



4 TRIMESTRES POUR UNE GROSSESSE ?

Quand je parle du sujet de l'article que je rédige à mon compagnon et que j'évoque le quatrième trimestre de la grossesse, son étonnement est sans équivoque : « Quatrième trimestre ? Mais une grossesse, c'est neuf mois ! » Neuf mois, c'est trois trimestres, CQFD, il sait compter. Mais pourquoi parler de ce quatrième trimestre alors ?

Simplement parce qu'au même titre que la grossesse et la naissance, c'est une période intense de grands bouleversements, tant physiques qu'émotionnels, et qu'il est plus que temps de la mettre en lumière pour que les nouveaux parents soient éclairés durant ce voyage.

La grossesse n'étant pas « une maladie », la période postnatale n'est pas considérée à sa juste place comme une période intense, de bouleversements physiques et émotionnels, une vraie période de **convalescence**.

“D'ailleurs, l'appellation ‘congé’ de maternité induit tout un chacun en erreur...”

Autrefois, et encore dans certaines cultures, la période qui suivait la naissance était une vraie période de convalescence pour la maman. Pendant 40 jours, elle restait allongée avec son bébé, et l'entourage prenait soin d'elle afin qu'elle n'ait rien d'autre à faire que de rencontrer le petit être qu'elle venait de mettre au monde.

Aujourd'hui, les familles nucléaires, en l'absence d'un « clan », se retrouvent bien souvent **isolées**, livrées à elles-mêmes, sans possibilités de soutien et de modélisation. Afin que les parents soient informés et puissent avoir plus de clés en main pour vivre cette période le plus sereinement possible, je vous propose un petit tour d'horizon des chamboulements post-naissance.

Plan physique

Le corps qui s'était préparé et modifié pendant 9 mois va, en quelques heures puis quelques semaines, vivre des changements extrêmes. À la naissance du bébé, deux phénomènes physiques dominent :

- La lactation
- La déconstruction des structures mises en place pendant la grossesse

Si le phénomène de lactation est de mieux en mieux connu et accompagné, le temps de déconstruction des structures est collectivement ignoré.

Ce temps du féminin n'a même pas de mot pour être nommé!





Le corps de la femme ère dans un vide entre son corps enceint et son «nouveau corps de mère», vivant de grands changements dans l'intimité, sans pouvoir facilement en parler autour d'elle. Afin de faire exister et reconnaître cette période particulière, Ingrid Bayot, sage-femme, propose un néologisme: **la rétrogestation**.

La période de rétrogestation dure environ 6 semaines pendant lesquelles l'utérus va retrouver sa taille normale, les hormones intensément se modifier, les liquides progressivement retrouver leur équilibre, et bien d'autres processus encore! Ce passage obligé pour chaque jeune accouchée est empreint d'une réalité biologique à laquelle on ne s'attend pas... Adieu corps parfait, lisse, désincarné – Bonjour lochies¹, pertes de lait, transpiration intense!

“Mais qui prend sincèrement des nouvelles de la jeune maman ?”

Plan émotionnel

Sur le plan émotionnel, les jeunes parents vivent également des moments intenses, teintés d'émerveillements, de pur bonheur comme de découragement, d'épuisement ou de panique.

L'attention, jusque-là portée sur la maman et son ventre rond, est désormais focalisée sur le bébé; chacun veut le rencontrer, le toucher. Alors que la jeune mère est dans une certaine vulnérabilité émotionnelle, les pressions sont grandes pour être une mère parfaite, retrouver son corps d'avant et faire face aux tâches du quotidien. Trop peu sont celles et ceux qui sont entourés, soutenus, aidés, aiguillés avec bienveillance dans leur nouveau rôle.

Plan symbolique

Symboliquement, ce corps qui s'est ouvert au passage du bébé amorce un temps de fermeture. La maman, en relation fusionnelle avec son bébé, lui offrant tout son temps et son énergie, a besoin d'être contenue, «maternée» à son tour. Les discours tendant à la ramener rapidement à «la vie d'avant», notamment à une vie sexuelle, à une ouverture d'elle-même, sont irrationnels et peuvent créer des tensions ingérables. Au fur et à mesure de cette refermeture, de ce retour à elle-même, un nouvel équilibre familial et conjugal va prendre place. Notez que cela peut prendre du temps et que chacune le vivra à son propre rythme.

Et le papa?

Le sujet du 4^e trimestre de la grossesse côté papa mériterait à lui seul un article, ne fût-ce que pour, symboliquement, donner de la place à leur vécu. Les papas traversent, eux aussi, des temps d'adaptation, de tâtonnements et d'ajustements. Leur bonne volonté est évidente et, s'ils peuvent aider de manière **concrète**, leur présence et leur participation sont très constructives, tant pour leur identité de père que pour la construction du couple parental.

¹ On appelle lochies les pertes de sang, de caillots et de membranes survenant dans les jours qui suivent l'accouchement

Aujourd'hui, les attentes envers les futurs papas sont multiples et floues...

- Accompagner sa partenaire lors de la naissance, l'aidant dans les postures, des massages...
 - Cuisiner, faire le ménage, la logistique et s'occuper de l'aîné/ des aînés
 - Être un guerrier protecteur de la bulle mère-enfant
 - Être une mère de rechange pour le bébé
 - Mais aussi être un père pour le bébé
 - «Materner» la jeune accouchée...
 - ... Tout en faisant en sorte qu'elle se sente encore femme désirable...
- ... beaucoup d'attentes pour un seul homme, et parfois très contradictoires!

Vous constaterez que cette période est dense et intense pour chacun... et qu'il est plus que nécessaire de la préparer soigneusement avec vos accompagnants **avant la naissance**.

En préparation au post-natal...

Au niveau humain, construisez votre réseau d'amis ou de professionnels qui pourront vous soutenir dans cette période intense. Au niveau logistique, demandez de l'aide! Prévoyez des petits plats tout prêts dans le congélateur, une aide-ménagère, quelqu'un qui pourra prendre le relais auprès des grands si nécessaire...

Ingrid Bayot a édité un carnet de «chèque-cadeaux» de naissance qui vous permettront de demander facilement ce dont vous avez besoin, en téléchargement gratuit sur son site! www.ingridbayot.com



Pour aller plus loin dans la découverte de cette période fascinante

Ingrid Bayot, Le Quatrième trimestre de la grossesse aux Éditions Erès, collection 1001BB



Marie Fournier

Traductrice de bébé
Ambassadrice MMM

Thérapeute psycho-corporelle et énergétique
0479 70 23 15
www.naitre-parents.be

