

Une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé



Réseau fausse couche et
perte d'un bébé

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

Nous sommes là pour vous aider.

Pour accéder à l'un des services gratuits de soutien par les pairs de notre réseau, veuillez communiquer avec nous d'une des façons suivantes :

Téléphone : **1-888-303-PAIL (7245)**

Courriel : **pailnetwork@sunnybrook.ca**

Site web : **pailnetwork.ca**



À qui demander de l'aide?

- ▶ **Votre équipe de soins durant la grossesse (médecin, sage-femme, infirmière)**

Téléphone :

- ▶ **Centre de santé publique ou de santé communautaire**
Communiquez avec le service de santé publique, le centre Meilleur départ ou le centre d'amitié dans votre collectivité.

- ▶ **Votre conseiller spirituel, un membre du clergé, un dirigeant communautaire ou un aîné**

Téléphone :

- ▶ **Ligne locale d'aide en cas d'urgence**

Téléphone :

Pour toute information sur les questions non urgentes de santé mentale ou de maladie mentale, veuillez visiter le site web de l'Association canadienne de santé mentale (mentalhealthhelpline.ca) ou composer le 1 866 531-2600.

Réseau fausse couche et perte d'un bébé

Nous sommes une organisation de pairs ayant pour mandat de soutenir les familles ayant subi la perte d'un bébé après une grossesse. Nous y parvenons grâce à l'information, l'appui apporté par les pairs, et une assistance téléphonique.

Le Réseau fausse couche et perte d'un bébé est en mesure d'offrir ses services aux familles endeuillées et aux professionnels de la santé, grâce au soutien du ministère de la Santé et des Soins de longue durée, et de généreux donateurs et bénévoles dévoués. Pour en savoir davantage sur nos services de soutien ou pour faire un don, visitez pailnetwork.ca.

Merci

Le Réseau fausse couche et perte d'un bébé tient à remercier les familles qui ont révisé ce document et qui ont accepté de partager leurs expériences pour aider les autres.

Remarque : Nous espérons que l'information contenue dans cette publication vous donnera des outils et des idées, mais elle ne peut remplacer les soins d'un professionnel de la santé ou d'un médecin.

Dédicace

Cette brochure est dédiée à la mémoire des bébés dont la vie a été courte, mais importante, et aux familles qui les ont aimés et pensent à eux tous les jours.

Introduction

Que vous offre cette brochure?

Être de nouveau enceinte après avoir connu une fausse couche ou de la perte d'un bébé peut être un moment chargé d'espoir et excitant, mais aussi effrayant, déroutant et difficile. Cette brochure a été écrite par un groupe de professionnels de la santé, en collaboration avec des parents endeuillés qui ont vécu une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé. Le réseau espère que cette brochure vous guidera durant votre propre nouvelle grossesse après la perte d'un bébé.

Aux fins de cette brochure, la notion de perte au cours de la grossesse ou de mort infantile inclut : une fausse couche ou d'autres types de perte précoce (comme une grossesse extra-utérine ou la perte d'un embryon), une mortinaissance, la mort d'un nouveau-né ou d'un bébé au cours de sa première année de vie, et l'interruption médicale d'une grossesse. Certaines familles qui entament l'expérience d'une nouvelle grossesse peuvent se sentir mal à l'aise à la lecture des chapitres sur la naissance et l'éducation des enfants. Veuillez lire ce livret de la manière qui vous soit utile.

Nous espérons que cette brochure vous aide à comprendre ce qui suit :

- Une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé est un moment unique pour les familles; Aucune famille ne réagit de la même façon face à cette nouvelle grossesse. Prenez ce qui peut vous être utile de ce livret et ne vous préoccupez pas du reste.
- Vous avez le droit, pendant la grossesse, de recevoir des soins administrés par des personnes compétentes, compréhensives et faisant preuve de compassion. Cela signifie un professionnel de la santé en obstétrique à l'écoute de vos préoccupations et de vos besoins et qui travaille avec vous comme membre de l'équipe.
- Il est normal de ressentir des sentiments et des pensées mitigés Vous pouvez être enthousiaste à l'idée de votre grossesse ou en avoir peur. À d'autres moments, vous pouvez vous sentir joyeuse, triste, heureuse ou en colère. Vous n'êtes pas seule à vous sentir ainsi.
- Le fait d'avoir un autre bébé peut ne pas modifier les pensées et les sentiments que vous éprouvez, par exemple la peur ou la culpabilité. Pour de nombreuses familles, une assistance après la grossesse est importante; il peut être utile de penser à ces différents appuis pendant la grossesse.



Termes particuliers et définitions

Embryon et fœtus

Il s'agit des premiers stades de développement d'un bébé. Le premier groupe de cellules qui se développe à partir d'un œuf fécondé est appelé un embryon. L'embryon va continuer de croître jusqu'à ce qu'il devienne un fœtus, à partir de 10 semaines jusqu'à la naissance.

Décès du nourrisson

Décès du bébé au cours de sa première année.

Fausse couche

Une naissance prématurée ou la perte d'un embryon/fœtus, avant 20 semaines de gestation.

Mort néonatale

Décès du bébé au cours des 4 premières semaines.

Mortinaissance

La perte ou la mort d'un bébé après 20 semaines de grossesse (ou pesant plus de 500g à la naissance) mais avant la naissance de l'enfant. La mort peut survenir pendant la grossesse ou pendant l'accouchement.

Grossesse suivante

Dans ce livret, grossesse suivante désigne une nouvelle grossesse après une fausse couche, une mortinaissance, une mort néonatale ou le décès d'un nourrisson.

Aborder une nouvelle grossesse

Le deuil et la perte : un cheminement de toute une vie

Quand vous faites une fausse couche ou que votre bébé meurt, vous pouvez ressentir une profonde douleur physique et émotionnelle qui ne disparaîtra jamais. Nous sommes désolés de ce qui vous est arrivé. De nombreuses familles mentionnent que même si la douleur évolue au fil du temps, elle peut revenir avec plus d'intensité à certains moments, par exemple aux anniversaires ou à la vue d'une autre femme enceinte ou d'un bébé en bonne santé.

Pour de nombreuses familles qui ont subi ce type de perte, une nouvelle grossesse peut aggraver le sentiment de deuil et de perte, en pensant au bébé disparu. Il peut être difficile de vous enthousiasmer pour cette nouvelle grossesse ou votre enthousiasme pourrait vous donner un sentiment de culpabilité. Vous vous sentez peut-être heureuse d'être à nouveau enceinte ou au contraire en colère alors que votre bébé est mort. Il est très courant de ressentir de la peur au cours de sa grossesse à l'approche de la date fatidique de votre fausse couche lors de votre précédente grossesse, ou d'appréhender une mauvaise nouvelle à chaque échographie ou test. Vous pouvez être jalouse de la grossesse « facile » d'une autre femme et frustrée de ne plus pouvoir connaître une grossesse « normale ». Vous pouvez vous inquiéter de la façon dont vous dormez, de ce que vous mangez et du nombre d'activités que vous pouvez faire. Dans de nombreuses familles, on croit que les pensées et les activités lors de la grossesse suivante sont affectées par la perte subie.

