'état de santé le permet. Comme toujours, il est essentiel de trouver le bon équilibre entre les moments où l'on est actif et ceux où l'on se repose.

- 2. Quelle est la meilleure manière pour les jeunes parents de vivre cette période postnatale?**

L'idéal serait que le ou la partenaire prenne des vacances ou même un congé parental dès le début pour souder les liens de cette petite famille. Accepter sans hésiter le soutien des amis ou de la famille, ou clairement leur demander de l'aide. Une belle

attention peut être d'apporter un plat pour que les jeunes parents aient du temps pour eux. Je conseille toujours d'établir des règles pour les visites, par exemple de ne pas laisser les personnes prendre le bébé tour à tour dans leurs bras. Chaque personne a sa propre odeur et cela peut rapidement stresser le bout de chou. En outre, la meilleure chose à faire reste encore de se reposer, que ce soit au lit ou sur le canapé. Si vous souhaitez rendre visite aux jeunes parents, il est conseillé d'apporter tout ce qu'il faut pour se restaurer afin d'éviter tout stress à la famille. Il est important d'aménager un coin douillet où la maman peut se retirer pour allaiter le bébé en toute tranquillité.

3. Quel est le rôle de ma sage-femme (qui effectue le suivi postnatal) pendant la période postnatale?

Une fois arrivés à la maison avec le bébé, les parents se posent énormément de questions. C'est à ce moment-là que la sage-femme peut vous aider; elle prête toujours une oreille attentive à toutes vos incertitudes et préoccupations pendant la période postnatale. Elle apporte une aide professionnelle et assure l'accompagnement au cours des premières semaines suivant la naissance. Elle vérifie si le bébé se développe convenablement, si la maman récupère bien et prodigue de précieux conseils pour l'allaitement. Elle est également censée aider les parents à gagner en assurance et en confiance dans ce nouveau rôle.

4. Saignements, lésions dues à l'accouchement et tranchées: quels remèdes contre les douleurs après l'accouchement?

Les tranchées sont ressenties différemment par chaque femme. Elles sont primordiales pour l'involution utérine et favorisent ainsi l'écoulement du sang. Il est conseillé de s'allonger fréquemment sur le ventre après l'accouchement pour que l'utérus puisse bien travailler et retrouver sa taille normale; il faut impérativement aller aux toilettes et vider sa vessie auparavant. Changez régulièrement de serviette hygiénique (idéalement sans film plastique) et nettoyez votre zone intime à l'aide d'un mélange de calendula en allant aux toilettes. En position couchée, laissez la partie inférieure du corps à l'air libre pour que d'éventuelles lésions dues à l'accouchement soient suffisamment aérées. De la chaleur peut également faire du bien, par exemple en posant un coussin de noyaux de cerise sur le ventre. Soulagez la douleur grâce à la respiration ou à l'aide d'un médicament homéopathique. Là encore, la sage-femme (qui effectue le suivi postnatal) devrait pouvoir vous aider.

5. La chute de cheveux et une forte transpiration sont-elles normales après l'accouchement?

La plupart des mamans n'échappent pas à la chute de cheveux et aux fortes transpirations; en effet, il s'agit d'un phénomène naturel qui se produit après l'accouchement et qui est provoqué par les hormones. Les fortes transpirations disparaissent à la fin de la période postnatale, c'est-à-dire au bout de huit semaines. Le fait de marcher souvent pieds nus est utile, car les points de pression au niveau du pied peuvent réduire les fortes transpirations. Pratiquez régulièrement la douche écossaise au niveau des bras et des jambes. La chute de cheveux est importante au cours des premiers trois à six mois après l'accouchement et peut durer pendant près d'un an. Le fait d'éviter le plus possible le stress, d'avoir une alimentation équilibrée et de réaliser régulièrement des massages de la tête en utilisant un shampoing spécial peut être utile au cours de cette période souvent difficile.

6. Baby blues ou dépression postnatale? Quelle est la différence? À quel moment dois-je demander de l'aide?

Au cours des premiers trois à sept jours, 50% des mamans se sentent fragiles psychologiquement, tristes, épuisées et surtout au bord des larmes. Cet état, appelé le baby blues, est dû aux hormones et disparaît en général sans intervention au bout d'une semaine. Pendant cette période, il est important d'en parler, de prendre des bols d'air frais et de faire de l'exercice le plus souvent possible. Il ne faut pas avoir peur des larmes; elles aident à relâcher la pression et ont un effet libérateur. Si cet état persiste, si la maman se sent complètement dépassée, est complètement épuisée, sans entrain et sans appétit, il s'agit souvent de signes indiquant une dépression postnatale. Dans ce cas, il faut absolument demander de l'aide, par exemple auprès d'un ou d'une gynécologue ou psychologue, de la sage-femme qui vous accompagne ou d'un centre de consultation familiale. Un conseil: demandez de l'aide le plus tôt possible!

7. Le vaccin contre la COVID-19: pour ou contre la vaccination durant l'allaitement?

Les sages-femmes ne sont pas autorisées à formuler des recommandations concernant la vaccination. Il est essentiel que chacun juge par soi-même et il est conseillé de bien s'informer auprès d'un professionnel de santé. Entre-temps, les femmes qui allaitent peuvent se faire vacciner; il est toutefois recommandé d'opter pour un vaccin à ARN messager. Les anticorps présents dans le lait maternel peuvent fournir une immunité passive; il n'est donc pas nécessaire d'interrompre l'allaitement. Il est important d'échanger sur les bénéfices et les risques d'une vaccination avec le médecin traitant ou le/la gynécologue qui vous suit.



Informations complémentaires à l'attention des médias:

Philips GmbH Market DACH

Svenja Eggert

PR & Influencer Manager Personal Health

E-Mail: svenja.eggert@philips.com

À propos de Royal Philips

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) est une entreprise technologique leader dans le domaine des technologies de la santé. Avec son siège aux Pays-Bas, elle a pour principale mission d'améliorer la santé des personnes au travers de solutions et services appropriés autour du Continuum de Santé: Mode de vie sain, Prévention, Diagnostic, Traitement et Soins à domicile. Philips utilise des technologies de pointe et s'appuie sur les retours des professionnels de la santé et des consommateurs pour concevoir des solutions intégrées. L'entreprise est leader dans les domaines de l'imagerie diagnostique, de la thérapie guidée par imagerie, des systèmes de surveillance des patients et de l'informatique clinique, ainsi que des produits de santé grand public et des soins à domicile. Philips emploie près de 77'000 employés dans plus de 100 pays et a réalisé en 2020 un chiffre d'affaires de 17,3 milliards d'euros. En savoir plus sur Philips: www.philips.ch/fr/a-w/about/news/home