



Sous la direction du
Pr Jacques Lansac

Coordination
Dr Nicolas Evrard

Le Grand Livre de ma **grossesse**

ÉDITION 2016-2017

En partenariat avec
aufeminin

Par les experts
du Collège national des
gynécologues et obstétriciens

EYROLLES

Le Grand Livre de ma grossesse

La 6^e édition d'un livre unique qui réunit
informations médicales et conseils de mamans !

Organisme de référence pour plus de 6 000 gynécologues et obstétriciens, le CNGOF établit des recommandations de bonnes pratiques destinées à l'ensemble de la profession.

Jacques Lansac, Professeur émérite de gynécologie obstétrique au CHU de Tours, ancien président du CNGOF, a dirigé cet ouvrage collectif.

La coordination a été assurée par le Dr Nicolas Evrard, responsable du pôle santé du groupe aufeminin, site féminin préféré des Français.

Pour la sixième année consécutive, les experts du Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF), en étroite collaboration avec le groupe aufeminin, compilent leur savoir pour le rendre accessible à toutes.

Véritable mine d'informations concrètes et rassurantes, ce livre a été conçu pour vous permettre de vivre pleinement la merveilleuse aventure de votre grossesse. Les spécialistes du domaine (gynécologues, sages-femmes, pédiatres, pédopsychiatres, acupuncteurs, homéopathes...) répondent à toutes les questions que vous vous posez pour vous aider à :

- comprendre tous les mécanismes de votre grossesse, du désir d'enfant à la fécondation ;
- suivre votre grossesse, mois par mois, semaine après semaine ;
- décrypter ce que le médecin voit et recherche à l'échographie ;
- connaître les traitements possibles contre les petits maux ;
- préparer votre accouchement ;
- anticiper votre retour à la maison avec bébé ;
- effectuer toutes les démarches administratives...

Revue et actualisée, l'édition 2016-2017 compte près de 500 pages, 140 schémas explicatifs, 45 échographies analysées, de nombreux témoignages et conseils de mamans, 20 vidéos (accessibles gratuitement via un smartphone sur le site aufeminin) et s'enrichit des nouvelles recommandations des autorités de santé.

« Voilà le guide incontournable des futures mamans. Mois après mois, vous y trouverez conseils utiles et infos rassurantes pour vivre au mieux votre grossesse. » – *Enfant Magazine*

« Plaisant, bien illustré, ce livre est une réussite. » – *Top Santé*

« Tout y est... et très clairement expliqué !

La bible de toute femme enceinte

qu'on recommande chaudement. » – *Bibamagazine.fr*

Le Grand Livre de ma
grossesse

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Rédaction : Sioux Berger
Illustrations : Frédérique Thyss
Conception maquette : Julien Blanchet
Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016
ISBN : 978-2-212-56339-9

Sous la direction du
Pr Jacques Lansac
Coordination
Dr Nicolas Evrard

Le Grand Livre de ma **grossesse**

ÉDITION 2016-2017

En partenariat avec
aufeminin

Par les experts
du Collège national des
gynécologues et obstétriciens

EYROLLES

COMMENT VISIONNER LES VIDÉOS DE CET OUVRAGE ?

Repérez tout d'abord les codes QR.

Un code QR est un code-barres à deux dimensions permettant d'accéder à une vidéo *via* votre smartphone, simplement en le photographiant. À cette fin, il vous sera nécessaire de télécharger l'une des nombreuses applications dédiées, sur votre téléphone portable.

Une fois l'application installée, lancez-la et passez simplement votre téléphone sur un code QR. Vous serez alors automatiquement redirigé vers la vidéo choisie !

Les échographies
de la grossesse



vidéo aufeminin

Préface

Quand on part à la découverte de terres inconnues, on se réfère souvent à un guide qui nous balise un peu le chemin. Fourmillant de renseignements et de bons tuyaux, il nous permet de préparer à l'avance les visites et facilite l'organisation sur place. Ainsi les indications qu'il donne nous permettent-elles de mieux profiter de notre séjour. N'altérant en rien le plaisir de la découverte, celles-ci nous aident au contraire à nous émerveiller encore plus, à nous imprégner plus profondément des bruits, des odeurs, des images.

Ce sont les mêmes objectifs que poursuit *Le Grand Livre de ma grossesse*. À voir les nouvelles éditions se succéder, il remplit incontestablement sa mission, celle de permettre aux femmes et aux couples de mieux vivre le parcours de la grossesse en les guidant, au fil des semaines et des mois, jusqu'à la naissance du bébé, véritable miracle de la nature, qui fera débiter l'aventure de la vie.

Si les fondamentaux de la grossesse et de son déroulement ne varient pas, la médecine, elle, évolue sans cesse. La manière d'accompagner médicalement la grossesse, d'en dépister et diagnostiquer les anomalies, de prévenir ses complications et de préparer l'accouchement n'est plus exactement la même aujourd'hui que ce qu'elle était hier. C'est pourquoi un tel guide reste nécessaire.