Nous savons que ce temps peut être très difficile pour de nombreuses familles. Vous n'êtes pas les seules à vous sentir ainsi. Bien qu'il soit normal d'avoir de tels sentiments et de telles pensées, certaines familles nous ont dit avoir trouvé utile de pratiquer certaines des activités indiquées ci-dessous. Essayez-les :

- Rédiger une lettre à votre bébé ou aux bébés qui sont morts. Leur dire pourquoi vous êtes tristes. Leur dire qu'ils vous manquent et que vous les aimez. Leur dire qu'un nouveau bébé est en route.
- Écrire une lettre au bébé que vous attendez. Lui parler du bébé disparu. Lui dire pourquoi vous êtes triste, ou heureux, ou avez peur.
- Suivre en quoi cette grossesse diffère de la précédente ou des précédentes et en quoi elle est semblable.



Le deuil et la perte : un cheminement de toute une vie (suite)

- Prenez le temps de visiter un endroit spécial qui vous aide à vous souvenir de votre bébé.
- Évoquer ces pensées et sentiments avec votre partenaire, votre famille, vos amis, ou les professionnels de soins de santé.
- Honorer votre bébé ou les bébés d'une manière significative pour vous : Faites un don à un organisme de bienfaisance local, faire quelque chose que vous aimez tout en pensant à votre bébé, ou assister à un événement commémoratif.
- Communiquer avec ses pairs : joindre un groupe de soutien, lire les histoires des autres, rencontrer un ami ou une amie qui sera à votre écoute.
- Au lieu d'avoir un « baby shower » lorsque vous êtes enceinte, attendez après la naissance du bébé pour organiser cette réception.

Rappelez-vous, vos besoins sont uniques et vous savez mieux que quiconque ce dont vous et votre famille avez besoin en ce moment. Entourez-vous de personnes qui sont en mesure de vous soutenir, votre famille et vous.

Sentiment d'isolement lors de la nouvelle grossesse

Lors des nouvelles grossesses après la perte d'un bébé, de nombreuses familles disent se sentir seules et isolées. C'est peut-être parce que vous avez décidé de ne pas annoncer que vous êtes enceinte jusqu'à ce que vous vous sentiez rassurée dans votre grossesse. Ce moment peut ne jamais se présenter. Pour cette raison, les gens ne savent pas que vous êtes enceinte et vous n'êtes ainsi pas en mesure de parler de la façon dont vous vous sentez ou comment vous allez. Vous pouvez également vous sentir triste de ne pas participer à des choses que d'autres femmes enceintes apprécient, comme l'affichage d'une annonce de grossesse sur Facebook, recevoir des cadeaux et organiser des célébrations, aller à des cours prénataux « normaux » recevoir des souhaits ou faire l'objet d'une attention particulière.

Vous pouvez également vous sentir seule et isolée parce que certains de vos plus proches amis et membres de la famille ont pu vous blesser. Quelqu'un a peut-être dit ou fait ce qu'il ne fallait pas à la mort de votre bébé, ou dit quelque chose de déroutant quand vous avez annoncé être de nouveau enceinte. Peut-être que dans votre famille, on n'est pas censé parler de la mort ou de choses tristes ou de pleurer ouvertement.

Peut-être que vous vous sentez mal comprise par les membres de votre famille. Pour cette raison, vous risquez d'éviter de parler ou de passer du temps avec des gens qui représentaient une grande partie de votre vie.

Vous pouvez également vous sentir seule et isolée parce qu'apparemment toutes les autres femmes semblent heureuses de leur grossesse. Dans la salle d'attente, vous entendez d'autres personnes parler de préparer la chambre du bébé; à l'épicerie, de parfaites inconnues peuvent vous dire « Vous devez être tellement excitée! J'ai adoré être enceinte! » Vous pouvez vous sentir triste, voire en colère à entendre des femmes se plaindre de nausées le matin, de vergetures ou du manque de sommeil lorsque le nouveau bébé est arrivé; vous pouvez aussi avoir l'impression de ne pas pouvoir pas dire ce que vous ressentez sans mettre les autres vraiment mal à l'aise.

Si vous vous sentez seule et isolée et vous voulez plus de soutien, il peut être utile de parler de vos sentiments à vos professionnels de soins de santé. Ces professionnels peuvent être en mesure de vous informer d'autres groupes de soutien existant dans votre région. Dans certains grands hôpitaux, vous pouvez vous joindre à des groupes de femmes enceintes. Certaines femmes ne partagent leurs pensées qu'avec leur partenaire, leurs meilleurs amis, ou peut-être dans leur carnet intime. De nombreuses familles trouvent utile de parler à d'autres personnes qui ont vécu une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé. Le réseau offre un soutien des pairs aux familles qui font l'expérience d'une nouvelle grossesse. Quelle que soit votre décision, la chose la plus importante est d'obtenir de l'aide quand vous en avez besoin.

Différentes façons de faire son deuil

Parfois, une différence dans la façon de faire son deuil peut provoquer des conflits dans ses relations. Cela peut être particulièrement vrai quand les gens sont proches les uns des autres, comme les conjoints, les partenaires ou amis proches et les membres de la famille.

Il est important de mentionner qu'il y a de nombreuses manières de faire son deuil ou de réagir, ce qui signifie que chaque personne réagit à la perte d'un bébé d'une manière qui lui est propre. Si possible, en parler avec vos proches. Certaines familles trouvent utile de parler avec leur professionnel de soins de santé ou un professionnel en santé mentale.



Annoncer la nouvelle : dire à votre entourage que vous êtes enceinte

Comme pour n'importe quelle autre grossesse, la décision d'annoncer que vous êtes enceinte est une démarche personnelle, différente pour chaque famille. Dans le cas de nouvelles grossesses après la perte d'un bébé, de nombreuses familles disent qu'elles peinent à décider quand annoncer la nouvelle. Certaines familles l'annoncent très tôt dans la grossesse, soit largement, soit à un petit nombre de personnes. D'autres décident d'attendre un moment « sûr » dans la grossesse, comme après le moment où avait eu lieu la fausse couche lors de la grossesse précédente, ou après avoir reçu les résultats de certains tests. Certaines familles ne savent pas quand ou comment faire part de la nouvelle : attendre jusqu'à ce que quelqu'un leur demande ou lorsque la grossesse est évidente. D'autres l'annoncent seulement aux personnes qu'ils rencontrent, et attendent après la naissance pour en faire part plus largement.

De nombreuses familles qui ont déjà des enfants s'inquiètent de leur parler d'un autre bébé. Parfois, il est difficile de répondre aux questions des enfants et vous savez que vous ne pouvez leur donner une garantie. Il n'y a pas de réponse toute faite quant au meilleur moment d'annoncer une grossesse. Nous espérons que vous trouverez du réconfort à savoir que vous n'êtes pas seule à connaître des difficultés dans cette décision. Certaines familles voudront demander de l'aide pour parler à leurs enfants. La garderie de votre enfant ou un enseignant peut être en mesure d'aider, ou leur fournisseur de soins primaires (médecin ou infirmière à l'école). S'il y a dans votre région, les spécialistes de l'enfance offrent un soutien psychosocial aux enfants et aident les familles en période de changement.

