



THE FEDERATION OF  
MOTHER AND  
CHILD HOMES  
AND SHELTERS

LE SOUTIEN AUX FAMILLES  
QUI SE SONT INSTALLÉES  
EN FINLANDE

La grossesse,  
l'accouchement et  
la période postnatale  
en Finlande






# Félicitations, tu vas avoir un bébé !

L'attente et la naissance d'un bébé est un événement important et un changement majeur dans la vie, avec beaucoup d'émotions différentes. Cette nouvelle situation de vie peut apporter de l'incertitude, même si la naissance de ton bébé te procure principalement de la joie et du bonheur.

S'établir dans un nouveau pays et une nouvelle culture nécessite une adaptation et peut également rendre difficile le rôle de parent d'un bébé. Tu dois apprendre non seulement devenir parent, mais aussi une nouvelle langue, de nouvelles coutumes et de nouvelles habitudes ; tu ne connais peut-être encore personne dans ton nouveau pays vers qui te tourner si tu te poses des questions ou si tu as besoin d'aide. Les coutumes et pratiques finlandaises liées à la grossesse, à l'accouchement et à la vie avec le bébé peuvent différer de celles qui te sont familières. Il peut alors être difficile de savoir quelle aide est disponible et où s'adresser.

Cette brochure est destinée à t'aider si tu t'es installée en Finlande en venant d'un autre pays. Elle est divisée en deux parties : la première donne des informations concrètes sur les pratiques finlandaises et les formes de soutien pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale ; la seconde partie fournit des informations et un soutien aux parents arrivés en Finlande à la suite d'une expérience traumatisante, comme la guerre.

Nous espérons que cette brochure te donnera des informations concrètes pour te soutenir pendant la grossesse et la période postnatale, qu'elle t'aidera à comprendre tes propres sentiments et qu'elle t'indiquera quand et où chercher le soutien de professionnels. Nous souhaitons tout particulièrement que ta nouvelle situation de vie t'apporte de la joie et que ton bébé et toi puissiez profiter l'un de l'autre.

A photograph of a woman from behind, looking out over a city. Her dark hair is tied up in a bun. She is wearing a grey t-shirt. The background is a blurred cityscape under a hazy sky.

# L'attente du bébé

## Apprendre à connaître son bébé pendant la grossesse

Pendant la grossesse, les parents se demandent souvent comment sera leur bébé, ce que ce sera d'être ses parents et comment se déroulera la vie quotidienne avec lui. Dès la grossesse, tu peux apprendre à connaître ton bébé en lui parlant ou en lui chantant et en caressant ton ventre. Cela t'aidera à tisser des liens avec lui. Après la naissance, tu reconnaîtras par exemple plus facilement ce que le bébé aime, les moments où il a faim et ceux où il pourrait avoir besoin d'un câlin et de proximité. Ton bébé se sentira ainsi en sécurité. Cela l'aidera à faire face à différentes émotions et situations lorsqu'il sera plus âgé. L'attention reçue en tant que bébé lui permettra de mieux affronter les difficultés plus tard dans la vie.

## L'accompagnement des familles pendant la grossesse

En Finlande, la grossesse est suivie au centre de protection maternelle et infantile (PMI). Le centre de PMI (neuvola en finnois) assure les services de santé axés sur le suivi de la santé et du développement des nouveau-nés et des enfants d'âge préscolaire, ainsi que de leur famille. Tu y trouveras un soutien non seulement pendant la grossesse, mais aussi pour t'aider à devenir parent et interagir avec ton bébé, ainsi que des conseils pour prendre soin du bébé.

### Le centre de protection maternelle et infantile (PMI) :

- Assure le suivi de ta santé et de l'évolution de ta grossesse
- Assure le suivi de la croissance et du bien-être de ton bébé
- Propose des conseils sur les modes de vie sains
- Propose un soutien pour le rôle de parent et ton couple
- Propose un soutien pour se préparer à l'accouchement
- Permet de partager tes préoccupations et d'obtenir plus de soutien et d'aide si nécessaire

Le centre de PMI te remettra une fiche sur laquelle seront inscrites des informations sur ta santé et ta grossesse. Il faudra l'amener à chaque consultation prénatale au centre ainsi qu'à l'accouchement. Il y a une dizaine de consultations au centre de PMI pendant la grossesse, dont deux chez le médecin. Il pourra y en avoir davantage si des inquiétudes surgissent au centre concernant ton bien-être ou celui de ton bébé. Ces consultations sont gratuites et tu peux te faire accompagner de ton conjoint, d'un ou une amie ou d'une autre personne de soutien. Si l'infirmière et toi n'avez pas de langue commune que vous parlez toutes les deux couramment, tu as le droit d'avoir un ou une interprète lors des consultations au centre de PMI. L'interprétariat pourra être organisé à distance.

En Finlande, les femmes enceintes ont la possibilité de passer une échographie pour détecter d'éventuelles anomalies dans la croissance et le développement du bébé. Cet examen est réalisé dans une maternité ou dans un cabinet médical privé. L'infirmière du centre de PMI te dira si tu recevras une lettre d'invitation ou si tu seras appelée.

En cas de soucis pendant la grossesse, le centre t'orientera vers la polyclinique de la maternité pour un examen et un traitement plus approfondis. La cause peut être liée à ton propre état de santé sous-jacent ou, par exemple, à une hypertension artérielle ou à la taille de ton bébé (trop petit ou trop grand). Ta grossesse peut également faire l'objet d'un suivi à la maternité en cas de problèmes survenus lors de grossesses ou d'accouchements précédents ; il est donc bon de les mentionner au centre de PMI.