Entièrement à jour des recommandations des autorités de santé, cette nouvelle édition vous accompagnera, vous et votre entourage, tout au long de la grossesse. Servez-vous-en comme si vous prépariez un voyage : vous pouvez lire ce guide de A à Z ou vous rendre directement à la page qui vous concerne à un moment donné de votre parcours. Enfin, n'hésitez pas à poser toutes les questions qui resteraient à votre médecin. Surtout, vivez votre grossesse comme une belle aventure, comme un bonheur riche de sensations et de découvertes.

Que ce livre témoigne de l'engagement des gynécologues-obstétriciens pour vous accompagner sur ce chemin avec toute leur compétence et leur dévouement.

Bernard Hédon

Professeur au CHU de Montpellier,

Président du Collège national des gynécologues et obstétriciens français



Avant-propos

de la nouvelle édition

Les cinq précédentes éditions du *Grand Livre de ma grossesse* ont rencontré un vif succès auprès des futures mamans qui ont su voir dans cet ouvrage l'outil indispensable et le compagnon essentiel de leur parcours de femme enceinte.

Afin d'être toujours au plus près de leurs attentes, une sixième édition s'imposait. Cette année encore, nous avons souhaité revoir et mettre à jour certaines notions, à la lumière des remarques faites par les lectrices mais aussi par les médecins, les sages-femmes et les professionnels de la naissance. Les recommandations des autorités de santé ont été actualisées, des notions ont été précisées, pour fournir une information toujours plus pertinente à destination de toutes celles qui souhaitent aller plus loin dans la connaissance des mécanismes de leur grossesse.

Comme dans les cinq précédentes éditions, les questions posées sur le site aufeminin et les réponses apportées par des spécialistes font l'objet d'un encart spécifique, en marge du texte. Par ailleurs, de nombreux témoignages parcourent l'ouvrage et en font sa richesse et sa diversité : tous rendent compte aussi bien des préoccupations quotidiennes et des petits maux des futures mamans que de leurs instants de bonheur. À la fin du livre, la partie « En pratique » recense toutes les données pertinentes pour aider à comprendre les comptes rendus d'échographie fœtale, le doppler fœtal, et toutes les informations utiles actualisées concernant les démarches administratives à effectuer (dossier médical personnel, montants des différentes allocations, etc.).

Avec cette nouvelle édition, nous espérons poursuivre une fois encore le dialogue indispensable entre les professionnels de la naissance et le public. Merci une fois encore, lectrices, de nous faire part de vos attentes, de vos critiques, de vos suggestions, cela pourra servir aux autres mamans qui, nous l'espérons, s'intéresseront aux éditions suivantes !

Jacques Lansac,
Professeur émérite au CHU de Tours,
ancien président du CNGOF

Introduction



1 • Plus qu'un livre, un compagnon de route



Lorsqu'on annonce à son entourage qu'on est enceinte, ou simplement qu'on envisage de l'être, on se retrouve soudainement emportée dans un tourbillon de conseils. Chacun y va de son avis, les astuces pleuvent, les recommandations abondent. Il y a celles des médecins qui nous expliquent les prises de sang à réaliser, les examens à prévoir... On n'imaginait pas à quel point l'attente d'un enfant pouvait remplir notre agenda de rendez-vous médicaux. Il y a aussi les projections, plus concrètes, des mères, belles-mères et amies...

On se sent partagée, on ne sait plus trop sur quel pied danser : une grossesse, surtout pour un premier bébé, est toujours un moment d'inquiétude et de questionnements. On voudrait à la fois trouver les réponses aux questions qui nous taraudent, mais aussi garder ce moment pour soi.

Cet ouvrage espère répondre à vos interrogations quotidiennes tout en vous laissant libre dans vos choix de future mère : il est le fruit d'un travail collectif entre des médecins, des sages-femmes et des mamans.

2 • Des médecins à votre écoute

Le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) est l'organisme de référence et l'interlocuteur privilégié des pouvoirs publics concernant la grossesse. C'est lui qui, en France, établit les recommandations médicales appliquées par plus de 6 000 gynécologues et obstétriciens et 20 000 sages-femmes. Sous la direction du professeur Jacques Lansac, professeur émérite de gynécologie-obstétrique au CHU de Tours et ancien président du CNGOF, plus de 40 professionnels (sages-femmes, pédiatres, obstétriciens, pédopsychiatres...) ont contribué à l'élaboration de ce livre. Il s'agit d'un travail collectif car la médecine requiert une véritable cohésion du personnel, en particulier en obstétrique où 24 heures sur 24, 365 jours par an, la femme enceinte doit trouver une équipe pour l'accueillir et l'accompagner pour la naissance de son bébé.