Répondre à cette question : « Est-ce votre première grossesse? »

Il serait difficile de trouver une famille qui ne s'est pas fait demander : « Est-ce la première fois? » Ou vous avez entendu une variante de cette question, comme : « Combien d'enfants avez-vous? » Bien que les personnes qui posent cette question disent généralement : « Je remarque que vous êtes enceinte, et je voulais vous demander quelque chose à ce sujet », beaucoup ne réalisent pas que, pour certaines familles, il est difficile de répondre à cette question. Pour les familles qui ont perdu un bébé, cette question risque d'engendrer de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, de l'anxiété, ou un malaise.

Pour de nombreuses familles, la réponse dépend de la personne qui pose la question, et pourquoi. Si vous êtes en train de magasiner et qu'une personne inconnue vous pose une question sur votre grossesse, vous pourriez très bien décider que ce n'est pas le moment de mentionner la perte de votre bébé ou, au contraire décider d'en parler. Cela peut varier d'un jour à l'autre, et c'est très bien ainsi.

De nombreuses familles mentionnent se sentir coupables ou triste si elles ne parlent pas de la perte de leur bébé. Certaines femmes disent que même si elles décident de parler de leur bébé disparu, la conversation prend ensuite une tournure qui va mener à de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, de l'anxiété, ou qui les mettra mal à l'aise. Quelqu'un pourrait alors demander « Pourquoi votre bébé est-il mort? » et vous vous retrouvez en train de parler de votre bébé dans le rayon des aliments congelés, alors que vous n'en aviez ni l'envie ni l'intention. Ou peut-être êtes-vous heureuse de parler de votre bébé? Au lieu de cela, peut-être que la personne ne demande pas comment votre bébé est mort, ce qui vous rend triste ou en colère. Vous n'êtes pas les seules à vous sentir ainsi.

Si possible, de nombreuses familles trouvent utile de réfléchir à l'avance à leur réponse. Vous avez peut-être envie de dire :

- Je vous remercie de poser cette question, mais je ne veux pas parler de ma grossesse en ce moment. Vous pouvez omettre de dire « je vous remercie de poser cette question, mais ».
- Non, ce n'est pas ma première grossesse.
- J'ai eu une autre grossesse, mais j'ai perdu le bébé.
- Mon bébé est mort parce qu'il est né prématuré ou je ne sais pas pourquoi mon bébé est mort.
- J'ai trois enfants.
- J'ai trois enfants, mais l'un d'entre eux est mort.

Répondre à cette question : « Est-ce votre première grossesse? » (Suite)

De nombreuses personnes ne savent pas qu'une fausse couche ou la perte d'un bébé est une chose courante. Ce manque de sensibilisation ou la stigmatisation peut être très difficile à supporter. Si possible, essayez de vous rappeler que la personne pose la question surtout pour faire la conversation, et elle poursuivra ses occupations en toute quiétude, même si vous refusez de lui parler. Répondez comme vous voulez. Si un jour la question vous paraît particulièrement difficile, ou si vous vous sentez triste ou en colère ou déçue de la façon dont vous avez répondu, il peut être utile de partager cela avec un tiers, que ce soit votre partenaire, une amie, ou votre professionnel de soins de santé.

Pour de nombreuses familles, cette question est particulièrement difficile lorsqu'elle est posée par un professionnel de soins comme un technologue en échographie, un médecin, une infirmière, ou la réceptionniste. Tout d'un coup, il n'est plus possible de refuser de répondre. Il se pourrait même qu'un même professionnel de soins vous pose toujours la même question à chaque visite, et que vous vous demandiez peut-être comment les gens ne peuvent pas se rappeler ou ne pas communiquer entre eux.

De nombreuses familles trouvent utile de raconter leur histoire au professionnel de soins de santé au début de leur visite. Par exemple, vous pouvez dire au technologue en échographie : « Lors de ma première grossesse, mon bébé est mort, donc je suis très nerveuse aujourd'hui » ou pour le médecin : « Les rendez-vous me rendent très nerveuse parce que j'ai fait une fausse couche avant cette grossesse ». Certains bureaux ou hôpitaux mettent une note spéciale ou un symbole dans les dossiers pour signaler les familles qui ont perdu un bébé. Il est approprié de demander que l'on place une note dans votre dossier si vous le désirez, et de demander à un nouveau professionnel de soins, « Allez-vous consulter mon dossier aujourd'hui ? Il y a une note spéciale dans mon dossier à propos de mes antécédents de grossesse ». Les professionnels de soins doivent être ouverts à vos suggestions pour rendre les rendez-vous et les tests plus confortables pour vous.

La grossesse

Vos besoins uniques en matière de soins et d'appui

Lors d'une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé, de nombreuses familles déclarent avoir besoin de soins particuliers car le fait d'avoir vécu le décès d'un bébé ou une fausse couche modifie l'expérience de cette nouvelle grossesse. Lorsque le pire est arrivé, les familles disent souvent qu'elles ne s'attendent plus à une grossesse « normale » ou à un bébé « en bonne santé ». De nombreuses familles réfléchissent à ce qu'elles veulent faire différemment à l'occasion de cette grossesse. Certaines se demandent si elles seront capables de mesurer d'empêcher le pire de se reproduire. De nombreuses familles ont le sentiment que les soins normaux dispensés pendant la grossesse ne répondent plus à leurs besoins.

De nombreuses familles se tournent vers l'expertise de professionnels de la santé pour obtenir des réponses, des solutions ou l'espoir. Cependant, trop souvent, dans les grossesses après la perte d'un bébé, les familles peinent à traiter avec un système de soins en obstétrique qui n'est pas assez souple ou adapté à leurs besoins particuliers.

À l'occasion de cette nouvelle grossesse, il est important que vous receviez des soins de professionnels capables de bien évaluer vos besoins médicaux, de les suivre et d'y répondre. Il est également important que vous receviez des soins de professionnels capables de bien évaluer vos besoins émotionnels et de soutien. Certaines familles préféreront les soins d'un obstétricien ou un médecin spécialisé en médecine fœto-maternelle, tandis que d'autres préféreront un médecin de famille ou une sage-femme.

Même s'il semble injuste ou inadéquat d'avoir à informer les autres de vos besoins ou de suggérer les formes de soins que vous désirez obtenir, de nombreuses familles trouvent cette démarche nécessaire. Parfois, en réfléchissant d'avance à vos besoins en santé physique et psychique et à vos besoins de soutien, vous pourrez choisir la meilleure équipe de soins et découvrir ce qui est important pour votre famille dans cette nouvelle grossesse. Vous pouvez vous demander :

- Ai-je besoin de soins pour une grossesse à haut risque ou des soins spécialisés? Cela peut signifier de recourir à un spécialiste ou à un hôpital procédant au dépistage précoce et offrant un appui.