Si nécessaire, tu pourras bénéficier d'une interprète tant pour les échographies que pour les visites à la maternité. Fais savoir au centre de PMI si tu as des craintes ou des préoccupations particulières concernant l'accouchement. À la maternité, tu pourras obtenir un soutien pour faire face à ces craintes et discuter de la méthode d'accouchement avec le médecin s'il y a lieu.

Si vous avez des inquiétudes concernant ta grossesse ou le bien-être de ton bébé, tu peux toujours contacter le centre de PMI ou le service des urgences de la maternité.

## Coordonnées importantes

Coordonnées de ton centre de PMI :

---

---

Ta maternité :

---

---

Urgences obstétriques :

---

---

Autres numéros importants :

---

---

---

---

## La préparation pratique

Il est conseillé de se préparer à la naissance de ton bébé en prévoyant les fournitures essentielles. Plus le bébé est petit, moins il aura besoin d'affaires. En Finlande, il est facile d'acheter des accessoires pour bébés intacts et de bonne qualité dans les marchés aux puces ou même dans les groupes Facebook. Il est aussi possible d'en trouver par l'intermédiaire du centre d'accueil ou de certaines organisations. Dans certains cas, une aide aux achats pour le bébé peut être accordée par les services sociaux.

### Ton bébé aura besoin :

- d'un endroit propre et sûr pour dormir
- d'un landau ou autre pour les déplacements
- de couches et de compresses
- de vitamine D avec posologie à adapter. Le centre de PMI te conseillera sur les autres médicaments de base pour les familles avec un bébé
- de vêtements que tu trouveras facilement recyclés ou donnés
- d'éventuels accessoires pour allaiter ou de biberons et de lait maternisé pour l'alimentation au biberon
- d'un siège coque auto pour les déplacements en voiture, qui peut également être loué ou emprunté (par exemple dans les centres d'accueil)
- d'autres accessoires et de jouets, à se procurer selon les besoins

Organise-toi à temps pour savoir qui s'occupera des frères et sœurs plus âgés pendant l'accouchement. Peut-être un parent ou une connaissance ? Tu peux également engager une nounou rémunérée si personne d'autre n'est disponible ; en dernier ressort, l'aide sociale fournira une place de garde ou une aide à domicile. Tu peux également demander de l'aide à la Fédération des foyers et refuges pour mères et enfants, dont les coordonnées se trouvent au dos de cette brochure.

Les finances familiales sont un sujet de préoccupation pour la plupart des parents. Le coût de l'accouchement est toujours le même, à savoir le tarif journalier de l'hôpital, qui est d'environ 40 à 50 euros par jour. Tu n'auras pas à payer séparément les procédures liées à l'accouchement, comme une éventuelle césarienne. Si une personne de soutien passe la nuit avec toi à la maternité après l'accouchement, sa présence sera également facturée. Les consultations à la maternité sont payantes. Le suivi de grossesse et l'accouchement sont gratuits pour les demandeuses d'asile ou les personnes se trouvant dans une situation comparable (protection temporaire) et payants pour les autres ; il est toutefois possible d'obtenir une aide pour le coût à la charge de la personne, par exemple auprès des services sociaux.

Les prestations financières varient en fonction du statut d'immigration. Tu trouveras des informations sur le site de l'Office national de l'immigration ([www.migri.fi](http://www.migri.fi)). Tu peux te renseigner sur ta situation auprès de ton centre d'accueil, des services sociaux ou de Kela ([www.kela.fi](http://www.kela.fi)).



# L'accouchement

## La préparation à l'accouchement

L'accouchement est une expérience qui suscite beaucoup d'émotions pour tous, mais qui peut être aussi anxiogène. Le fait d'y penser peut t'angoisser si tu es loin de tes proches, si tu n'as pas de langue commune avec le personnel et si tu n'es pas tout à fait sûre de la façon dont les choses se déroulent en Finlande. Ici, l'accouchement est sûr et encadré par des professionnels de santé qualifiés qui ont à cœur ton intérêt et celui de ton bébé. Pour apaiser tes inquiétudes, commence à penser à ce qui te permettrait de te sentir bien et en sécurité pendant l'accouchement ; tu pourras porter tes propres vêtements, les salles d'accouchement offrent souvent la possibilité de régler l'éclairage, d'écouter de la musique et de se déplacer. Fais-nous part de tes souhaits lorsque tu te rendras à la maternité.

Dès la grossesse, tu bénéficieras d'un soutien pour faire face à tes craintes liées à l'accouchement. Si tu as été victime de violences par le passé, ces expériences risquent de te revenir en mémoire lors de la préparation à l'accouchement ou pendant l'accouchement. Tu peux en parler en toute sécurité au centre de PMI ou à la maternité. C'est aussi une bonne idée d'évoquer la circoncision ou l'excision et les autres sujets qui te préoccupent dès la première consultation au centre.

Tu peux être accompagnée par une personne de soutien pendant l'accouchement. Il peut s'agir de ton conjoint, d'un parent, d'une amie ou de toute autre personne avec laquelle tu te sens en sécurité. Si tu le souhaites, tu peux être en contact avec tes proches par téléphone, Skype ou WhatsApp lors de l'accouchement. Il est également possible de faire appel à une doula bénévole ou professionnelle pour te soutenir pendant l'accouchement. Son rôle est de t'accompagner tout au long de l'accouchement. En général, la doula te rencontrera dès la grossesse, ce qui vous permettra de faire connaissance. Vous pourrez également discuter ensemble de tes souhaits concernant l'accouchement et le soulagement de la douleur.

