

Date : Janvier 2021

#COVID19

Mesures pour un
accompagnement
en périnatalité

Sortie de maternité et circulation active du virus de la Covid-19 : Prévention de la dépression post-natale

INTRODUCTION

La circulation active du virus de la Covid-19 entraîne des mesures de précaution pour tous, notamment par la limitation des sorties et les gestes barrière. La période post-natale est également concernée et a fait l'objet de recommandations.

Les consignes qui ont été établies par les institutions, les établissements de santé et les professionnels de santé ont pu modifier ce que vous aviez anticipé pour votre sortie de maternité.

Pour autant, prendre soin de soi lorsqu'on vient d'accoucher et de son/ses enfants, trouver ses nouveaux repères tous ensemble reste aussi important.

Dans les études réalisées depuis le début de l'épidémie et lors du premier confinement, il est établi que les conditions d'accouchement inédites qu'ont connues les femmes ont pu avoir un impact sur leur bien-être psychologique ainsi que celui de leur conjoint.e : absence du conjoint.e lors de la naissance et au cours du séjour à la maternité, impossibilité de présenter le nouveau-né à la fratrie et à la famille, incapacité d'être aidée par la famille et l'entourage...

Nous savons combien la période qui suit l'accouchement peut être délicate en dehors de toute situation d'épidémie : sensations multiples entre bonheur et fragilités psychologiques, notamment lorsqu'il existe des situations antérieures difficiles : grossesses et accouchements compliqués, antécédents de dépression, de troubles du comportement alimentaire de situation économique ou sociale fragiles Tous ces ressentis n'ont pu être que renforcés dans ce contexte de crise sanitaire.

C'est pourquoi l'accompagnement par tous les professionnels, famille, amis est essentiel à votre santé. Chacun pourra être présent pour vous, certainement de manière différente par rapport à ce que vous aviez pu envisager.

Votre sortie de la maternité a pu se préparer tout au long de votre grossesse avec la sage-femme ou le médecin qui vous ont suivie. Dans le cas contraire, il est aussi possible d'organiser votre sortie avec les professionnels de la maternité, comme par exemple au moment de votre hospitalisation quelle que soit durée de celle-ci.

Vous trouverez dans cette fiche des conseils à propos de votre accompagnement à la sortie de la maternité. Celui-ci vous permettra d'être suivie en toute sécurité, de répondre à vos interrogations (alimentation de votre enfant, apparition de douleurs, de symptômes inhabituels...) et de pouvoir échanger avec un.e professionnel.le spécialisé.e dans cette période postnatale. Des attentions sont également portées à votre bien-être psychologique afin de vous aider à prévenir tout risque de dépression post natale.

Vous y trouverez également un rappel des mesures de prévention qui vous sont destinées.

I. Se faire accompagner au retour à la maison

En dehors de toute période de crise sanitaire, un suivi à domicile est mis en place depuis des années. Il se poursuit aujourd'hui avec les mesures adaptées à la situation et avec la présence auprès de vous de sages-femmes, de médecins (pédiatres, généralistes, gynécologues obstétriciens, d'infirmières puéricultrices de PMI).

1. Le aller-vers : nécessité pour la prévention

Aller à la rencontre des patients, du public apporte des bénéfices importants pour améliorer la santé de tous. En effet, « aller vers » la population facilite entre autres l'accès aux soins. C'est notamment le cas en période périnatale : continuer les soins au domicile des jeunes mères réduit le temps d'hospitalisation, développe la prise en charge en ambulatoire, permet de prendre en compte l'ensemble des besoins des familles.

Vous avez ainsi la possibilité d'être accompagnés à la maison au retour de la maternité, selon ce que vous souhaitez par :

- Une sage-femme libérale, qui peut être celle qui vous a suivie avant la naissance ou celle de votre choix.
- Une sage-femme libérale mobilisée par une conseillère de l'Assurance maladie, via le PRADO (PRogramme de Retour A Domicile : dispositif mis en place en collaboration avec la Caisse d'Assurance Maladie).
- Une sage-femme et/ou une puéricultrice de PMI à votre domicile (selon les ressources disponibles au sein du département) ou via des consultations dans les centres de PMI
- Une sage-femme hospitalière en vous donnant rendez-vous à la maternité ou dans un Centre Périnatal de Proximité un ou quelques jours après votre sortie

2. Le suivi médical

Il existe deux types de sorties de maternité proposées en fonction de votre état de santé et de celle de votre enfant.