3 • Des réponses d'experts

La gynécologie-obstétrique est un travail d'équipe car cette discipline s'est diversifiée au cours des trente dernières années avec l'apparition de l'échographie, du diagnostic anténatal, de la procréation médicalement assistée, la prise en charge de l'incontinence, les soins apportés par l'acupuncture, l'homéopathie, et bien sûr l'aide psychologique... Nombreux sont les médecins ou sages-femmes qui ont dû suivre, après leur formation générale, une formation particulière dans l'un de ces domaines. Pour la rédaction de ce livre, il a donc été demandé au professionnel de santé qui maîtrise le mieux le sujet de rédiger la partie dont il est l'expert et pour laquelle il a une expérience particulière.



4• Les astuces, conseils et témoignages des mamans

Ce livre été écrit avec le soutien d'aufeminin¹, site féminin préféré des Français², qui s'est construit autour des réponses qu'un média apporte aux besoins des femmes. Sur le forum des (futures) mamans, les femmes peuvent se retrouver de manière anonyme pour partager leurs expériences, poser des questions, trouver des réponses et s'entraider. La rédaction de cet ouvrage s'est faite dans le souci de répondre à vos attentes et de vous offrir le meilleur de ces échanges.

5• Un guide interactif

Il est possible d'aborder ce livre comme vous l'entendez, selon votre questionnement du moment :

- mois par mois, vous trouverez des réponses à vos inquiétudes et des explications sur l'évolution de votre corps ;
- de manière plus thématique, selon votre interrogation.

Pour donner à cet ouvrage de référence toute l'interactivité nécessaire, des vidéos sont consultables depuis votre smartphone : 20 vidéos gratuites d'aufeminin sur le suivi de la grossesse et les soins du bébé sont ainsi accessibles grâce à des codes QR, à partir de votre téléphone portable (par simple prise de photo, vous accédez directement à la vidéo).

6• Un contenu unique!

Près de 500 pages, 140 schémas explicatifs, 45 échographies décryptées, et 20 vidéos gratuites accompagnent votre grossesse pour :

- comprendre les mécanismes de la grossesse, du désir d'enfant à la fécondation (ovulation, blocages, traitements...);
- bien préparer votre grossesse, avec, en particulier, de très nombreuses informations sur les éventuels risques liés à l'environnement (pesticides, rayonnements, produits industriels...);
- suivre votre grossesse, mois par mois, semaine après semaine;
- connaître les solutions possibles contre les petits maux : alimentation, exercices, médicaments, homéopathie, acupuncture;
- prévoir votre accouchement : où, avec qui, comment;
- anticiper votre retour à la maison avec bébé : allaitement, biberon, rééducation;
- effectuer les démarches administratives : congé maternité, congé parental.

Le pari de ce livre est de réunir en un seul ouvrage l'expertise des gynécologues et l'expérience des femmes. Astuces, conseils, puisez dans l'information ce qui vous convient. Faites-vous confiance!

Nous espérons partager jour après jour avec vous ce moment unique qu'est la naissance d'un bébé... et d'une maman!



1 Aufeminin figure parmi l'un des leaders des éditeurs de contenus et communautés pour femmes dans le monde, avec 64 millions de visiteurs sur le desktop, 70 millions de visiteurs dans le secteur du mobile et 17 millions de visiteurs sur tablette en mars 2015. *Google Analytics, desktop, mobile, tablette, mars 2015, sans déduplication, groupe aufeminin monde.*

2 Étude NetObserver, printemps 2015.





Sommaire

• **LE DÉSIR D' ENFANT** • **15**

Votre disposition psychologique	17
Les bouleversements psychologiques pendant la grossesse	18
La réaction des frères et sœurs	21
En résumé	23
À savoir avant de faire un bébé	25
Les questions d'hérédité	25
Les antécédents familiaux	28
L'âge des parents	30
Être prête dans votre corps	35
La consultation préconceptionnelle	35
L'arrêt de la contraception	37
L'ovulation	38
Êtes-vous enceinte?	40
L'alimentation avant la grossesse	40
L'alcool et la grossesse	41
Les méfaits du tabac	42
L'usage de drogues	44
La prise de médicaments	45
Les vaccins	48
Les dents	48
Les polluants dangereux pour votre grossesse	49
Les choses importantes auxquelles vous devez penser	53
Si la grossesse se fait attendre	55
Quand le doute s'installe	55
La première consultation	55
L'âge : premier facteur de fécondité	56
Le parcours médical	57
Les réponses de la médecine face à l'infertilité	59
L'adoption	65