Les services d'une doula bénévole coûtent environ 50 euros. Le coût de la doula est pris en charge par la personne accouchant ou, le cas échéant, tu recevras un engagement de paiement des services sociaux. Les personnes à faibles revenus peuvent également bénéficier d'une doula gratuitement, moyennant un accord séparé.

*Pour en savoir plus sur les activités des doulas de la Fédération des foyers et refuges pour mères et enfants : La doula volontaire Vapaaehtoinen doula, ranska by Ensi- ja turvakotien liitto – Issuu*

*Folkhälsan propose également des doulas bénévoles : Soutien à l'agrandissement de la famille – Folkhälsan (folkhalsan.fi)*

## Que faut-il apporter à la maternité ?

Préparez les affaires à apporter à la maternité avant la date prévue d'accouchement et trouvez le numéro du taxi à l'avance. Mets dans ton sac, au moins :

- Ta carte de maternité
- Ta carte Kela, ta carte d'identité, ton passeport ou la carte délivrée par le centre d'accueil
- De l'argent, ta carte bancaire
- Pour le bébé, des vêtements pour le retour à la maison (notamment un bonnet, une couverture ou une combinaison, s'il fait froid dehors). À la maternité, ton bébé recevra tout ce dont il a besoin, y compris du lait maternisé s'il le faut
- Un siège coque pour le transport en voiture (tu peux en emprunter un au centre d'accueil à l'avance)
- Tes articles d'hygiène personnelle (brosse à dents, déodorant, etc.)
- Des soutiens-gorges d'allaitement, des coussinets d'allaitement
- Ton téléphone portable et son chargeur
- Des vêtements pour ton retour à la maison. La maternité te fournira une chemise de nuit, des sous-vêtements et des serviettes hygiéniques.
- Si tu souffres d'une affection sous-jacente, telle que l'asthme ou le diabète, prends les médicaments pour la traiter. Les analgésiques et autres médicaments nécessaires pendant et après l'accouchement seront fournis par la maternité.
- La maternité servira à manger, mais tu peux aussi apporter une collation.

## Quand dois-je me rendre à la maternité ?

En Finlande, l'accouchement a lieu à la maternité. Il est bon de l'appeler si tu penses que le travail a commencé et si tu as des contractions régulières et croissantes qui durent environ une minute, si tu perds les eaux ou si tu présentes d'autres symptômes inquiétants tels que des saignements abondants, si tu ne sens pas le bébé bouger ou si tes sécrétions sont vertes.

La date prévue d'accouchement est une estimation de la date de naissance du bébé. La plupart des bébés naissent deux semaines avant ou après la date prévue. Le déclenchement de l'accouchement sera planifié en fonction de votre état dans un délai d'environ deux semaines après la date prévue.

En général, on se rend à la maternité en taxi ou en voiture. Tu devra payer le taxi toi-même, mais c'est une bonne idée de conserver les reçus en vue d'un éventuel remboursement. Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire de faire appel à une ambulance. Il n'y a généralement pas d'interprète disponible pour l'accouchement, mais un interprète peut être contacté à distance par téléphone au début de l'accouchement afin que tu puisses t'entretenir avec le personnel.

## L'accouchement à la maternité

En Finlande, l'accouchement est assuré par une sage-femme. Il s'agit d'une professionnelle de la santé spécialisée dans la grossesse et l'accouchement. Son rôle est de s'assurer que ton bébé et toi-même vous portez bien pendant l'accouchement et elle surveillera la progression du travail, les battements cardiaques du bébé et ton bien-être, entre autres choses. La sage-femme consultera un obstétricien si nécessaire. La maternité dispose également d'un pédiatre et est bien équipée pour aider en cas de problème. La sage-femme s'occupe souvent de plusieurs accouchements en même temps et ne sera donc pas toujours dans ta chambre. Il n'y aura pas d'autres femmes accouchant en même temps dans la salle d'accouchement. Une étudiante sage-femme pourra également assister à l'accouchement, mais tu as le droit de refuser la présence d'étudiants.

## La progression du travail et le soulagement de la douleur pendant le travail

Le travail comporte différentes phases et sa durée varie. Le premier accouchement dure en moyenne 12 à 24 heures. Lors de la première phase, les contractions utérines provoquent l'ouverture du col de l'utérus et la descente du bébé dans le canal vaginal. Les contractions sont ressenties comme un durcissement et un resserrement de l'abdomen et la douleur irradie souvent vers le dos, les cuisses et les fesses. Lors de la deuxième phase, le bébé pousse vers le bas, ce qui peut ressembler à une forte envie d'aller à la selle, et tu ressentiras le besoin de pousser. La sage-femme te conseillera sur la façon de pousser et aidera ton bébé à naître. Après la naissance du bébé, il y a encore la délivrance du placenta et les lésions éventuelles sont recousues. À tous les stades, la douleur peut être soulagée.

La sage-femme te conseillera en la matière. Au début du travail, tu peux par exemple essayer de respirer calmement, de marcher, de prendre une douche chaude ou différentes postures pour te sentir mieux. Tu peux changer de position et souvent aussi bouger au cours des différentes phases du travail. La douleur est un élément naturel de l'accouchement, mais tu n'as pas à endurer une douleur intense. Si nécessaire, tu peux obtenir une aide médicale pour ces douleurs. Toutes les maternités en Finlande ont la possibilité de recourir, par exemple, au protoxyde d'azote et à l'anesthésie péridurale.