Vos besoins uniques en matière de soins et d'appui (suite)

- Comment je perçois les soins pour une grossesse à haut risque ou les soins spécialisés? Si cela m'a été recommandé, y a-t-il autre chose que je voudrais inclure dans mes soins qui me fera sentir plus à l'aise ou mieux prise en charge? Si cela ne m'a pas été recommandé, suis-je à l'aise avec cela?
- Est-ce que je veux demander des rendez-vous, des échographies et des tests de dépistage supplémentaires? Ou est-ce que j'aimerais recevoir les soins habituels pour une grossesse si possible?
- Aimerais-je poser des questions pour mon équipe de soins de grossesse sur la perte de mon bébé? Aimerais-je poser des questions sur la façon dont cette perte pourrait affecter ma grossesse actuelle?
- Quels sont les appuis que j'ai mis en place? Quelles ressources supplémentaires aimerais-je explorer?
- Existe-t-il d'autres problèmes médicaux que j'aimerais discuter avec mon équipe de soins? Par exemple, des antécédents personnels ou familiaux de diabète ou de dépression.
- Est-ce que j'aimerais avoir quelqu'un avec moi lors de mon rendez-vous pour m'aider à plaider pour mes besoins au cours de cette grossesse ou pour m'aider à me souvenir de l'information?

Le choix d'un professionnel de soins durant la grossesse

Lors d'une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé, la plupart des couples veulent choisir un professionnel ou une équipe en soins durant la grossesse en qui ils ont confiance et avec qui ils se sentent à l'aise. Certains couples vont choisir un autre professionnel que lors de leur grossesse précédente, car il leur semble trop pénible de recevoir des soins de la même équipe. D'autres couples vont préférer choisir le même professionnel ou la même équipe que précédemment. Il est important de choisir ce qui vous convient le mieux pour vous et votre famille.

Si vous vivez dans une petite localité, ou que vous devez vous déplacer pour les soins médicaux, vous n'aurez peut-être pas le choix de votre professionnel ou du lieu des soins. Si on vous recommande un niveau plus élevé de soins durant la grossesse, par exemple par un obstétricien ou un autre spécialiste, vous pouvez vous sentir déçue ou fâchée que votre choix soit limité.

Si vous ne pouvez pas choisir une autre équipe de soins durant la grossesse, vous pouvez parfois demander un autre professionnel principal par exemple, un autre médecin chargé de l'équipe ou une sage-femme.

Certains couples apprécient de pouvoir parler de leurs besoins au professionnel de soins potentiel ou à celui qu'ils ont choisi et vous trouverez peut-être utile de le faire aussi. Quelques questions à poser :

- Que sera mon plan de soins pour cette grossesse? Aurai-je plus de visites médicales? Aurai-je avoir plus d'échographies et de tests? Que faire si je veux davantage d'échographies et de tests? Que faire si je n'en veux pas davantage?
- Entre deux rendez-vous, puis-je communiquer avec vous ou votre bureau si j'ai des questions ou des préoccupations?
- Êtes-vous prêt à « partager » les soins durant ma grossesse avec un autre professionnel de soins? Par exemple, vous préférerez peut-être voir une sage-femme pour la plus grande partie de vos soins avec des consultations ponctuelles auprès d'un médecin ou un autre spécialiste de la grossesse.
- Dans quelle mesure les soins durant ma grossesse seront-ils différents des soins lors de ma grossesse précédente?
- Aurais-je affaire à vous pour la plupart de mes consultations ou l'équipe de soins change-t-elle fréquemment?
- Que faire si je veux consulter plus fréquemment durant cette grossesse? Serez-vous en mesure d'organiser cela?
- Au besoin, avez-vous des services de soutien auxquels je pourrais être référée? Par exemple, un travailleur social, un psychiatre, une infirmière, une diététiste, etc.?
- Avez-vous une formation spéciale sur le deuil?
- Mon conjoint ou un membre de ma famille peut-il m'accompagner aux rendez-vous?
- Que se passera-t-il si j'ai besoin d'être transférée vers un professionnel ou un hôpital traitant les cas à haut risque? Est-il possible que mon bébé soit envoyé dans un hôpital différent?
- Êtes-vous en mesure de fournir davantage de suivi post-partum? Si oui, comment cela se présentera-t-il?



Le choix d'un professionnel de soins durant la grossesse (suite)

Lors de vos premières consultations, et à mesure que la grossesse avance, vous voudrez sûrement parler à votre professionnel de soins de ce que vous pensez, de ce que vous ressentez et de vos besoins. Au début, vous ne saurez peut-être pas ce dont vous avez besoin, et c'est normal. Même si votre professionnel de soins ne vous demande pas régulièrement comment vous vous sentez ou comment vous vous adaptez, il est normal d'en parler lors de vos rendez-vous. Tous les prestataires de soins veulent que votre grossesse se passe bien, et cela signifie de parler de vos besoins et de qui vous est utile à mesure que les semaines passent.

De nombreux professionnels de soins de santé seront en mesure de vous référer à d'autres services de soutien au cours de votre grossesse, soit dans votre collectivité ou dans un hôpital local. Vous pouvez aussi trouver certains des services de soutien par vous-même. Quelques exemples de services de soutien supplémentaire :

- Travailleur social
- psychologue, Psychothérapeute, psychiatre, ou un autre professionnel en santé mentale
- Infirmière de santé publique ou une infirmière en santé communautaire
- Spécialiste de l'enfance
- Centre communautaire, Centre d'amitié, ou carrefour Meilleur départ ou Centre de ressources
- Diététiste
- Conseiller spirituel ou religieux, dirigeant de la communauté ou Aîné
- Conseillère en allaitement
- Éducateur prénatal
- Doula

Surveillance de la grossesse

Il est très courant pour les familles ayant vécu la perte d'un bébé de demander davantage d'échographies et de consultations durant cette nouvelle grossesse. Parfois, l'équipe de soins durant la grossesse va vous recommander davantage d'échographies et plus de consultations. Pour certaines familles, surtout celles qui vivent dans des régions rurales ou éloignées, de tels services risquent de ne pas être disponibles ou difficiles d'accès en raison de la distance ou du temps nécessaire pour y arriver.

Il est également très courant pour les familles de réaliser que plus d'échographies ou de consultations n'apportent pas forcément la tranquillité d'esprit ou le soulagement attendu. De nombreuses familles trouvent un réconfort sur le moment, mais souvent de courte durée. Certaines familles éprouvent elles plus de stress et d'inquiétude avant l'échographie ou la consultation, ce qui devient difficile à vivre si elles sont fréquentes. Quels que soient vos sentiments, vous n'êtes pas seuls.

Votre professionnel de soins de santé devrait comprendre que beaucoup de familles ayant vécu la perte d'un bébé lors d'une précédente grossesse éprouvent des craintes qui vont souvent au-delà des risques médicaux réels. Cela signifie que même si vous savez ou si on vous dit que « cela ne se reproduira plus » ou « la dernière fois, c'était un accident qui ne se répétera pas » ou « il n'y a aucune preuve que ce qui est arrivé la dernière fois affectera cette grossesse », il vous est vraiment difficile d'y croire. C'est pourquoi aussi de nombreuses familles nous disent éviter de consommer certains aliments ou de faire certaines activités, même si on leur a dit qu'elles n'avaient fait qui ait pu causer la perte du bébé, car elles croient qu'il y avait un lien avec cette perte. Pour les mêmes raisons, de nombreuses familles demandent une surveillance accrue et un accouchement précoce même si l'équipe de soins leur dit que ce n'est pas nécessaire.