• **L'ÉVOLUTION DE VOTRE GROSSESSE EN IMAGES** • **69**

• **VOTRE GROSSESSE MOIS APRÈS MOIS** • **81**

1^{er} mois	83
Côté bébé	83
Côté maman	85
Et dans votre tête, comment ça se passe?	90
Le suivi médical	91
Les grossesses à risque	97
Dans quels cas faut-il consulter rapidement?	100
Votre bébé, semaine après semaine	102
2^e mois	105
Côté bébé	105
Côté maman	106
Le suivi médical	109

Les démarches administratives	117
Votre bébé, semaine après semaine	120
3^e mois	123
Côté bébé	123
Côté maman	125
Le suivi médical	126
Les démarches administratives	131
Votre bébé, semaine après semaine	134
4^e mois	137
Côté bébé	137
Côté maman	138
Et dans votre tête, comment ça se passe ?	140
Le suivi médical	142
Les démarches administratives	146
Votre bébé, semaine après semaine	148
5^e mois	151
Côté bébé	151
Côté maman	154
Le suivi médical	161
Votre bébé, semaine après semaine	164
6^e mois	167
Côté bébé	167
Côté maman	168
Le suivi médical	169
Votre bébé, semaine après semaine	174
7^e mois	177
Côté bébé	177
Côté maman	179
Et dans votre tête, comment ça se passe ?	180
Le suivi médical	181
Les démarches administratives	184
Votre bébé, semaine après semaine	186
8^e mois	189
Côté bébé	189
Côté maman	190
Le suivi médical	192
Quand bébé se présente en siège	196
Votre bébé, semaine après semaine	202
9^e mois	205
Côté bébé	205
Côté maman	207
Le suivi médical	213
Les démarches administratives	217
Votre bébé, semaine après semaine	220
Votre accouchement	223
Où accoucher ?	223
Quand partir à la maternité ?	226
Le travail, l'accouchement, la délivrance	229
«Vais-je avoir mal ?»	248

Bébé vient au monde	253
Comment allez-vous vivre l'accouchement?	264
Votre séjour à la maternité	267



• DE RETOUR À LA MAISON •

275

Les premiers jours dans la vie de bébé 277

Le temps des découvertes	277
Anticiper et organiser	277
À l'écoute du rythme de bébé	278
L'arrivée dans la famille	281
L'alimentation des premiers jours	283
La toilette de bébé	286
Le suivi médical de votre bébé	289
Les sorties avec bébé	294

Choisir d'allaiter 297

Les bienfaits de l'allaitement	297
Les secrets de la lactation	299
Comment donner le sein?	301
Tirer son lait	302
Comment se nourrir quand on allaite?	303

Donner le biberon 309

Choisir le mode d'alimentation	309
Choisir le biberon, la tétine et le lait	310
Préparer les biberons	314
L'art du biberon	317

Retrouver la forme 319

Votre corps après l'accouchement...	320
Si des problèmes surviennent	324
Votre consultation médicale après l'accouchement	328
Et dans votre tête, comment ça se passe?	329
Votre sexualité après l'accouchement	331
Votre alimentation après l'accouchement	339
Le sport après l'accouchement	341



• LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ •

345

Votre bien-être pendant la grossesse 347

Votre alimentation	347
Votre beauté	351
Sport et grossesse	355
Les massages	357
Sexualité et grossesse	358

En cas de grossesse multiple 361

Les différents types de grossesses gémellaires	362
Le suivi d'une grossesse multiple	364
L'accouchement	366

Les petits maux de la grossesse	371
Les problèmes digestifs	372
Les manifestations bucco-dentaires	378
Les douleurs et tiraillements au ventre	379
Le mal au dos (lombalgies)	380
La sciatique	381
Les crampes, les fourmis dans les membres	382
Les problèmes de circulation, les varices et les troubles veineux	384
Les maladies bénignes du nez, de la gorge et des oreilles	386
Les problèmes cutanés	387
Les troubles génitaux et urinaires	389
Les vertiges, la fatigue	390
Les malaises	391
L'essoufflement	392
Les insomnies	392
Une prise de poids trop importante	393
Les problèmes plus graves	397
1 · Le diabète gestationnel	397
2 · L'hypertension artérielle gravidique et ses complications	398
3 · L'anémie	399
4 · La toxoplasmose	399
5 · La rubéole	399
6 · La listériose	400
7 · L'infection à cytomégalovirus	400
8 · La varicelle	401
9 · L'herpès	401
10 · Les infections urinaires	402
11 · Les virus de la grippe	402
12 · Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH)	405
13 · Les problèmes liés au facteur Rhésus	405
Quand ça se passe mal	407
Lorsque la grossesse s'interrompt	407
Une naissance prématurée	412
Les anomalies fœtales	418
L'interruption médicale de grossesse (IMG)	421
Le deuil périnatal	423
Les problèmes de santé à la naissance	425
Les traumatismes au cours de la grossesse	427
La dépression postnatale	429

• EN PRATIQUE •

433

Comprendre le compte rendu d'échographie fœtale	434
Les courbes de croissance	440
Glossaire médical	445
Les démarches administratives	457

• INDEX •

487





Le désir d'enfant



Votre disposition psychologique · 17

À savoir avant de faire un bébé · 25

Être prête dans votre corps · 35

Si la grossesse se fait attendre · 55





Votre disposition psychologique



L'arrivée d'un enfant est un véritable bouleversement pour les futurs parents. Ce chamboulement commence bien avant la naissance, car devenir parent ne se fait pas sans un profond réaménagement identitaire qui ressemble peu ou prou à celui que l'on vit à l'adolescence.