Fais savoir à la sage-femme si une position, une procédure ou toute autre chose te cause des difficultés ; vous pourrez trouver ensemble une autre façon de faire face à la situation. Une respiration longue et calme, la concentration de l'attention sur la plante des pieds ou sucer un morceau de glace, par exemple, peuvent aider à maintenir un sentiment de contrôle.

En cas de changements dans l'état de santé du bébé ou du tien, le médecin évaluera les soins à apporter pour l'accouchement. La naissance du bébé peut également être facilitée par le recours à une ventouse. Il s'agit d'un petit dispositif en plastique qui se fixe à la tête du bébé sous pression négative et qui permet au médecin de tirer doucement le bébé pendant que tu pousSES.

Au lieu d'un accouchement par voie vaginale, le bébé peut naître par césarienne, c'est-à-dire par une intervention chirurgicale. La césarienne peut être planifiée à l'avance pour des raisons médicales, par exemple en raison de l'état de santé de la maman. Elle peut également être pratiquée pendant l'accouchement si l'état de santé du bébé ou de la maman le nécessite.

Coordonnées de la coordinatrice des doulas :

---

---

Coordonnées du taxi :

---

---

Service des urgences du centre de santé :

---

---

Coordonnées de la personne qui s'occupera des frères et  
sœurs ou des enfants pendant l'accouchement :

---

---

Le numéro d'urgence est le 112

---

## Après l'accouchement

Après la naissance, le bébé sera soulevé contre ta poitrine pour un contact peau à peau et le cordon ombilical coupé. Le contact peau à peau vous aidera, toi et ton bébé, à vous apaiser après la naissance et accélérera son adaptation à la vie hors de l'utérus.

Vous apprendrez à vous connaître en toute tranquillité et tu pourras essayer d'allaiter pour la première fois. Tu pourras également prendre des photos à envoyer à l'autre parent et à tes proches. La sage-femme mesurera et pèsera le bébé, puis vous vous rendrez au service des nourrissons. Le bébé n'est pas toujours lavé à la naissance, mais tu peux dire à la sage-femme si tu souhaites qu'il soit lavé avant de le prendre dans tes bras.

Le transfert de la salle d'accouchement au service nourrissons intervient après quelques heures. Avant cela, la sage-femme vérifiera que ton utérus est contracté et que les saignements sont modérés en exerçant une pression sur ton abdomen. On te demandera également d'aller aux toilettes avant de te rendre au service. Tu pourras manger et boire ainsi que prendre une douche.

Les chambres du service des nourrissons sont généralement partagées avec d'autres mères et leurs bébés. Il est parfois possible d'obtenir une chambre familiale afin que le conjoint ou la personne de soutien puisse également passer la nuit à la maternité.

À la maternité, tu apprendras comment prendre soin de ton bébé, par exemple en l'allaitant, en le lavant et en changeant ses couches. Après l'accouchement, la sage-femme surveillera le bien-être l'état du bébé en vérifiant par exemple son poids, ses urines et comment se passe l'allaitement. Elle veillera également à ce que tu commences à te remettre toi-même de l'accouchement. Avant la sortie, le pédiatre vérifiera le bien-être de ton bébé et la sage-femme le tien.

Le séjour à la maternité dure généralement 1 ou 2 jours. Si tu as accouché par césarienne (c'est-à-dire une intervention chirurgicale) ou si ton bébé a besoin d'une surveillance, par exemple en raison de fluctuations de la glycémie, le séjour peut être plus long. La jaunisse est assez fréquente et se traite avec un dispositif de photothérapie. Il s'agit d'une table à langer chauffée surmontée d'une lampe bleue. Pendant le traitement, les yeux du bébé sont couverts et il est allongé sous la lumière avec sa couche. Le traitement est indolore et sans danger pour le bébé, mais il se peut que ta proximité lui manque et qu'il pleure à cause de cela. Tu peux parler, caresser et chanter à ton bébé pendant le traitement et, s'il le faut, le prendre dans tes bras et l'allaiter normalement. Si ton bébé va bien, il sera dans la même pièce que toi tout au long du séjour à la maternité, y compris pendant la photothérapie, par exemple.

La maternité dispose également d'un service de pédiatrie, où ton bébé peut être accueilli s'il a besoin de plus de soins ou d'une surveillance plus continue. Cela peut être le cas s'il a des difficultés à respirer, par exemple. Cela peut sembler effrayant, mais la plupart des problèmes postnatals sont rapidement résolus grâce à un traitement. En Finlande, les soins aux nouveau-nés sont de très haute qualité et ton bébé sera bien soigné par un personnel qualifié. S'il se trouve dans le service de pédiatrie, tu pourras lui rendre visite plusieurs fois par jour.

## L'allaitement

L'allaitement est encouragé en Finlande, le meilleur aliment pour un bébé étant le lait maternel. Le lait maternel contient les nutriments dont ton bébé a besoin et l'allaitement t'aidera également à te remettre de l'accouchement. C'est la façon la plus simple, la plus hygiénique et la moins chère de nourrir ton enfant. L'allaitement renforce la relation étroite entre toi et ton bébé. En Finlande, la recommandation est d'allaiter jusqu'à l'âge de 6 mois, après quoi l'allaitement peut se poursuivre avec une alimentation complémentaire jusqu'à l'âge d'un an. Et même après cela, tu pourras continuer à allaiter aussi longtemps que toi et ton bébé vous sentez à l'aise.