Si possible, parlez-en ouvertement avec votre équipe de soins. Demandez-leur comment ils savent que votre bébé se porte bien. Demandez à l'équipe pourquoi une surveillance accrue est recommandée ou pourquoi elle ne l'est pas. Demandez un appui supplémentaire pendant cette période et dites-leur si vous avez des difficultés et ce qui pourrait vous aider.

Il est important de vous rappeler que si certains couples veulent davantage de tests, de surveillance et de visites, d'autres ne veulent que ce qui est nécessaire ou "normal". Il s'agit de décisions personnelles, qui doivent être prises en collaboration avec votre équipe de soins durant la grossesse, laquelle peut vous expliquer clairement les risques et les avantages.

Allez-vous avoir un garçon ou une fille? Quelques réflexions sur la connaissance du sexe du bébé

Lors d'une grossesse après la perte d'un bébé, certains couples espèrent avoir un bébé du même sexe que le bébé disparu, tandis que d'autres préfèrent un bébé de l'autre sexe. De nombreux couples qui ne connaissent pas le sexe du bébé qui est mort veulent le savoir pour cette grossesse, et certains n'y accordent que peu d'importance.

Lorsque le sexe du bébé est révélé, certains parents sont surpris de ressentir une déception, de la colère, la culpabilité ou la tristesse. Certains parents disent ressentir qu'il s'agit d'un bébé de « substitution » si le sexe est la même, alors que d'autres éprouvent une profonde tristesse et de la colère si le bébé est du sexe opposé. Certains couples craignent que de connaître le sexe du bébé causera encore plus de chagrin si cette grossesse se termine également mal; d'autres se sentent en colère s'il y a une pression exercée par leur famille ou leur collectivité pour un sexe en particulier. Si vous éprouvez ces sentiments, vous n'êtes pas seules. Si possible, parlez-en avec une personne de confiance.

Attachement : lorsque vous vous sentez connectée à votre grossesse

Lors d'une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé, certaines familles ont hâte d'établir un lien avec le bébé et éprouvent un sentiment de joie et d'excitation à mesure que les jours passent. D'autres couples ont des difficultés à se sentir liés à la grossesse ou au bébé, ressentent une certaine distance et ont du mal à croire en la grossesse ou tentent délibérément d'éviter de s'attacher. Cela change parfois selon le jour ou la semaine.

Lors de cette nouvelle grossesse, de nombreuses familles traînent ou évitent carrément de se préparer à l'arrivée du bébé. Peut-être que vous ne pouvez pas vous convaincre d'organiser la chambre ou le domaine du bébé. Peut-être que vous ne pouvez pas envisager de célébrer votre bébé avec votre famille et vos amis jusqu'à ce que vous soyez certaine de bien ramener un bébé à la maison. Certaines femmes nous ont dit qu'elles ne s'enquièrent pas beaucoup des sentiments de leur partenaire parce qu'elles ne veulent pas se sentir trop proches. Peut-être que vous ne savez pas quoi faire ou demander ni comment le faire.

Les familles sont souvent en mesure de réagir d'une manière qui leur est propre lors d'une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé. Vous seule savez ce qui est le mieux pour vous et votre famille. Si c'est possible, certaines familles trouvent utile de :

- parler de leurs pensées et sentiments avec une personne de confiance, y compris l'équipe de soins durant la grossesse; De nombreuses familles trouvent aussi qu'il est utile de parler à d'autres personnes qui ont vécu une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé.
- demander à des amis ou à un membre de la famille d'acheter les fournitures pour le bébé après sa naissance et de vous les amener lorsque vous êtes prêts;
- demander à votre famille, amis, collègues de bureau d'attendre jusqu'à la naissance du bébé avant de donner des cadeaux; ou demander à quelqu'un de garder les cadeaux pour vous et de vous les amener après la naissance du bébé.
- se préparer lentement pour le bébé en achetant un peu à la fois, ou seulement quelques éléments essentiels tels que couches, lingettes, et de quoi habiller le bébé pour le ramener à la maison;
- demander à des amis ou à un membre de la famille de vous aider à installer la chambre ou le coin de bébé; Si elles disposaient déjà d'une chambre installée pour le bébé lorsque celui-ci est mort, certaines femmes préfèrent avoir une aide extérieure pour apporter quelques changements ou vérifier leurs fournitures. Si vous décidez d'utiliser certains de ces mêmes articles, c'est correct. Si vous décidez de tout acheter à neuf, c'est correct aussi. Faites qui vous convient le mieux.
- décider qu'on peut rapidement acheter les fournitures pour bébés et que juste après leur naissance, les bébés n'ont pas besoin d'une chambre tout installée.
- comprendre que si elles passent par ces sentiments ou qu'elles font tout cela, elles ne sont pas les seules.

Se préparer pour l'arrivée du bébé : les cours prénataux, les visites et les plans de naissance

Suivre des classes d'éducation prénatale et de préparation au rôle de parents est une façon courante d'obtenir des renseignements sur une grossesse en bonne santé, le travail et l'accouchement, les différentes options au moment de l'accouchement, et la façon de nourrir le nouveau-né et d'en prendre soin. Les classes constituent aussi l'occasion de rencontrer d'autres parents, de poser des questions à un expert sur les points qui vous inquiètent ou vous préoccupent et de faire une visite de l'endroit où vous allez accoucher.

Pour de nombreux couples qui ont vécu la perte d'un bébé, il est difficile de se préparer à cette nouvelle naissance. De nombreux couples ne vont pas à ces classes même s'ils le souhaitent, car ils craignent de ne pas se sentir à leur place dans un cours prénatal « normal », ou se demandent si le contenu du cours va leur causer de l'inquiétude ou de la peur. D'autres ont peur de dire quelque chose qui pourrait effrayer les autres parents, ressentent de la colère que d'autres personnes ne pensent pas à la perspective de la mort d'un bébé ou ne veulent pas jeter un sort à cette nouvelle grossesse en présumant qu'il y aura effectivement un bébé à ramener à la maison. Certains couples qui ont perdu le bébé vers la fin de la grossesse ou après la naissance ont peut-être déjà suivi ces cours avant et ne veulent pas y retourner.