Le bouleversement le plus important tient au fait que les futurs parents ne seront plus désormais les enfants de leurs parents, mais à leur tour parents eux-mêmes. Ce passage peut s'avérer difficile, car les liens familiaux vont devoir être réécrits, et ils le seront d'une façon différente dans chaque famille. Cette différence sera inscrite dans la vie du nouveau-né.

Les futurs parents échafaudent parfois un désir d'enfant selon un plan de vie conforme à leurs idéaux personnels, familiaux et sociaux. Mais dans bien des cas, la grossesse se passe de projet programmé, dévoilant ainsi la force des désirs inconscients.

Souvent, il existe une contiguïté dans le temps entre un événement charnière et la survenue de la grossesse. On remarque ainsi que les dates de conception et de naissance correspondent fréquemment à des moments anniversaires saillants dans l'histoire de la future mère. Ainsi, l'annonce d'une maladie ou la mort de ses propres parents peuvent être suivis d'une conception inopinée, comme si le déclin d'une génération appelait au renouvellement de la vie. Enfin, des rencontres éblouissantes ou le risque, réel ou imaginé, de rupture ou d'éloignement d'une relation de couple signent, dans nombre de cas, le début d'une grossesse, comme si l'enfant était attendu pour sceller, stabiliser ou restaurer les liens entre les futurs parents.

LE MOMENT IDÉAL

Que la conception fasse l'objet d'un projet programmé ou qu'elle corresponde à la précipitation de désirs et de besoins inconscients, toute grossesse advient à un moment qui a un sens pour chacun des futurs parents.



« MA FILLE A ÉTÉ
CONÇUE À LA DATE
ANNIVERSAIRE DE
NOTRE RENCONTRE »

MINELLI19, FORUM
aufeminin

Bien sûr, cela a été voulu... Après avoir eu une période difficile dans notre couple, nous avons par la suite connu du mieux, et nous avons voulu avoir un bébé. Cela tombait juste le mois où nous nous étions rencontrés, presque jour pour jour. Cela nous a même surpris que cela fonctionne aussi bien, car je suis tombée enceinte tout de suite. Aujourd'hui, Prune a 7 mois et nous sommes ravis... un peu fatigués, mais très contents tous les trois. Pour moi, cette histoire de date, c'est peut-être un hasard, mais en fait, c'est très important.

Les bouleversements psychologiques pendant la grossesse



« ENVIE DE RIRE ET DE PLEURER À LA FOIS »

FANNY 71400, FORUM

aufeminin

Je viens d'apprendre cet après-midi que je suis enceinte. Je suis tellement excitée que j'ai envie de le dire à tout monde. J'ai bien sûr téléphoné au futur papa. Et ce soir, j'ai demandé à ma meilleure copine de passer, j'aimerais qu'elle soit la marraine. J'ai très envie de rire et de pleurer à la fois...

La conception d'un enfant a été grandement modifiée au cours du xx^e siècle. L'efficacité et l'usage répandu de la contraception ont donné aux femmes et aux couples le sentiment de contrôler la venue d'un enfant dans leur vie. Simultanément, la place de l'enfant dans notre société s'est progressivement modifiée pour de nombreux adultes, qui le considèrent désormais comme l'un des fruits de leur réalisation personnelle. Cette illusion de maîtrise et ces attentes quant à l'enfant sont démenties par la réalité de la conception et de la rencontre avec un bébé, qui nous rappelle que personne ne contrôle la transmission de la vie, et qu'être parent implique un libre renoncement aux besoins des adultes.

Se préparer totalement à la conception est illusoire, car une naissance est par définition l'un des événements de la vie dont on ne contrôle pas le déroulement, même si la science tente de maîtriser la reproduction humaine.

En revanche, il est important de se préparer à un bouleversement : la grossesse et la naissance pourront renvoyer la mère ou le père à leur passé, à leur enfance, et l'arrivée de l'enfant leur demandera sans doute des aménagements psychologiques inattendus.

1 • Un bouleversement pour le père : entre peur et désir

Sur le plan de l'intimité psychique, la conception, qu'il a rendue possible en faisant l'amour avec sa compagne, vient bouleverser l'identité d'homme que le futur père s'est forgée au cours de son enfance et de son adolescence.