Parfois, l'allaitement ne se déroule pas comme tu le souhaiterais : ton bébé n'arrive pas à téter, tu ne produis pas assez de lait ou l'allaitement est douloureux pour toi. N'hésite pas à demander de l'aide pour l'allaitement à la maternité ou au centre de PMI si tu trouves cela difficile. Si l'allaitement échoue malgré tout, ton bébé recevra du lait maternisé au biberon. C'est bien d'essayer d'allaiter, mais il est également important de se rappeler que le plus important pour ton bébé est d'avoir un parent capable de faire face à la situation, et non de savoir s'il est nourri au sein ou au biberon. Il vaut mieux nourrir au biberon plutôt que de t'épuiser en essayant de réussir à allaiter.

*Tu trouveras ici plus d'informations et de soutien concernant l'allaitement :  
Association de soutien à l'allaitement ([imetys.fi](http://imetys.fi))*

A close-up photograph of a newborn baby's face, tilted back with its mouth wide open in a cry. The baby has dark, spiky hair and its eyes are squeezed shut. The skin is a warm, pinkish tone. The background is a soft, out-of-focus light blue.

# La période postnatale

## Les débuts avec le bébé

Lorsque tu quitteras la maternité avec ton bébé, tu t'inquiéteras peut-être de savoir comment vous allez vous en sortir et comment va se dérouler la vie quotidienne. Il est tout à fait normal de douter de tes capacités à s'occuper du bébé, surtout si tu n'as personne pour t'épauler. Cependant, ton bébé t'apportera énormément de joie, et t'en occuper deviendra plus facile au fur et à mesure que tu apprendras à le connaître.

Au fil du temps, tu apprendras à reconnaître à la voix, aux mouvements, aux gestes et aux expressions faciales de ton bébé ce dont il a besoin : s'il veut du lait, s'il a besoin d'un changement de couche, s'il a trop chaud ou s'il a des ballonnements, s'il a besoin d'être près de toi ou s'il est fatigué. Ton bébé apprendra également que tu es là pour l'aider dans les situations difficiles, lui donner à manger, essayer de le réconforter ou changer sa couche. Déjà tout petit, le bébé sait interagir avec toi et tourner la tête dans ta direction quand tu parles ; il essaiera de répondre à tes mimiques et, plus tard, il gazouillera en réponse. Les bébés aiment la routine, car elle procure un sentiment de sécurité.

## La détente du corps et de l'esprit

S'occuper d'un bébé est souvent gratifiant et plein de sens. C'est aussi un challenge, car un bébé en bas âge a besoin de toi pour grandir et les bébés n'ont pas encore de rythme de sommeil bien défini. De plus, la récupération après l'accouchement et l'allaitement sont éprouvants physiquement et mentalement, et tu auras besoin de plus de repos qu'en temps normal. Tu remarqueras peut-être aussi que tu as besoin que l'on s'occupe de toi et que le soutien d'un autre adulte est particulièrement agréable.

Le bébé sentira instinctivement si tu es tendue ou stressée ; c'est donc une bonne idée d'essayer d'apaiser ton corps et ton esprit de différentes manières. Des exercices de respiration, de la musique relaxante ou encore des étirements doux peuvent t'aider à te détendre. La mise en place de routines quotidiennes, telles que des repas réguliers, des promenades en plein air et un repos suffisant, te permettra de te rétablir après l'accouchement et d'avoir l'énergie nécessaire pour t'occuper de ton bébé. La régularité et la routine sont bénéfiques pour toi comme pour ton bébé. Ton bébé vit dans l'instant présent ; la proximité, la constance des soins et ta présence lui procurent un sentiment de sécurité.

Les jeux et les moments de complicité avec ton bébé peuvent aussi t'aider à te changer les idées l'espace d'un instant. Les chansons et les contes de ta propre enfance sont souvent réconfortants. Tu peux parler à ton bébé des proches absents dès son plus jeune âge. Même les plus jeunes enfants aiment regarder

des photos de leur pays d'origine et de leurs proches, si cela te semble opportun. C'est important de parler à ton bébé, même s'il ne comprend pas encore tout. Cela créera un lien entre vous et aidera ton enfant à apprendre à parler et à identifier différentes choses et ses propres sentiments. Il est recommandé de parler à ton bébé dans ta langue maternelle, car c'est la langue de tes émotions. Si vous vous établissez en Finlande de façon permanente, ton enfant apprendra le finnois en temps voulu, par exemple à la crèche ou à l'école.

## Quelques moyens pour t'apaiser

- N'hésite pas à parler de tes soucis à ton conjoint, à un ou une amie ou à un professionnel
- Fais des choses qui te procurent de la joie et du plaisir
- Apaise ton esprit et ton corps à l'aide de mouvements, d'exercices ou même de la musique
- Maintiens un rythme de vie régulier Accorde-toi suffisamment de repos, mange sainement et fais de l'exercice
- Adopte une respiration lente et profonde pour t'apaiser
- Le toucher, le massage – tu peux te masser les bras, te tapoter la poitrine ou essayer ce qui te procure du bien-être
- Les sensations de chaleur – bois un verre d'eau froide ou une tasse de thé chaud
- Les odeurs agréables, les parfums – les bébés sentent bon, renifler ton bébé vous apaisera tous les deux
- La nourriture ou les boissons réconfortantes
- Le fait de sucer apaise également l'adulte : essaie de boire avec une paille, de sucer une pastille ou même une sucette
- Prends soin de toi !
- Rappelle-toi que ce moment aussi va passer
- N'hésite pas à demander de l'aide ! Une aide précoce peut t'empêcher de sombrer dans des difficultés plus importantes