Toutes les familles méritent d'avoir accès à l'information qui les aide à prendre des décisions pour la grossesse et la naissance, de pouvoir poser des questions, et d'obtenir de l'aide pour prendre soin d'un nouveau bébé. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de suivre des classes prénatales, vous pouvez vous préparer d'autres façons :

- demander à votre service ou programme d'éducation prénatale local d'organiser un cours particulier (ou une classe pour le couple);
- assister aux classes ordinaires, mais parler à l'éducateur à l'avance afin qu'il connaisse votre situation, vos craintes et préoccupations.
- suivre les cours en ligne. De nombreux services de santé publique ou les carrefours Meilleur départ offrent des cours d'éducation prénatale en ligne ou affichent des renseignements que vous pouvez consulter à votre guise sur la grossesse et le rôle des parents. L'Agence de santé publique du Canada publie de l'information sur la grossesse en santé, y compris la santé émotionnelle et mentale.
- tenir de l'information auprès des membres de la famille, d'amis ou dans des livres;

- demander de l'information et du soutien à votre équipe de soins durant la grossesse;
- demander à l'hôpital ou au centre de naissance de faire une visite privée; De nombreuses familles aiment voir l'endroit où aura lieu la naissance. Pour certaines femmes, c'est très difficile, surtout si elles doivent retourner à l'endroit où elles ont perdu le bébé. Allez-y avec une personne de confiance et expliquez à la personne faisant la visite ce qui vous est arrivé. En dépit de la difficulté qu'ils éprouvent, de nombreux couples disent que cette visite permet d'atténuer certaines de leurs inquiétudes de devoir revenir au même endroit. Pour certains couples, il vaut mieux y revenir avant d'avoir le bébé. Si vous devez garder le lit êtes ou êtes incapable de faire la visite en personne, demandez d'organiser une visite virtuelle.
- La création d'un plan de naissance par écrit. Un plan de naissance est un document qui indique à vos professionnels de soins vos antécédents médicaux, vos préférences pour la naissance et les soins du bébé et toute autre information que vous jugez importante. Si vous pensez que ce serait mieux de mettre vos souhaits et vos pensées par écrit, demandez à votre professionnel de soins de vous aider à formuler un plan de naissance. Si possible, revoyez ce plan de naissance avec l'équipe de soins durant la grossesse et parlez-en d'avance avec les personnes qui vous appuient. Vous pouvez trouver plus d'informations sur les plans de naissance et des exemples de plan, sur le site www.omama.com. Faire une recherche pour élaborer un plan de naissance.
- parler à l'équipe pédiatrique ou néonatale où vous allez accoucher.
- organiser une rencontre avec une conseillère en allaitement pour discuter des options d'alimentation du nourrisson, poser des questions, parler des objectifs et de vos sentiments.
- parler au personnel qui donnera des soins à vous et au bébé. Faites part de vos inquiétudes et posez-leur des questions. Si possible, demandez à une autre personne de vous accompagner pour écouter. Demander des instructions écrites, si vous trouvez cela utile.
- organiser l'aide à domicile après la naissance du bébé. Cette aide peut venir de votre famille, d'amis, de votre partenaire ou d'un professionnel de la santé, comme une infirmière en santé publique.



Est-ce que tout le monde pense de cette façon?

Inquiétudes, peur et vulnérabilité

De nombreux couples ressentent peur, stress, colère, tristesse, culpabilité et se sentent vulnérables lors d'une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé. Parfois, de tels sentiments sont rattachés à un certain événement, comme l'attente avant une échographie, être assise dans une salle d'attente avec d'autres femmes enceintes, ou en parlant avec des amis qui ne comprennent pas votre expérience, ou encore attendre de sentir le bébé bouger quand vous vous réveillez au milieu de la nuit, ou l'anniversaire du moment de votre grossesse lorsque votre bébé est mort. De tels sentiments semblent parfois venir de nulle part et vous surprennent au moment où vous vous y attendez le moins.

De nombreuses femmes s'inquiètent de ce qu'elles pourraient faire ou ne pas faire et qui causerait du tort à leur grossesse ou au bébé, même si on leur a dit qu'il n'en est rien. Beaucoup de femmes se sentent coupables de leur fausse couche ou de la mort du bébé et se disent constamment : « si seulement... ». Cela peut rendre la grossesse en cours très stressante. Parfois les couples craignent de ne pas être de bons parents ou de ne pas savoir comment prendre soin de leur bébé. De nombreuses femmes craignent d'ennuyer leur partenaire, leur famille, leurs amis ou l'équipe de soins durant la grossesse avec leurs questions ou que les gens pensent qu'elles réagissent de manière excessive, car malheureusement, c'est parfois ce qu'on leur dit. Quels que soient vos sentiments, vous n'êtes pas seules.

Nous savons que beaucoup trop souvent, les femmes se sentent isolées et mal comprises par les membres de leur famille, les amis, et les professionnels de soins. Pendant votre grossesse, vous méritez d'avoir les soins et l'appui d'une équipe qui vous offre un cadre sûr pour discuter de vos sentiments et pensées. Si vous avez besoin de plus de soutien, parlez à une personne de confiance, y compris avec votre professionnel de soins.

Au-delà de l'inquiétude : l'anxiété et la dépression

Au cours de la grossesse, il est normal que les femmes éprouvent tout un éventail de pensées et d'émotions, du bonheur et de l'excitation à la tristesse et l'inquiétude. Pour les couples qui ont déjà vécu une fausse couche ou la mort d'un bébé, il est normal de ressentir ces pensées et émotions. Bon nombre de ces pensées et émotions viennent du sentiment de deuil très courant que ressentent les couples qui ont perdu un bébé.

Parfois, certaines pensées et émotions peuvent être un signe de problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Souffrir d'anxiété ou de dépression dépasse le simple fait d'avoir une mauvaise journée ou une pensée qui fait frémir. L'anxiété et la dépression pendant la grossesse peuvent toucher n'importe quelle femme. Il est prouvé que le risque d'angoisse et de dépression est encore plus élevé chez les couples qui attendent un enfant après une fausse couche.

Il est très important de diagnostiquer et de traiter l'anxiété et de la dépression durant la grossesse, mais il y a parfois des obstacles à ce que les femmes obtiennent le soutien et les traitements dont elles ont besoin. Il est tellement pénible de se sentir triste, négative, en colère ou angoissée pendant sa grossesse que les femmes sont gênées d'en parler. Il y a une telle pression d'être heureuse et enthousiasmée par sa grossesse que la femme peut avoir du mal à croire que quelqu'un va comprendre comment elle se sent. Souvent la femme a honte d'avoir de telles pensées ou émotion ou s'inquiète du fait que les gens vont penser qu'elle est une mauvaise mère. Certaines femmes s'inquiètent de devoir prendre des médicaments. Vous avez peut-être essayé d'en parler à quelqu'un, mais vous n'êtes pas entendue ou vous sentez gênée. Enfin, bon nombre des pensées et émotions ressenties pendant la grossesse ou un deuil sont les mêmes qu'en cas d'anxiété ou de dépression, ce qui complique le diagnostic pour les professionnels de soins en santé mentale.