SORTIE APRÈS UN SÉJOUR "STANDARD"

SORTIE DITE "PRÉCOCE"

en votre accord et en l'absence de complication pour vous et pour votre/vos enfant.s.

	SORTIE APRÈS UN SÉJOUR "STANDARD"	SORTIE DITE "PRÉCOCE"
SORTIE	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les 3 à 4 jours après une naissance par voie basse. • Dans les 5 à 6 jours après une naissance par césarienne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les 3 jours après une naissance par voie basse. • Dans les 4 jours après une naissance par césarienne.
SUIVI MÉDICAL	<ul style="list-style-type: none"> • À domicile ou dans un lieu de soins. • Par une sage-femme libérale ou de la PMI, ou un médecin généraliste. 	<ul style="list-style-type: none"> • À domicile ou dans un lieu de soins. • Par une sage-femme ou un médecin généraliste.
1 ^{ÈRE} VISITE	<ul style="list-style-type: none"> • Dans la semaine, au mieux dans les 48h après la sortie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les 24h après la sortie.
2 ^{ÈME} VISITE	<ul style="list-style-type: none"> • Selon les recommandations ou l'appréciation du professionnel en charge du suivi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Systématiquement dans la semaine suivant la sortie, selon vos besoins et l'appréciation du professionnel en charge du suivi.
3 ^{ÈME} VISITE	<ul style="list-style-type: none"> • Si elle a lieu, à réaliser selon les recommandations ou l'appréciation du professionnel en charge du suivi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recommandée.
SUITE DE LA CONSULTATION DU NOUVEAU-NÉ	<ul style="list-style-type: none"> • En fonction de vos besoins et de l'appréciation du professionnel en charge du suivi. • Quoi qu'il en soit : 1 fois par mois par le médecin de votre choix (médecin généraliste en cabinet ou PMI, ou pédiatre). 	<ul style="list-style-type: none"> • En fonction des éléments médicaux à surveiller et/ou vos besoins : 1 fois par mois par le médecin de votre choix (médecin généraliste en cabinet ou PMI, ou pédiatre). • Quoi qu'il en soit : entre 6 et 10 jours après sa naissance, avec un pédiatre ou un médecin généraliste ayant l'expérience de la prise en charge des nouveau-nés.

ÉCHANGEZ AVEC LE PROFESSIONNEL DE SANTÉ SUR...



- La **vie avec votre enfant**, son rythme de sommeil, son alimentation (au sein ou biberon)
- La **relation avec votre famille**



- Le vécu de votre **accouchement** et des suites de couches
- Votre état de **fatigue**
- La reprise d'une **contraception**
- La rééducation du **périnée**



- Vos **inquiétudes**, notamment du fait de la circulation du virus
- Et tout autre sujet qui vous préoccupe

sireps
Promouvoir la santé
OCCITANIE

Réalisé par Angèle NICOLE

La prise en charge financière de votre suivi après la sortie de la maternité par l'assurance maladie est de 100% jusqu'aux 12 premiers jours après votre accouchement. Il peut vous être demandé après les premières consultations d'avancer les frais pour le suivi de votre enfant jusqu'à ce qu'il soit affilié à la sécurité sociale.

SPÉCIFICITÉ DURANT LA PANDÉMIE COVID-19 :

Lors de la visite du professionnel de santé les mesures barrières doivent être appliquées : gestes barrières, hygiène des mains, port du masque. Il est préférable qu'il y ait le moins de monde possible dans la pièce lors de la consultation (absence de votre conjoint.e, de la fratrie).