*Ligne d'écoute en cas de crise de l'association MIELI Santé mentale  
Finlande (en plusieurs langues) : [https://mieli.fi/mieli-ry/organisaatio/  
tietoakriisipuhelimesta/](https://mieli.fi/mieli-ry/organisaatio/tietoakriisipuhelimesta/)*

*Tu trouveras ici plus d'informations sur le bien-être et des conseils pour te  
détendre : Matériels/ressources Serene ([mielenterveysseurat.fi](https://mielenterveysseurat.fi))*

## Le suivi de la santé et du bien-être du bébé

Les consultations au centre de PMI se poursuivent après la naissance du bébé. Au tout début, l'infirmière se rendra chez toi, puis vous vous verrez régulièrement au centre. Ces rendez-vous ont pour but de suivre la croissance et le développement de ton bébé, et de te conseiller et de te guider dans les soins à lui prodiguer. La taille et le poids de votre bébé seront mesurés et il recevra les vaccins nécessaires pour le protéger contre diverses maladies. Ta santé et l'état de ton appareil génital seront également vérifiés quelques semaines après l'accouchement lors d'un contrôle postnatal effectué par un médecin ou une sage-femme.

Si ton bébé tombe malade, qu'il n'a pas d'appétit, qu'il est léthargique ou que tu t'inquiètes de sa santé, contacte le centre de santé, le service d'urgence de l'hôpital ou, pendant les deux premières semaines suivant l'accouchement, la maternité. Plus ton bébé est petit, plus il est important de consulter un professionnel de la santé.

## Les pleurs du bébé

Il est normal que ton bébé pleure, crie et geigne, cela fait partie de sa vie. Les vocalisations sont un moyen pour ton bébé d'exprimer ses besoins et ses émotions, et d'interagir avec son environnement. Parfois, ton bébé pleure presque constamment, même si tu le câlines et le chouchoutes avec amour. Cela ne signifie en aucun cas que tu es un mauvais parent ou que tu ne sais pas prendre soin de lui. Il est important de se rappeler que le bébé ne pleure pas pour embêter ou irriter ses parents, mais pour exprimer son malaise et son besoin d'aide. Pour le calmer, le parent doit lui offrir sa présence rassurante, son contact affectueux et sa voix douce.

### Comment apaiser ton bébé :

- Le contact peau à peau, les câlins et les caresses
- Les sons familiers, les paroles et les chansons
- Le rythme et les mouvement familiers
- La respiration et les battements de cœur d'un adulte
- Les odeurs et les goûts familiers, le parfum de la maman
- Le lait maternel et la tétée

Si ton bébé est en bonne santé, mais qu'il pleure constamment et qu'il est difficile de le calmer pendant les premiers mois de sa vie, il peut s'agir de coliques. La cause exacte des coliques n'est pas connue, mais elle pourrait être liée à la croissance et au développement rapides du bébé. Les pleurs dus aux coliques peuvent être difficiles à identifier, mais ils sont plus fréquents le soir ; le bébé est actif, agité et irritable, il peut refuser les câlins et les méthodes habituelles pour l'apaiser ne le soulagent pas. Cela peut être très difficile pour les parents, mais heureusement, les coliques s'atténuent généralement vers le troisième mois.

Si tu n'arrives plus à supporter les pleurs de ton bébé, mets-le dans un endroit sûr et prends quelques minutes pour t'apaiser dans une autre pièce. Évite de laisser ton bébé seul trop longtemps. Si tu n'arrives pas à t'apaiser, demande à quelqu'un de t'aider pour que tu puisses faire une pause ou te reposer. N'hésite pas à demander de l'aide à tes proches ou à tes amis, ou à aborder le sujet au centre de PMI. Tu pourras éventuellement y obtenir de l'aide pour les tâches ménagères et les soins au bébé.

## La dépression postnatale

La dépression pré et postnatale est relativement fréquente. L'arrivée d'un bébé s'accompagne d'une multitude d'émotions et de changements hormonaux qui augmentent le risque de dépression postnatale. Il est bon de savoir que si tu as vécu des expériences difficiles par le passé ou si ta situation de vie est par ailleurs compliquée, cela peut augmenter ton risque de dépression et rendre le rôle de parenté particulièrement éprouvant. La dépression postnatale ne se résume pas à une simple fatigue ; elle se manifeste par des symptômes tels qu'une fatigue constante, une irritabilité persistante, même après le sommeil, ou des difficultés à trouver le sommeil. Tu peux avoir des difficultés à prendre soin de toi ou à ressentir de la joie, y compris vis-à-vis de ton bébé. Tu peux douter de tes aptitudes maternelles ou te montrer excessivement protectrice envers ton bébé. Les tâches quotidiennes peuvent te sembler particulièrement difficiles. Ces sentiments peuvent être flous et se présenter sous diverses formes, dès la grossesse, juste après l'accouchement ou ultérieurement. Ressentir ces émotions ne fait pas de toi un mauvais parent.

Il est crucial d'en parler au centre de PMI si tu constates que ces symptômes sont fréquents ou persistants. De l'aide est disponible, sous forme d'entretiens, de soutien à domicile, de pairs-aidants ou, si nécessaire, de traitement médicamenteux. N'hésite pas à demander de l'aide dès que tu te sens dépassée. Parler de tes difficultés ne signifie pas que ton bébé te sera retiré. Les problèmes de santé mentale de la maman ne justifient jamais à eux seuls un placement.