Les futurs pères peuvent ressentir une angoisse de transgression d'être pères à la place de leurs propres parents, voire une hostilité envieuse à l'égard de leur compagne et de l'intérieur de son ventre. Ces sentiments sont responsables d'un certain nombre de fuites, de ruptures conjugales, de manifestations d'angoisse, voire de violences faites aux femmes enceintes.

Par ailleurs, la grossesse étant le seul moment du cycle de la vie où la femme porte en elle les parties masculines et féminines nécessaires à la construction d'un nouvel être humain, certains hommes (mais ils sont rares) peuvent éprouver un sentiment de dévalorisation de leur masculinité, de dépossession d'une partie essentielle d'eux-mêmes.

Pendant la grossesse : le mystère du ventre féminin

Le mystère de la transmission de la vie prenant corps à l'intérieur de sa compagne, le futur père vit la grossesse « de l'extérieur » et seule la rencontre avec l'enfant pourra dissiper ce sentiment. Ainsi, pour devenir père, l'homme se nourrit des échanges qu'il engage avec sa compagne qui, elle, est déjà mère, et avec l'étranger à apprivoiser qu'est le bébé. De ce fait, la crise identitaire qu'il traverse se décline différemment : le fils, l'amant, le géniteur, le rival, le compagnon se disputent et se partagent la place qui revient au père.





Une vie sexuelle différente

La limitation de la vie sexuelle est vécue différemment, allant de la jalousie aux sentiments d'abandon, en passant par l'hostilité. Les sentiments d'envie et de fascination, suscités par la féminité accomplie de la grossesse, sont aussi souvent refusés. Ces limitations peuvent réactualiser des frustrations autour de la différence des sexes et des conflits anciens vis-à-vis de ses propres parents.

Le syndrome de la couvade

Parfois, le parcours de cette crise maturative du futur père trouve une issue psychosomatique dans le syndrome de la «couvade» : prise de poids, douleurs du bas-ventre, lombalgies, nausées, vomissements, constipation. La forte symbolique de ces symptômes peut se comprendre comme une manière de faire transiter par son corps propre ce que le père en devenir attribue à l'expérience du corps de sa compagne. La couvade témoigne donc de l'intensité, le plus souvent positive, de la crise maturative qui réaménage l'identité du père de l'enfant à venir. Cette situation est inquiétante dans les cas où l'intensité, l'ampleur et la durée de la couvade deviennent sources de souffrance.

La rencontre avec l'enfant

La vulnérabilité de la fin de la grossesse, l'épreuve de l'accouchement et la précarité des premiers mois de vie de l'enfant, accordent au père un rôle de soutien qui est important pour la mère comme pour le bébé.



«JE N'ASSISTE JAMAIS
À L'EXPULSION»

PIERRE, 39 ANS

Depuis mon hospitalisation à l'âge de 5 ans, je suis traumatisé par les hôpitaux et tout ce qui s'y rattache : piqûres, perfusions... J'ai trois enfants que j'adore, mais à chaque accouchement, je prends sur moi pour rester dans la salle avec ma femme. Lorsque je sens que cela devient plus sérieux et que l'expulsion approche, je quitte discrètement la salle après avoir embrassé ma femme. Je reste dans le couloir et reviens quand notre enfant est né. Ma femme connaît mon malaise et me comprend. Elle ne m'a jamais reproché de ne pas être là et m'a même avoué que cela lui permettait de mieux se concentrer.

Lors des dernières semaines du 3^e trimestre, les transformations de la grossesse sur le corps de la femme, sur sa vie psychique et sur le couple, connaissent leur plus ample déploiement, suscitant chez certains hommes un fort sentiment de culpabilité et la crainte d'avoir endommagé durablement leur compagne et leur amour.

Dans de rares occasions, ces sentiments précipitent des moments d'angoisse passagère, pouvant s'accompagner de la survenue d'accidents (de la route, au travail) qui auraient la signification inconsciente d'une expiation de sa culpabilité.

L'accouchement sera aussi bien sûr un moment de vérité pour le père qui éprouve très intensément la double exigence de veiller sur la mère et sur l'enfant face à l'enjeu vital de la naissance.



2 • Devenir parents

La rencontre avec la précarité, la vulnérabilité et l'immaturation d'un enfant impose à l'adulte d'incarner la fonction parentale. Cette exigence de tous les instants est parfois lourde à porter. C'est ainsi qu'une organisation familiale, sociale ou institutionnelle se forme autour du bébé, assurant des relais dans la continuité de l'exercice de la fonction parentale. Il ne faut donc surtout pas hésiter à se faire aider, sans aucune culpabilité à avoir : chaque personne de la famille et de l'entourage de l'enfant lui apportera une richesse éducative différente, et permettra aux parents de « souffler ».

