



## La relève des parents par Xanthy Lajoie

Entre quatre murs blancs, dans une pièce remplie de machines où les bruits perceptibles sont limités aux sons intermittents des machines, se trouvent des Grand-mamans tendresse.

Habituellement, la grossesse est décrite comme étant une expérience excitante, émotionnelle, remplie d'épreuves qui ne font qu'amplifier l'amour qu'une mère éprouve pour son enfant à naître. Un des moments les plus excitants de la grossesse est la préparation de la valise qui accompagnera la mère à l'hôpital. Cependant, cette expérience est loin d'être semblable pour toutes les mères. Il est courant de voir des mères arriver à l'hôpital, sans même cette valise, puisque la vie a prévu autre chose pour elles.

Malgré tous les cours prénataux que les parents suivent, ils ne sont jamais tout à fait prêts pour l'arrivée du bébé, encore moins pour une naissance prématurée.

Est-ce que c'est ma faute? Qu'est-ce qui s'est passé? Ce n'était pas dans mon plan de naissance.

Par définition, un enfant est considéré « prématuré » lorsqu'il naît avant la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse. L'intervalle de temps pendant lequel des bébés prématurés demeurent dans l'unité de soins intensifs varie entre 23 à 40 semaines. La maternité pour les mères de bébés prématurés peut être une expérience stressante lorsqu'elle se déroule dans l'incompréhension totale. Au Canada, 390 000 enfants naissent prématurés. Un chiffre qui surprend, alors que pourtant plusieurs parents se sentent seuls face à cette épreuve.

Ensuite, les visites à l'unité de soins intensifs néonataux peuvent être très pénibles, voire traumatisantes, pour les parents. Ils se sentent impuissants et la plupart du temps, ils sont noyés dans la culpabilité. Rien n'aurait pu les préparer à ce qu'ils s'apprêtent à vivre.

Pour une mère d'un bébé prématuré, les premiers moments liés à la maternité ne consistent pas à caresser leur enfant 24h/24. Elles se voient obligées de regarder leur bébé pleurer sans pouvoir le réconforter. Leur maternité ne repose parfois que sur des fils qui permettent de garder les grands prématurés en vie. Les nouvelles mères pompent leur lait toutes les trois heures sans allaiter. Elles ne peuvent profiter pleinement des joies de la maternité puisqu'elles doivent se contenter d'aimer à travers une vitre.

Par ailleurs, au lieu d'être porté et allaité, le bébé est placé dans un incubateur avec des coussins, des couvertes, des lampes à basse luminosité avec une température ajustée, bref tout pour imiter les conditions utérines d'une mère.

## **Et la mère dans tout ça ?**

On estime qu'entre 10 à 15% des nouvelles mères connaîtront des troubles de l'humeur après la naissance. Cependant, la prévalence des troubles de l'humeur post-partum chez les mères de bébés nés prématurément est beaucoup plus élevée, soit entre 28% et 70%. Les sentiments de perte et de déception ont des impacts fondamentaux sur la progression de la dépression post-partum chez la mère d'un enfant prématuré. Cette dernière n'a pas la possibilité de vivre la période de liaison normale qui a lieu immédiatement après la naissance. Cette expérience de naissance hors norme s'accompagne d'un sentiment de chagrin et de perte de contrôle. Elle perd totalement le contrôle sur la façon dont l'enfant entre dans le monde, qui ne correspond plus du tout au scénario imaginé. Le fait de perdre le contrôle de leur corps et de la sécurité du bébé facilite donc l'entrée de la dépression.

De plus, le sentiment de culpabilité peut s'amplifier lorsque vient le jour du retour à la maison. Chez soi, tout est identique au jour du départ pour l'hôpital. Il en est pourtant autrement dans leur esprit. Un réel vide est ressenti, causé par l'effet singulier de partir pour l'hôpital, seulement pour revenir les mains vides. Où se trouve exactement le bébé ? Est-ce qu'il se sent seul?

## **Les Grand-mamans Tendresse**

Les parents jonglent avec les visites à l'hôpital, le stress, l'anxiété, les interrogations de la famille, les consultations des médecins, l'attente, la peur, le retour à la maison seuls, les visites de la famille, le retour à l'hôpital pour être auprès du bébé. L'accumulation de ces facteurs situationnels qui s'entremêlent peut certainement alourdir le quotidien des parents, qui s'épuisent en raison de la surcharge de travail. Ils doivent néanmoins poursuivre leur routine : manger, préparer les repas et même dans certains cas s'occuper des autres enfants à la maison. Plusieurs parents ont d'autres occupations et ne peuvent pas être présents auprès du bébé aussi souvent qu'ils le souhaiteraient. Ils sont souvent inquiets et ne veulent surtout pas que le nouveau-né se sente seul.