*Pour en savoir plus sur la dépression postnatale et le soutien en la matière, cliquer ici (en anglais) : Page d'accueil > English > Mothers and pregnant women with depression (aima.fi)*

## Ne reste pas seule avec ton bébé !

Il est important de pouvoir partager ses expériences et son quotidien avec d'autres femmes dans la même situation. La compagnie d'autres adultes apporte beaucoup dans la vie quotidienne avec un bébé. N'hésite pas à te joindre à d'autres nouvelles arrivantes et à te rendre dans des parcs de jeux ou des cafés accueillant les mères et leurs bébés. Les centres d'accueil ont aussi souvent des groupes de pairs-aidants pour les familles. Tu pourras faire de nouvelles connaissances dans ces groupes et obtenir des conseils sur les soins à apporter au bébé et sur la vie dans ton nouveau pays.

Prépare-toi à l'avance à la vie quotidienne avec ton bébé. As-tu des proches à qui tu peux demander de l'aide si tu tombes malade ou si tu es épuisée ? As-tu un voisin ou une voisine à qui tu pourrais demander de l'aide en cas d'urgence ? En Finlande, tu peux également obtenir de l'aide auprès de diverses autorités et ONG.

Reste en contact dans la mesure du possible avec ta famille et tes proches dans ton pays d'origine ou ailleurs. Vous pouvez également vous envoyer des messages vocaux et des vidéos que ton bébé et toi pourrez écouter et regarder ensemble. Note aussi la croissance et le développement de ton bébé pour les partager avec eux ou comme souvenir pour toi-même. S'il n'est pas possible de joindre ton conjoint ou s'il est décédé, vous pouvez créer une routine avec ton bébé pour évoquer les souvenirs de l'autre parent.

*Tu trouveras sur ces pages des informations en différentes langues sur la grossesse, l'accouchement et la période postnatale : MUUT KIELET / Perheinfo / Tampereen korkeakouluyhteisö (<https://sites.tuni.fi/perheinfo/muut-kielet/englant/>)*



Pour les parents  
arrivés en Finlande  
à la suite d'une  
guerre ou d'un conflit

La grossesse et la naissance d'un bébé suscitent toujours une multitude d'émotions. Si tu as vécu au cœur d'une guerre ou d'un conflit et que tu as dû te réfugier en Finlande, peut-être sans l'autre parent de ton enfant, d'autres enfants ou l'ensemble de ta famille, il est tout à fait normal que ces expériences difficiles puissent créer des défis particuliers pour ton bien-être mental et ta capacité à assumer ton rôle de parent et à en profiter pleinement.

## Les expériences difficiles et leur impact potentiel sur le rôle de parent

Tu as peut-être vécu des situations particulièrement effrayantes et angoissantes à la suite d'une guerre ou d'un conflit. Tu peux avoir des peurs, des cauchemars, de la fatigue, du stress, de l'anxiété, des douleurs diverses et inexplicables, une perte d'appétit, un désir de solitude ou une peur de la solitude. Tu peux également être préoccupée par le sort de tes proches en pleine guerre ou dans d'autres circonstances difficiles. Tu ne disposes peut-être pas d'un réseau d'amis et de parents dans ton nouveau pays et tu te sens seule. Le système des services en Finlande est difficile à comprendre, et tu ne sais pas encore où trouver de l'aide ou même quelle aide est disponible. L'incertitude quant à tes finances et à ton avenir pèse également lourdement et de maintes manières sur ton moral. Dans ton nouveau pays, tu dois aussi apprendre une nouvelle langue et t'adapter à de nouvelles coutumes.

Il est tout à fait normal que tes expériences difficiles du passé te hantent et que tu aies besoin d'en parler constamment. Ou bien que tu aies l'impression que parler de choses difficiles et même y penser est trop angoissant et que tu essaies par tous les moyens de les chasser de ton esprit. Dans un cas comme dans l'autre, cela peut t'épuiser considérablement. Il est bon de réfléchir aux moyens de t'aider à t'apaiser et à la façon dont tu peux être pour ton bébé un parent sûr et capable de prendre soin de lui au quotidien. N'hésite pas à en parler également au centre de PMI, afin d'obtenir de l'aide à temps.

Venant d'un pays en guerre, tu peux avoir des inquiétudes légitimes concernant ta santé et celle de ton bébé, ton avenir t'angoisse et tes expériences passées te hantent. L'accouchement peut réveiller en toi des sentiments de menace ou de peur, et les pleurs de ton bébé raviver des souvenirs d'expériences difficiles. Il peut être difficile pour toi d'établir un lien avec ton bébé, de le reconforter et de répondre à ses besoins. Il se peut que le bébé ne t'apporte pas de joie et que tu aies même des pensées négatives à son égard. Tu auras peut-être du mal à t'éloigner de lui, à le confier à d'autres personnes, à croire qu'il ne lui arrivera

rien de mal ou à sentir que tu auras besoin de plus de temps seule sans lui. Attendre un bébé sans son conjoint ou sans un autre membre de la famille peut s'avérer particulièrement difficile et provoquer un sentiment de solitude, mais aussi de la tristesse et de la déception. L'incertitude quant à la situation de ton conjoint ou à l'avenir de ta famille peut exacerber ces sentiments. Les moments de bonheur peuvent même déclencher un sentiment de culpabilité.