Dans le climat de bouleversement qu'est la naissance, les parents font la découverte de l'enfant réel en même temps qu'ils découvrent l'exigence de la fonction parentale. La manière dont chaque parent assume la fonction parentale est déterminée grandement – mais pas seulement – par sa propre histoire d'enfant, c'est-à-dire par l'expérience des liens parents-enfant que l'adulte extrait de son vécu d'enfant parmi ses propres parents et sa fratrie.

Au quotidien, les parents devront assumer plusieurs rôles et fonctions par rapport à l'enfant :

- La fonction « contenante » : se montrer solide. L'enfant va sentir que l'adulte est en mesure d'accueillir tout ce qui vient de lui, aussi bien l'amour et la tendresse que la détresse, la haine et la destructivité. L'adulte est alors capable de se montrer solide face aux assauts. Les liens qui unissent l'enfant et ses parents ne seront pas altérés.
- La fonction « limitante » : protéger et affirmer son autorité. L'adulte est en mesure de protéger l'enfant, surtout de lui-même, en mettant un frein à ses désirs et projets lorsqu'ils menacent son intégrité physique ou psychique. La fonction limitante est plus que la signification d'un « non », elle implique aussi que l'adulte peut supporter d'être l'objet de la colère de l'enfant qu'il a protégé et éduqué, sans se détruire et sans altérer le lien qui les unit.
- La fonction de « mise en sens » : ouvrir l'enfant au monde. En s'associant à l'adulte, l'enfant est en mesure de tisser des liens entre des aspects très divers de la réalité, liens qui, s'articulant les uns aux autres, construisent des récits ayant le pouvoir de donner du sens à la complexité du monde.
- La fonction de « transformation » : lui offrir la liberté. Le corps de l'enfant, ses émotions et ses pensées, s'organisent par rapport à l'adulte de manière telle qu'il peut sentir que les liens avec ses parents le rendent libre. Il devient peu à peu l'acteur principal de sa vie.





La réaction des frères et sœurs

L'arrivée d'un nouvel enfant impose aux enfants nés avant lui de profonds questionnements quant à la nature des liens qui les unissent à leurs parents, quant à leur positionnement face à la différence de sexes et de générations et, enfin, quant à la mystérieuse capacité de la sexualité adulte de fabriquer un nouvel être humain.

Ces questionnements, très différents en fonction de l'âge et du parcours de chaque enfant, sont une première tentative de s'adapter à la découverte d'une nouvelle grossesse chez les parents. Et l'enfant risque d'être perturbé avec certaines interrogations :

- en dépit de ses qualités – et peut-être à cause de ses défauts supposés –, il n'a pas suffi à combler le désir d'enfant de ses parents, et c'est pour cela qu'ils ont conçu un autre enfant, rival redouté qui risque de mieux correspondre aux attentes parentales;
- cette grossesse fournit la preuve que les parents jouissent d'une intimité dont l'enfant est exclu, intimité qui peut receler une part de menace.

1 • Lorsque l'aîné a 2 ans

Pour les enfants âgés de 12 à 30 mois, l'enjeu majeur de cette étape de la vie réside dans leur perception douloureuse des modifications de la qualité des liens qu'ils sont habitués à engager avec leurs parents. Ces modifications, souvent parce que leur mère est moins disponible, suscitent des sentiments d'insécurité, d'abandon, d'angoisse et d'hostilité, qui peuvent se manifester de différentes façons :

- certains enfants peuvent « taper » ce ventre qui s'arrondit de manière incompréhensible;
- d'autres, la majorité, tentent d'agir sur la réalité en faisant plus de « bêtises » et en multipliant les situations de conflits avec les adultes, afin de mobiliser l'attention des parents;
- la désorganisation de l'alimentation ou du sommeil, perturbés par l'angoisse et l'hostilité, peut également être observée.

Dans l'imaginaire de ces petits, les modifications de la mère ne sont pas mises immédiatement sur le compte de la grossesse : la mère a changé parce qu'elle s'est fâchée avec eux. Il est donc important de rassurer l'enfant et de chercher à apaiser ses angoisses.

2 • Lorsque l'aîné a entre 3 et 5 ans

À cet âge, les enfants sont curieux et cherchent à tout savoir sur la réalité, mystère de la transmission de la vie, mais ils éprouvent également un sentiment d'angoisse de perdre l'amour des parents. Ils peuvent aussi avoir des moments de colère et d'hostilité devant cet acte de « trahison » de la part des adultes.



LA JALOUSIE DES AÎNÉS

L'apparition de la jalousie témoigne d'une première forme d'investissement du bébé à venir, perçu comme un intrus dont l'aîné n'a nullement souhaité la présence. L'enfant attendu semble donc paré de tous les atouts, il semble doté de la faculté de capter les parents, et de déloger l'aîné de sa place dans la fratrie. Il faut dans ce cas rassurer patiemment, et montrer au « grand » combien ce petit être fragile qui va naître aura besoin de son grand frère ou de sa grande sœur.