Au-delà de l'inquiétude : l'anxiété et la dépression (suite)

Il est important de parler de santé mentale à votre équipe de soins durant la grossesse. Si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale, informez-en votre professionnel de soins. Si vous êtes préoccupée par vos pensées ou vos émotions et que vous voulez davantage de soutien, informez-en votre professionnel de soins de santé. Demandez à votre fournisseur de soins de vous questionner sur votre humeur à votre rendez-vous, ou profitez de l'occasion pour parler de votre humeur lorsqu'il vous demande comment vous vous sentez. Il est important de dire à votre équipe de soins si vous vous sentez dépassée et avez de la peine à faire face. Votre fournisseur de soins sera en mesure de faire le dépistage, le suivi, de vous référer à d'autres spécialistes et de fournir les appuis nécessaires pour vous-même et votre famille.

Pour certains couples il est également utile de :

- communiquer avec leur service local de santé publique, les programmes Bébé en santé, Enfants, en santé, Bébé en santé, Enfants en santé des collectivités autochtones, les centres Meilleur départ ou centres d'amitié. De nombreux services de santé publique disposent d'infirmières ou de bénévoles formées qui peuvent vous soutenir à la maison. Ils seront également en mesure de vous informer sur le soutien offert dans votre communauté locale.
- Parlez à d'autres parents qui ont vécu la maladie mentale.
- Inscrivez-vous à un groupe de soutien.
- Parlez à un professionnel en santé mentale.
- Obtenez le soutien d'un organisme de santé mentale. En Ontario, l'Association canadienne pour la santé mentale publie sur son site web de l'information sur la santé mentale et la maladie mentale et fournit des liens à l'appui. La ligne d'aide en santé mentale (1 866 531 2600 ou mentalhealthhelpline.ca) fournit des renseignements sur les services de santé mentale en Ontario et des liens vers les prestataires et organismes de services de santé mentale. Sur son site web, vous pouvez rechercher des services locaux.

La naissance et le rôle des parents

Naissance

Certains couples qui attendent un bébé après une perte précédente sont excités et impatients d'avoir ce nouveau bébé. D'autres ont peur, sont inquiets et tristes en pensant à cette naissance, surtout si elle leur fait penser au bébé qui est mort ou si le décès est survenu pendant ou peu après l'accouchement. De nombreux couples ressentent un mélange d'émotions. Certains sont surpris de ces pensées et sentiments, surtout s'ils s'attendaient à réagir différemment. Certaines femmes choisissent un autre type d'accouchement que précédemment. Des femmes qui ont subi une fausse couche précoce découvrent de nombreuses nouvelles choses survenant plus tard durant la grossesse. Pour certains couples, c'est la première fois qu'ils sont de retour dans le même hôpital ou endroit du décès de leur bébé. Tout cela peut être source de stress et de tristesse, et peut entraîner ou faire ressurgir un traumatisme.

Pour de nombreux couples, il est rassurant de savoir que c'est normal et courant. Il est bon de savoir que certains couples qui craignaient d'être effrayés et tristes finissent par se sentir confiants et heureux à la naissance. Inversement, il faut aussi savoir que certains couples qui pensaient être confiants et heureux finissent par connaître la peur, la tristesse et se sentir coupables à la naissance de leur bébé. Si cela vous arrive, c'est normal et ne signifie pas que vous aimez un bébé plus ou moins que l'autre. Le deuil est une réaction compliquée mais normale; ce sentiment ressurgit souvent lors d'occasions heureuses quand vous pensez à votre perte. Autant que possible, soyez indulgent à votre égard.

Même si cela peut être très difficile, de nombreux couples trouvent utile de partager ce qu'ils pensent et ressentent avec l'équipe d'accouchement. Votre équipe de soins durant la grossesse sera en mesure de répondre à vos questions, d'expliquer à quoi vous attendre, surtout si le travail est déclenché ou en cas de césarienne. Certains couples trouvent utile d'écrire ou de parler de ce qui les effraie ou les enthousiasme, ou de ce qu'ils voudraient faire différemment. D'autres couples trouvent utile de faire part de leur perte à l'équipe d'accouchement pour que tous les professionnels présents soient au courant.



Naissance (Suite)

Cela peut être évoqué ou écrit dans un document de plan de naissance (pour plus d'informations sur un plan de naissance, veuillez voir la section « Se préparer pour l'arrivée du bébé »). Il est aussi normal de dire : « Je ne sais pas comment je vais me sentir ». Certains couples apportent quelque chose de spécial à la naissance qui représente l'ensemble de la famille, y compris quelque chose pour représenter ou honorer le bébé mort.

Les soins post-partum

Après la naissance de votre bébé, comme tous les nouveaux parents, vous aurez besoin de soins, d'appui et d'information. De nombreux couples qui ont un enfant après la perte d'un bébé, se sentent inquiets, effrayés et vulnérables et ont besoin de beaucoup de conseils et de réassurance. Ils se demandent s'ils seront en mesure de prendre soin d'un nouveau bébé et ce qu'il adviendra si quelque chose ne va pas. Peut-être que vous ne pouviez pas croire que vous auriez un autre bébé et vous n'avez aucune fourniture. Il était peut-être difficile de communiquer avec votre famille ou vos amis pendant la grossesse et maintenant vous ne savez pas bien qui appeler pour obtenir de l'aide. Si votre bébé était mort après la naissance, c'est peut-être maintenant que vous commencez à vous inquiéter. De nombreuses femmes craignent de ne pas produire assez de lait ou de ne pas savoir si leur bébé s'alimente suffisamment. Peut-être que vous vous sentez très triste ou en colère. Si vous avez de tels sentiments, vous n'êtes pas seules. La plupart des femmes souhaitent parler avec quelqu'un.

Votre équipe de soins durant la grossesse sera à l'écoute de vos préoccupations, répondra à vos questions, vous fournira de l'information, et vous dirigera vers les appuis nécessaires. Certaines familles trouvent utile de poser les questions suivantes :

- Comment savez-vous que mon bébé se porte bien ?
- Quels sont les signes à surveiller (à la fois pour moi-même et le bébé)?
- Puis-je participer à une classe d'allaitement? Connaissez-vous des supports en cours ? Comment savoir si mon bébé boit assez de lait maternel? Vais-je produire assez de lait? Comment préparer un biberon en toute sécurité?

- Pouvez-vous me référer à des organismes de soutien une fois rentrée chez moi? Les programmes de santé publique ou de n'importe quel hôpital me conviennent-ils? (Les programme Bébés en santé, Enfants en santé, Bébé en santé, Enfants en santé des collectivités autochtones, les Centres de la petite enfance, le réseau Meilleur départ, les centres d'allaitement, les centres d'amitié)
- Qui puis-je appeler si j'ai une question une fois rentrée chez moi?
- Avez-vous de la documentation à apporter à la maison?
- Quels rendez-vous de suivi pour le bébé ou moi-même dois-je prendre?

