

3.1. Soins prénatals : commencer avant la naissance du bébé

L'attente d'un bébé peut apporter beaucoup de joie et d'excitation aux futures mères et aux futurs pères. Cependant, pour certains parents, en particulier les nouvelles mères et les jeunes mères, l'arrivée d'un enfant peut être bouleversante. Les consultations prénatales sont l'occasion de s'assurer que toutes les mères et tous les pères peuvent exprimer leurs ressentis à propos de l'arrivée du bébé, créer des liens avec l'enfant à naître, préparer l'environnement familial pour son arrivée et développer les compétences nécessaires à leur aventure parentale.

Une femme sur quatre manifeste des signes de dépression ou d'anxiété pendant la grossesse et dans les premiers mois suivant la naissance du bébé (27).

Les consultations prénatales offrent une occasion de demander à la mère et au père de partager leurs ressentis à l'idée d'avoir ce bébé et de discuter de leurs préoccupations. Le simple fait d'écouter ces préoccupations peut suffire à les aider à se sentir moins anxieux. Le prestataire peut aussi discuter avec les parents et le reste de la famille de la manière dont ils devront participer aux tâches ménagères, donner à la mère le temps de se reposer et s'assurer qu'elle mange bien. La femme s'occupant d'un enfant peut également déterminer ce qu'elle peut faire pour se détendre et prendre soin d'elle-même.

Au cours des consultations prénatales, les personnes s'occupant d'enfants peuvent commencer à développer et à mettre en pratique les compétences nécessaires pour répondre aux besoins de l'enfant, jouer et communiquer. Par exemple, le prestataire peut apprendre à la mère enceinte et au père à détecter les mouvements du bébé à naître et à y réagir avec entrain. Encourager le père et la mère à parler au bébé et à le sentir renforce leur lien avec lui. Cette pratique les prépare à prêter attention aux signaux de l'enfant dès la naissance.

Les échographies sont une opportunité pour la mère et le père de voir les réactions du bébé à naître lorsqu'il entend leur voix et sent leurs caresses. Si le père n'est pas disponible, le prestataire peut encourager la mère à venir accompagnée d'un autre adulte qui s'occupera de l'enfant et qui pourra apporter son soutien à la mère pendant la grossesse et les premiers jours du nourrisson (44).



Crédit photo : World Vision International

Communiquer tôt et souvent, avant même la naissance du bébé, aide les personnes s'occupant d'enfants à construire une relation chaleureuse et aimante.

Lors des visites prénatales, les personnes s'occupant d'enfants peuvent prendre connaissance des problèmes de sécurité et de sûreté qui ont une incidence sur l'enfant. Demander aux familles comment elles comptent se préparer à la naissance de l'enfant est un bon début pour planifier la recherche de sources d'eau potable, de bonnes pratiques d'hygiène et d'un endroit sûr où le bébé pourra dormir. Au début de la grossesse, il convient d'aborder le sujet des effets néfastes du tabagisme passif et de la nécessité d'en préserver la femme enceinte, le fœtus et le jeune enfant. Ces thématiques viennent compléter les conversations menées pendant la consultation prénatale sur la préparation à la naissance du bébé et sur les besoins nutritionnels et autres de la mère afin de favoriser un bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement.

Le **tableau 3.1** présente des suggestions de mesures que peuvent prendre les prestataires pour renforcer les pratiques des personnes s'occupant d'enfants et favoriser le bien-être de ces dernières lors des consultations prénatales.

