

Retour précoce à domicile

(Accoucher à l'hôpital et rentrer rapidement chez soi)

C'est-à-dire rentrer le jour même de votre accouchement et être suivi chez vous. Pour se lancer dans cette « aventure » - au risque de passer pour une folle, même aujourd'hui en 2007 - il faut avant tout être bien organisée et préparer son accouchement (comme son allaitement) en s'entourant de personnes qualifiées et compétentes. Pour cela, prévoir :

1°) En priorité, **en parler avec le futur papa**, pour qu'il vous soutienne et vous épaulé lors de votre accouchement. S'il ne désirait pas être présent, sachez qu'il existe des doulas (femmes et mères elles-mêmes, qui ont suivi une formation pour vous accompagner avant, pendant comme après la naissance – bien que ce ne soit pas des sages-femmes pour autant – voir www.doulas.org). Vous pouvez aussi être plusieurs : papa – doula – sage-femme – maman & bébé. C'est vous qui voyez !

2°) **Choisir une tierce personne favorable à ce projet**, c'est-à-dire une mère, une grand-mère, une sœur, une tante ou simplement une copine qui sera prête à venir le jour même, aider le papa (**jour et nuit**) pendant au minimum 3 jours, au mieux 1 à 3 semaines pour :

- Faire le ménage, le linge, le rangement, la vaisselle, la cuisine ou les courses...
- S'occuper des autres enfants (jeux, écoles, devoirs...)
- Accueillir les visiteurs et gérer les appels téléphoniques.
- Relayer la maman auprès du bébé, si besoin, la nuit en le berçant, le portant (petit doigt), le baignant...

(*petit truc : rester au moins 15 jours en chemise de nuit, afin de bien montrer à tout le monde que vous êtes au repos !)

3°) **Trouver une sage-femme libérale** qui accepte de se lancer elle aussi dans « l'aventure » (pendant 5 jours au moins, 1 à 2 fois par jour) et qui peut aussi vous faire un accompagnement semi-globale, c'est-à-dire : suivi de grossesse + préparation à l'accouchement + suite de couche + rééducation périnéale. A savoir qu'elles sont souvent les seules à accepter de réaliser le fameux « Gutri » (prise de sang obligatoire au 3^{ème} jour). Elle pourra surtout vous aider lors des premières mises aux seins et vérifier les risques d'ictère (beaucoup de colostrum = beaucoup de méconium = moins de bilirubine).

4°) **Rencontrer une puéricultrice de PMI avant** la naissance (sage-femme de PMI si possible) et prévoir de la faire venir pour les pesées : surtout pour « rassurer le personnel médical » et faciliter la sortie ; c'est-à-dire sans être forcé de signer une décharge. Un hôpital n'est pas une prison et l'autorité parentale appartient aux parents (seul un juge peut la lever) ! Mais, plus vous serez « souples » et mieux cela vaudra pour tout le monde.

5°) **Se mettre d'accord avec son médecin traitant** pour qu'il vienne faire la visite du 8^{ème} jours à domicile (en même temps que la puéricultrice pour la balance électrique et le mètre), sinon prendre rapidement rendez-vous au cabinet dès le jour de la sortie. Contacter aussi votre ostéopathe au cas où (lien entre les pressions crâniennes et la succion, la digestion, le sommeil...) ?

6°) **Préparer son projet de naissance par écrit avec son gynécologue** (2 ou 3 exemplaires) qui doit l'approuver, le signer et en parler au chef de service de la maternité ainsi qu'à l'équipe médicale, figurer dans le dossier et surtout **être lu** par les sages-femmes de garde. Le projet de naissance devra être court si possible (une seule page), bien écrit (par exemple, avec humour) et resté « réaliste » (on est quand même dans un hôpital !).

7°) **Rencontrer un anesthésiste de l'hôpital** et lui répéter son désir d'allaiter - à marquer dans le dossier - afin qu'il prévoit des produits compatibles (qui passeront dans le sang de toutes façons, plus ou moins rapidement). Accoucher sans péridurale étant encore le mieux pour le bébé, quoi qu'on en dise ! Ou alors accepter la péridurale le plus tard possible pour que le bébé en reçoive le moins longtemps possible (voir <http://afar.info>).

8°) **Contactez d'autres mamans qui allaitent** ou des membres d'associations oeuvrant en faveur de l'allaitement qui pourront vous soutenir dans votre choix d'allaiter (comme « Action pour l'Allaitement » à Phalsbourg) et surtout dans votre projet de naissance (comme « Histoire de Bien Naître » à Illkirch-Strasbourg).

Garder toujours à l'esprit que c'est VOUS QUI DECIDEZ ! C'est votre responsabilité, votre choix, votre bébé et votre corps... MAIS que, si l'accouchement se déroulait mal ou que la santé du bébé soit en danger pour quelques raisons que ce soit, vous devez pouvoir faire machine arrière et accepter de rester une ou plusieurs nuits à l'hôpital. De toutes

façons, c'est TOUJOURS VOUS QUI DECIDEZ, car c'est VOUS QUI ACCOUCHEZ !

Stéphanie Keller