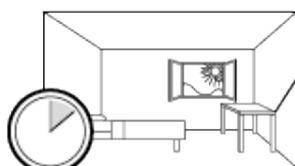
La première consultation est à privilégier en présentiel. Un suivi en téléconsultation peut vous être proposé par la suite.

Si le/la professionnel.le le juge préférable, il/elle peut vous demander de vous déplacer au cabinet.

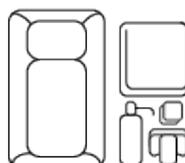
Si vous ou votre conjoint.e avant toute visite ou consultation avez un ou plusieurs signes suivants (Syndrome grippal, toux, perte du goût et de l'odorat, difficultés respiratoires, troubles digestifs) vous devez en avvertir le/la professionnel.le qui pourra vous prescrire un test de dépistage et/ou le réaliser.

Le Collège National des Sages-femmes a d'ailleurs élaboré les recommandations suivantes :

Lors de la visite de la sage-femme à votre domicile : VEUILLEZ PRÉPARER À L'AVANCE :



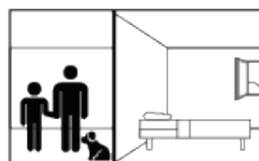
2 où la **table est propre et dégagée**



3 Avec un **matelas à langer**, une **serviette de toilette** et le **nécessaire pour le change** de votre bébé.



4 Votre **carte vitale**, les **ordonnances** de la maternité, le **compte rendu d'accouchement** et le **cahier de santé** de votre enfant.



5 Il est **nécessaire** que les **autres personnes** vivant sous votre toit soient à distance, **dans une autre pièce**. S'il y a des **animaux**, ils sont **dans une autre pièce**.

Nous vous remercions de votre compréhension. Respecter ces consignes simples permettra à tous de travailler dans des conditions qui limiteront la propagation du virus et permettra de préserver la santé de chacun.

En cas de non respect de ces consignes, la visite de la sage femme sera annulée.

3. Le soutien de proximité

Il est normal d'être fatiguée, demander de l'aide à votre conjoint.e, votre famille, des amis.es est tout à fait légitime : réalisation des courses, du ménage, ce qui laissera le temps de vous centrer sur vos besoins et sur ceux de votre enfant.

Vous pouvez également contacter votre mairie, votre Caisse d'Allocations Familiales et/ou votre mutuelle pour connaître les possibilités de soutien qui s'offrent à vous.

Si vous vous sentez isolée ou si vous vivez une situation familiale, économique, sociale qui vous préoccupe, il est important d'en parler à votre sage-femme ou aux professionnels.les qui vous entourent ; des solutions peuvent être trouvées pour vous aider à surmonter ces difficultés.

II. La Dépression Post-Natale (DPN)

Plusieurs études montrent que la période de pandémie de la COVID-19 majore le risque de Dépression Post-Natale (DPN) par le stress supplémentaire qu'elle génère. En effet, le climat anxiogène, les craintes et incertitudes liées aux conditions sanitaires, un plus grand isolement du fait du confinement, de la distanciation sociale imposés, parfois l'absence d'accompagnant.e lors du séjour à la maternité, contribuent à augmenter le stress ressenti par les femmes enceintes, les accouchées ainsi que celui de leur conjoint-e.

La dépression post-natale touche de nombreuses femmes (environ 20%) dans l'année qui suit la naissance d'un ou des enfants. Sa fréquence peut être sous-estimée puisqu'elle reste sous-déclarée. Elle ne doit pas être confondue avec le « baby blues, beaucoup plus fréquent (80% des femmes). Le baby-blues entraîne, aux environs du 3^e jour après l'accouchement, irritabilité, sautes d'humeur, anxiété. Il peut durer de quelques heures à quelques jours et disparaîtra spontanément. Il s'explique par la chute brutale des hormones mais aussi par un afflux d'émotions différentes d'une femme à l'autre.

La dépression post-natale est plus grave, en plus d'altérer la santé maternelle, elle peut entraîner des troubles de la relation entre la mère et l'enfant ce qui peut affecter ensuite le développement de ce dernier.