Tableau 3.1. Accompagner les personnes s'occupant d'enfants lors des consultations prénatales

COMPOSANTE DES SOINS ATTENTIFS	PRATIQUES DE LA PERSONNE S'OCCUPANT D'ENFANTS	EXEMPLES DE MESURES POUVANT ÊTRE PRISES PAR LES PRESTATAIRES DE SERVICES
<p>Soins répondant aux besoins</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Soyez attentive/attentif aux signaux de l'enfant. <input type="checkbox"/> Répondez de manière appropriée et rapidement. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Demandez : Est-ce que votre bébé bouge et donne des coups de pied ? Comment réagissez-vous ? Que ressentez-vous ? Comment votre bébé réagit-il dans le ventre lorsque vous le touchez ? Le père du bébé a-t-il senti le bébé bouger ? <input type="checkbox"/> Demandez : (lors d'une échographie) Que voyez-vous ? Comment le bébé réagit-il à vos mouvements et lorsque vous le touchez ? Comment savez-vous que votre bébé vous entend ?
<p>Opportunités pour l'apprentissage précoce</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Discutez avec votre enfant, en commençant avant la naissance. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Demandez : Comment parlez-vous avec votre bébé ? Que lui dites-vous ? Pensez-vous que votre bébé vous entend ? <input type="checkbox"/> Demandez : Comment le père ou l'autre personne s'occupant de l'enfant parle-t-il avec le bébé ? <input type="checkbox"/> Discutez : En parlant au bébé avant la naissance, les personnes s'occupant d'enfants créent des liens avec lui et vice versa. Le bébé sera également plus à même de reconnaître leur voix à la naissance.
<p>Sécurité et sûreté</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Créez un environnement familial sûr. <input type="checkbox"/> Protégez l'enfant des substances nocives. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Discutez : Comment pouvez-vous préparer votre maison de sorte qu'elle soit sans danger pour le bébé ? La maison offre-t-elle de l'air pur et comporte-t-elle une cuisinière sûre ? <input type="checkbox"/> Discutez : Comment obtiendrez-vous de l'eau propre pour vous laver les mains et donner le bain à votre bébé ? Avez-vous du savon ? Quand faut-il se laver les mains (souvent : avant de toucher le bébé, après être allé(e) aux toilettes, avant de préparer les repas et de manger) ? <input type="checkbox"/> Demandez : Vivez-vous avec un membre du ménage qui fume ou qui consomme de l'alcool ou une autre substance ? <input type="checkbox"/> Discutez : La consommation de tabac et d'alcool est nocive pour la croissance du fœtus. L'exposition de la mère au tabagisme passif peut entraîner des malformations congénitales, une naissance prématurée, une mortinaissance et un décès du nourrisson. Quelles mesures de soutien sont nécessaires pour aider à mettre fin à cette habitude et éviter l'exposition du bébé au tabagisme passif ?



Tableau 3.1. Suite

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES S'OCUPANT D'ENFANTS

Favoriser le bien-être des personnes s'occupant d'enfants



- Définissez vos sentiments à l'idée d'avoir un bébé – les joies comme les inquiétudes.
- Discutez de vos préoccupations et de l'aide dont vous avez besoin de la part de votre famille.
- Maintenez des routines de relaxation quotidiennes.

EXEMPLES DE MESURES POUVANT ÊTRE PRISES PAR LES PRESTATAIRES DE SERVICES

- **Demandez** : Comment vous sentez-vous à l'idée d'avoir ce bébé ? Quelles sont vos préoccupations ? Connaissez-vous quelqu'un à qui vous vous sentez capable de parler de vos sentiments, de vos peurs, de vos préoccupations ?
- **Discutez** : De quel type d'aide avez-vous besoin, par exemple, pour alléger votre charge due aux tâches ménagères ? Pour prendre soin des autres membres de la famille ? Pour dormir suffisamment ?
- **Demandez** : Quels types d'aliments mangez-vous ?
- **Demandez** : Comment dormez-vous ? Quels sont vos ressentis en ce qui concerne ce bébé ?
- **Demandez** : Que faites-vous pour vous reposer et vous détendre ? Par exemple, prenez-vous une tasse de thé ? Discutez-vous avec un(e) ami(e) ? Faites-vous une promenade ?
- **Discutez** : Votre état nutritionnel et votre état émotionnel ont une incidence directe sur la santé et le développement de votre bébé. Plus vous êtes en bonne santé, physiquement et émotionnellement, plus votre bébé sera en bonne santé à la naissance. De quel type de soutien avez-vous besoin pour être en mesure de bien manger, de vous reposer et d'éviter le stress ?