ATTENTION! Le trouble éprouvé par les parents lorsque les enfants se risquent à aborder des sujets liés à la sexualité adulte et les éventuelles explications botaniques autour de « la petite graine » contribuent à maintenir inquiétudes et confusion chez l'enfant. Ici, l'enfant est en attente d'une approche claire de la différence des sexes et de la nature de l'amour entre les parents et les enfants. Les explications doivent préserver l'intimité des parents et protéger l'enfant de l'accès à la sexualité adulte.

Il n'est pas étonnant d'observer chez les enfants de cet âge :

- des difficultés du sommeil et des cauchemars qui peuvent s'observer lorsque les sentiments de colère, trahison, insécurité et menace des liens sont au premier plan ;
- la survenue d'une constipation, d'une modification des habitudes alimentaires, de vomissements et de maux de ventre que suggère une « scénarisation » dans le corps de l'enfant de ses tentatives de comprendre une sexualité adulte aboutissant à la conception d'une grossesse. Ces symptômes sont autant de déclinaisons de la confusion entre « le ventre pour manger et faire caca » et le « ventre à bébé dont seules les femmes sont pourvues ». Ainsi, ne pas manger préviendrait une éventuelle conception que les vomissements expulseraient. Les maux de ventre et la constipation, fréquents à la fin de la grossesse, traduiraient les craintes d'un accouchement rapproché de la défécation ;
- une régression. Lorsque les liens avec les parents semblent menacés et lorsque le bébé à venir commence à émerger comme un rival, les enfants peuvent espérer que le retour à un stade précédent du développement les rende plus conformes aux attentes parentales. Le sommeil est à nouveau désorganisé, le pipi au lit devient fréquent, l'enfant redemande le biberon ou la tétine. Ici, les enfants ont besoin d'être rassurés quant au fait que les parents les aiment pour ce qu'ils sont, pas pour ce qu'ils étaient, et que le bébé à venir ne les délogera pas de leur place dans la famille.

3 • Lorsque l'aîné a entre 6 et 12 ans

L'enfant vit l'arrivée du futur bébé comme un événement le confortant à sa place d'aîné, et non comme une menace à l'ordre de l'univers familial. Souvent, les enfants de cet âge ont déjà signifié aux parents leurs souhaits d'une nouvelle naissance. Il est essentiel, dans ce cas, de ne pas laisser l'enfant avec le sentiment d'avoir présidé à la conception. Dans cette logique, la plupart des enfants, à cette étape de la vie, s'identifient au rôle parental.

4 • Lorsque l'aîné est adolescent

La grossesse étant la conséquence d'un acte sexuel, un certain nombre d'adolescents peut éprouver un sentiment de « trouble », voire de « dégoût » à l'égard de leurs parents, qui jouissent d'une sexualité qu'eux-mêmes essayent de s'approprier.

La grossesse peut venir alimenter la crise identitaire de l'adolescence, brouillant les pistes pour réaménager la différence des générations puisque, par cette naissance prochaine, les parents créent une différence de génération à l'intérieur de la fratrie.

Ils se détachent, un autre va les remplacer. Certains adolescents peuvent vivre la grossesse comme une réponse de leurs parents à leurs tentatives d'autonomisation et d'indépendance, fabriquant un nouvel enfant qui rachèterait le départ de l'aîné.

En résumé

Ce chapitre a tenté de répondre aux questions que vous pouvez vous poser. Néanmoins, avoir un enfant ne doit pas devenir pour vous une source d'angoisse. Nombre d'hommes et de femmes sont devenus parents avec bonheur depuis la nuit des temps! C'est une belle étape dans la vie d'un couple, tout à fait naturelle.

Elle induit certes un grand bouleversement dans le corps de la maman, la tête de chaque parent, et celle des frères et sœurs, mais la très grande majorité des couples et des familles traverse ces étapes sans grandes difficultés, surtout si elles s'y sont préparées avec l'aide des professionnels de la naissance (gynécologues-obstétriciens et sages-femmes) qui sont là pour expliquer ce qui va se passer, dissiper les craintes, résoudre les petits problèmes et anticiper les éventuelles complications.

Si malgré cet accompagnement, vous éprouvez une souffrance, une pensée vous obsède, votre sommeil est troublé, vous ressentez un mal-être général ou connaissez des problèmes avec votre conjoint ou vos autres enfants, n'hésitez pas à demander conseil au médecin ou à la sage-femme qui pourront éventuellement vous adresser à un psychologue connaissant bien ces problèmes.

N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER

À tout moment de ce parcours, les professionnels de la naissance sont en mesure d'accueillir les questionnements à propos des enfants aînés et d'orienter les parents vers des prises en charge adaptées à leurs besoins et à d'éventuelles difficultés psychologiques.