Le sentiment de culpabilité, de ne pas être à la hauteur, peut être majoré par l'image très positive de la maternité véhiculée par notre société, alors que la réalité est souvent différente. Les parents hésitent ainsi à exprimer leurs difficultés alors que des professionnels peuvent les entendre sans jugement, les accompagner et leur proposer un soutien à la parentalité.

Les pères/conjoints.es peuvent également présenter des syndromes dépressifs dans les mois qui suivent la naissance de leur enfant, et ce, d'autant plus que leur conjointe souffre de dépression.

La période la plus « à risque » de présenter ces symptômes, tant pour la mère que pour le père, se situe entre le 3^{ème} et le 6^{ème} mois après la naissance.

Il est donc très important de dépister les signes de la DPN et de faire appel au plus tôt aux professionnels de santé afin de pouvoir la traiter et limiter ses conséquences sur la santé de la mère et de l'enfant.

LA DÉPRESSION POST-NATALE

Les signes d'alerte : reconnaître la dépression post-natale

Un accompagnement par des professionnels de santé est indispensable si vous ressentez certains signes d'alerte, tels que :



Une profonde tristesse sans raison apparente.



Un épuisement permanent ou des problèmes de sommeil.



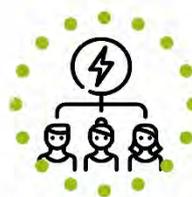
Un désintérêt pour les activités habituellement plaisantes pour vous.



La volonté de rester seule, de vous replier sur vous-même.



Un changement d'appétit.



Des modifications des relations familiales.



Une extrême anxiété, surtout en ce qui a trait au bien-être de votre enfant.



Un sentiment d'irritabilité et de rejet de votre enfant.



Un sentiment de dévalorisation ou une culpabilité excessive.



Le sentiment de ne pas plus être en capacité de vous occuper correctement de votre enfant.



Le sentiment que les choses ne s'amélioreront jamais.

Retrouvez des informations complémentaires sur www.maman-blues.fr

LIENS UTILES



Recommandations de la Société française de Néonatalogie concernant les nouveaux-nés dans le contexte d'épidémie à Covid-19, 10 mars 2020 : <http://www.co-naitre.net/wp-content/uploads/2020/03/RECO-SFN-SFP-COVID-19.pdf>



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Accouchement : votre retour à la maison pendant l'épidémie de Covid-19 : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-05/accouchement - votre retour a la maison pendant lepidemie de covid-19.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2020-05/accouchement_-_votre_retour_a_la_maison_pendant_lepidemie_de_covid-19.pdf)



Liste des sages-femmes libérales par l'Ordre national des sages-femmes : <http://www.ordre-sages-femmes.fr/annuairefplib/>



Annuaire Trouver un professionnel de santé (sage-femme) par l'assurance Maladie : <http://annuaire.sante.ameli.fr/trouver-un-professionnel-de-sante/sage-femme>



Maman
Blues

Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle

Association nationale de parents, labellisée par la Commission sur les droits des usagers, référencée par le Réseau de Périnatalité d'Occitanie : <https://www.maman-blues.fr/>

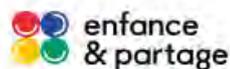


Covid-19, femmes enceintes et leur bébé : dernières études Par le projet 1000 Jours pour la santé : <https://1000journspourlasante.fr/covid-19-femmes-enceintes-et-leur-bebe-dernieres-etudes/>



Rapport de la commission des 1000 premiers jours, par le Ministère des solidarités et de la santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-1000-premiers-jours.pdf>

NUMEROS VERTS



0 800 00 3456

Numéro vert de l'association Enfance et Partage, où des professionnels sont à votre écoute pour du soutien à la parentalité durant la période périnatale (grossesse et bébé de 0 à 3 ans). Du lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h.



0 805 827 827

Numéro vert de l'association Enfance & COvid, dédié au soutien et à l'accompagnement psychologique.

Des professionnels de santé psychique périnatale vous répondent du lundi au vendredi de 10h à 18h ou contact@enfance-et-covid.org