En dépit de tout ce qui a été évoqué précédemment, ton bébé et toi avez toutes les chances d'avoir une vie agréable et équilibrée. Découvre dans ce qui suit quelles ressources peuvent te faciliter la vie au quotidien.

## Qu'est-ce qui pourrait aider ?

Il est parfois difficile de distinguer ce qui découle des expériences de guerre, par exemple, et ce qui relève des sautes d'humeur ou de la fatigue normales pendant la période prénatale et postnatale. Tu t'inquiètes peut-être de ta capacité à assurer un avenir sûr et heureux à ton enfant, et de l'influence de ton humeur, de tes expériences et de ta situation incertaine sur son bien-être. Tu as cependant tout à fait le droit de profiter de ton bébé et de te concentrer sur les soins à lui apporter et d'apprendre à devenir parent. Le plus important, c'est ce que tu peux faire à cet instant donné.

Il existe en Finlande des professionnels à qui tu peux te confier et t'ouvrir sur tes sentiments dès la grossesse ; tu pourras aussi obtenir un soutien pour t'aider à faire face à des expériences difficiles. N'hésite pas à parler de toutes tes préoccupations concernant toi-même et ton bébé lors de tes visites au centre de PMI. Dis-leur si tu ressens une peur intense pour ta propre santé ou celle de ton bébé, si tu éprouves des sentiments de colère ou de ressentiment envers ton bébé, si tu souffres d'anxiété, de douleurs, d'insomnie, de pensées intrusives ou de sentiments de désespoir. En Finlande, de nombreuses formes de soutien et d'activités sont offertes aux familles afin de favoriser le bien-être des parents et des enfants et de les aider à surmonter les défis ensemble.

Demander de l'aide est une excellente façon d'exercer ton rôle de parent et démontre ton désir d'offrir à ton bébé le meilleur quotidien possible. Les professionnels veulent eux aussi votre plus grand bien, pour toi et ton bébé. En demandant de l'aide, tu aides à la fois toi-même et ton bébé.

Tu es le meilleur parent possible et la personne la plus importante pour ton bébé. En fin de compte, il a besoin de très peu de choses : nourriture, sommeil, chaleur, sécurité et amour. En Finlande, toi et ton bébé serez en sécurité et recevrez toutes sortes d'aide et de soutien si vous en avez besoin. Il est important pour le bien-être de ton bébé de parler de tes soucis, de prendre

soin de toi-même et de demander de l'aide s'il le faut. Le fait de lui parler, de l'admirer et de le prendre dans tes bras te fera également du bien. Il vaut mieux te concentrer sur le moment présent, profiter de ton bébé et être avec lui, plutôt que ressasser un passé difficile et un avenir incertain.

La Fédération des foyers et refuges pour mères et enfants soutient toutes les familles, sans distinction d'origine, de sexe, d'âge, de culture, de religion ou d'orientation sexuelle. De l'aide est disponible lorsque la famille est à bout de forces, qu'elle a du mal à faire face à la vie quotidienne avec le bébé, que des proches sont violents, que les parents ou les futurs parents consomment des drogues, qu'assumer le rôle de parent est difficile ou que les parents divorcent.

Prendre soin de ton bébé et veiller à son bien-être peut également t'aider à surmonter tes soucis ou ta tristesse.

Nos associations proposent une aide variée, allant d'un soutien rapide et accessible à une aide intensive 24 heures sur 24. N'hésite pas à te renseigner sur nos services !

Tu trouveras nos coordonnées à la dernière page de la brochure.

Parle de tes problèmes lors des consultations prénatales ou contacte directement l'association membre de la Fédération des foyers et refuges pour mères et enfants là où tu habites.

## NOUS SAVONS COMMENT T'AIDER :

**DANS LE CHAT DE VAUVAPERHE.FI**, un professionnel de nos associations t'aidera et te guidera vers une aide en face à face.

Une intervenante **BABY BLUES** peut t'aider à analyser les sentiments et les pensées associés à la grossesse. Cette aide gratuite est disponible par téléphone et en face à face. Une coordonnatrice te trouvera une doula bénévole pour t'accompagner lors de l'accouchement.

**LE GROUPE DE JOUR (PÄIVÄRYHMÄ)** te soutiendra pendant la grossesse et t'aidera à te préparer à l'arrivée de ton bébé avec d'autres parents et des professionnels. Tu peux rejoindre des groupes de familles avec bébés dès l'époque de la grossesse.

Il est possible et même souhaitable de rejoindre la communauté conviviale du **FOYER (ENSIKOTI)** dès la grossesse.

**LES FOYERS ET SERVICES AMBULATOIRES « ACCROCHE-TOI » (PIDÄ KIINNI -ENSIKODIT JA AVOPALVELUT)** s'adressent aux familles qui ont besoin de se tenir à l'écart des drogues pendant la grossesse et après la naissance du bébé.

—

Les **REFUGES ET LES SERVICES AMBULATOIRES D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE (TURVAKODIT JA VÄKIVALTATYÖN AVOPALVELUT)** aident lorsqu'il y a de la violence ou une menace de violence dans les relations avec les proches. L'action séparation dans une famille avec enfants (ero lapsiperheessä) t'aide dans une situation de séparation.

[www.vauvaperhe.fi](http://www.vauvaperhe.fi)  
[www.apuaeroon.fi](http://www.apuaeroon.fi)  
[www.nettiturvakoti.fi](http://www.nettiturvakoti.fi)