C'est alors que le mandat des Grands-mamans Tendresse prend tout son sens : plusieurs fois par semaine, elles se rendent au chevet des petits, pour les bercer, leur chanter une chanson, les nourrir et les faire sourire (Pycke, 2015). Ce programme est avantageux pour les nourrissons, mais aussi pour les parents. Ceux-ci se sentent soulagés et rassurés lorsqu'ils apprennent qu'un bénévole a bercé leur petit pendant quelques heures.

## **Les bienfaits**

Les câlins et le contact humain provoquent la production de l'ocytocine. Lorsque les bébés peuvent bénéficier d'un contact peau à peau, les niveaux d'ocytocine libérés augmentent. Ce neurotransmetteur est essentiel au bien-être d'un bébé, afin qu'il se sente à l'aise et en sécurité. À long terme, les études prédisent que le niveau d'ocytocine a un rôle primordial dans la manière dont le nourrisson va interagir socialement. Ainsi, plus il y a d'ocytocine, plus la partie du cerveau qui contrôle les compétences sociales sera fonctionnelle.

En raison de leur état physique fragile, ils doivent souvent être liés à des machines inconfortables et subir des procédures désagréables. Tout cela, combiné au fait d'être loin de leur mère, peut conduire à un haut taux de stress observé chez le bébé. Comme vous vous en doutez probablement, le stress provoque des réactions physiques négatives. À l'inverse, les câlins ont un effet incroyablement apaisant sur les bébés prématurés : leur système se stabilise rapidement, les battements cardiaques rapides reviennent à la normale et les indicateurs de stress disparaissent.

En plus du déséquilibre de la plupart de leurs systèmes, le rythme circadien des prématurés est également inhibé. Le rythme circadien implique entre autres de puissants signaux physiologiques favorisant l'éveil et le sommeil, lesquels s'exercent à des moments spécifiques de la journée (Boivin, 2013). En réalité, la plupart des bébés ont un cycle veille/sommeil instable pendant les premières semaines de leur vie. Cela en soi ne met pas la vie du bébé en danger. Ce qui peut être néfaste, c'est le fait qu'un être humain n'atteigne pas le stade de sommeil profond pendant un nombre d'heures suffisant, puisque le sommeil est une période de guérison physique et de rajeunissement. Sans cela, le corps souffre. Ce n'est pas différent pour les prématurés. Quand un bébé est bercé, il a tendance à se détendre et est plus susceptible de connaître un sommeil réparateur.

En résumé, bercer un bébé prématuré a un effet calmant et stabilisant. Évidemment, les moniteurs, les machines et les procédures mises en place demeurent au service de la survie des petits bébés. Le bercement les aide à surmonter le stress engendré par ces conditions défavorables. Il est prouvé que ce type de soin, en apparence banale, permet à la fois de relaxer les bébés stressés et de soulager les bébés qui ont mal. Un bébé bercé est un bébé qui peut simplement se concentrer sur l'amour qui lui est montré. Avec le stress et la tension disparus, le corps peut reprendre son travail de développement. Tous les systèmes peuvent se développer pendant que le bébé se sent en sécurité au creux des bras sécurisants d'un bienveillant. Non seulement cela stimule presque toutes les fonctions corporelles du corps des prématurés, mais les systèmes physiologiques produisent également de meilleurs résultats, car ils fonctionnent correctement. Les bébés ont un rythme circadien plus soutenu, un niveau d'oxygène plus élevé et plusieurs autres bienfaits mentionnés précédemment.

*Article révisé par Lyanne Levasseur*

## Références

Statistics Canada. (2016) Health Fact Sheets. Preterm live births in Canada, 2000 to 2013. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2016001/article/14675-eng.htm>

Boivin,D.Ph.D. Institut universitaire en santé mentale Douglas.(2018). Rythmes circadiens: qu'est-ce que c'est ? Repéré à <http://www.douglas.qc.ca/info/rythmes-circadiens-qu-est-ce-que-c-est>

Pycke, M. (2015). Grand-mamans tendresse: bercer des bébés à l'hôpital Sainte-Justine. Huffpost. Repéré à [https://quebec.huffingtonpost.ca/2015/03/26/grand-mamans-tendresse-bercer-bebes-benevolat-hopital-sainte-justine\\_n\\_6945662.html](https://quebec.huffingtonpost.ca/2015/03/26/grand-mamans-tendresse-bercer-bebes-benevolat-hopital-sainte-justine_n_6945662.html)

Préma-Québec; pour les parents d'enfants prématurés. (2018). Votre bébé est né plus tôt que prévu et tout se bouscule. Repéré à <http://www.premaquebec.ca/fr/la-prematurite/le-choc/>