Rôle des parents

Certains couples disent qu'une fausse couche ou le décès d'un bébé a des répercussions sur la façon dont ils prennent soin d'un autre bébé ou dont ils élèvent d'autres enfants. Certains couples mentionnent se sentir coupables, avoir peur, être en colère ou constamment inquiets. D'autres disent craindre constamment qu'un malheur arrive et qu'ils ne seront pas capables de protéger leur bébé. Certains parents disent se sentir coupables lorsqu'ils tiennent leur nouveau bébé, pensant que la seule raison pour laquelle ils ont ce bébé est qu'un autre bébé est mort. Des couples se font dire : « au moins vous avez un bébé en bonne santé maintenant » ou « vous devez être si heureux » ou « il faut vraiment vous détendre ». Certains parents voudraient parler de leur bébé mort, mais personne ne pose la question. Ils ont l'impression que les gens croient qu'ils ont surmonté cette épreuve et sont passés à autre chose. Les parents se sentent ainsi incompris ou très en colère ou tristes. Par conséquent, il est parfois difficile de demander de l'aide, surtout auprès de gens qui ont fait des commentaires blessants ou insensibles. En raison de cela, beaucoup de familles se retrouvent seules et isolées.



Le rôle des parents (suite)

Tout comme il est normal que la perte que vous avez subie ait des répercussions sur votre grossesse, votre rôle de parent en sera aussi affecté. Dans la mesure du possible, soyez indulgente avec vous-même et entourez-vous de gens prêts à vous écouter et compréhensifs. Certains couples trouvent utile de :

- Parler avec d'autres couples qui élèvent des enfants après la perte d'un bébé. Le réseau fausse couche et perte d'un bébé fournit un soutien aux familles.
- Parler à des professionnels tels que des travailleurs sociaux, psychologues, psychothérapeutes, infirmières, sages-femmes ou les médecins.
- S'inscrire à un groupe communautaire, par exemple par le biais du service de santé publique, le réseau Meilleur départ, le centre de la petite enfance, d'un centre communautaire ou d'un centre d'amitié.
- Si vous avez eu une naissance multiple, (jumeaux, triplés, etc.), joignez-vous à un groupe de familles qui ont connu la même chose.
- Utiliser des listes de contrôle de bien-être. En Ontario, les parents ont accès gratuitement à la liste de vérification NDDS (www.ndds.ca), un outil de suivi du développement pour les nourrissons et les enfants jusqu'à l'âge de 6 ans.
- Demandez à votre famille et amis de vous aider à la maison : faire la cuisine, le nettoyage et la garde des autres enfants pendant que vous apprenez à connaître votre bébé.
- Demandez à votre fournisseur de soins primaires (médecin, infirmière, sage-femme) de voir votre bébé plus souvent au début, à mesure que vous prenez confiance dans vos compétences parentales.

Famille et amis

Partenaires

Dans les cas de nouvelle grossesse après la perte d'un bébé, certains partenaires déclarent se sentir plus touchés par la grossesse et veulent s'impliquer davantage. Ils peuvent souhaiter :

- Accompagner leur conjointe à plus de consultations de grossesse
- Poser davantage de questions
- Passer plus de temps à la maison
- Parler de leurs pensées et sentiments
- Prendre plus de décisions et communiquer leurs opinions

Pour d'autres, inversement, ils se sentent moins touchés et veulent éviter de s'impliquer ou de s'attacher. Ils peuvent souhaiter :

- Éviter d'aller aux consultations
- Éviter de poser des questions en lien avec la grossesse
- Travailler davantage d'heures ou rester hors de la maison
- Éviter de parler de leurs pensées et de leurs sentiments
- Prendre peu de décisions et garder leurs opinions pour eux-mêmes

Partenaires (Suite)

Dans les deux cas, les partenaires peuvent se sentir inquiets et effrayés ou heureux et excités, ou ressentir un mélange de différentes émotions. Souvent, lors de grossesses ultérieures, les couples se sentent seuls et isolés. Pour les partenaires, cela peut être particulièrement vrai parce qu'ils sont censés appuyer leur conjointe et non pas les bouleverser, et on ne leur demande pas comment ils vont. Ils peuvent être réticents à faire confiance à des cliniciens ou se sentent dépassés à s'occuper d'autres enfants. Nous savons que dans les cas de nouvelle grossesse après la perte d'un bébé, les partenaires peuvent avoir des besoins particuliers et nécessitent un appui particulier. Par exemple, ils peuvent avoir besoin de plus de soutien de la part de leurs amis, de leur famille et des professionnels de soins. Certains partenaires trouvent utile de parler à d'autres parents. Le réseau fournit un appui aux partenaires. Les partenaires peuvent parler avec leur professionnels de soins primaires (médecin ou infirmière) au sujet de leurs besoins en matière de santé mentale, ou de profiter d'une des consultations de grossesse pour poser *leurs propres questions*.

Frères et sœurs ou d'autres enfants

Lors d'une nouvelle grossesse après la perte d'un bébé, les parents sont souvent préoccupés par leurs autres enfants. Ils peuvent se demander :

- À quel moment annoncer nouvelle grossesse?
- Que se passera-t-il si cette grossesse se termine également mal?
- Comment puis-je répondre à leurs questions ou les rassurer?
- Est-ce que je leur donne assez d'attention?
- Pourquoi ai-je si peur que quelque chose de mal leur arrive à eux aussi?
- Pourquoi est-ce qu'ils ne semblent pas se soucier du nouveau bébé?
- Devrais-je pleurer devant mes enfants ou leur montrer que je suis triste?

Si vous avez de tels sentiments, vous n'êtes pas seules. De nombreuses couples pensent qu'il est préférable d'être ouverts et honnêtes avec les enfants, et de leur donner des explications claires et simples et adaptées à leur âge. Évitez de faire des promesses à propose de choses que vous ne pouvez pas contrôler.

Certains parents préféreront expliquer aux enfants ce qui les attend et leur donner un rôle particulier à tenir durant la grossesse et après la naissance du bébé. Il peut être utile de demander à la famille et aux amis de vous aider avec la garde d'enfants ou de faire des sorties spéciales pour les autres enfants. Parfois, les parents préfèrent maintenir une routine à suivre pour leurs enfants. Le professionnel de soins primaires de votre enfant peut également vous donner des idées sur la manière d'aider vos enfants. Il peut être utile de parler à d'autres parents ayant connu une perte et qui ont également des enfants.

Des soins pour toute la famille

Lors d'une nouvelle grossesse, les grands-parents et les amis proches ressentent aussi de l'enthousiasme, de l'inquiétude, de la crainte et de la tristesse. Pendant votre grossesse, certains membres de votre famille ou des amies peuvent revivre leurs propres grossesses et se comporter différemment envers vous. Ils veulent souvent participer aux soins pendant la grossesse. Pour certains couples, la participation d'autres personnes est une expérience merveilleuse et facile. Pour d'autres, faire participer les grands-parents et les amis est au contraire difficile et stressant.

Vous savez ce qui convient le mieux, pour vous et votre famille, et ce qui sera utile et favorable. Parlez à votre équipe de soins de la grossesse si vous voulez que tout au long de vos soins durant la grossesse, le partenaire, les frères et sœurs, les grands-parents et les amis assistent aux consultations, aux sessions de formation et aux discussions sur les craintes et préoccupations.

Ressources

Pour une liste à jour des ressources utiles, ou pour obtenir de plus amples renseignements ou assistance, consultez pailnetwork.ca.



1-888-303-PAIL (7245)

pailnetwork.ca

PR xxxxx (Septembre, 2017)