



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

FÉDÉRATION DES
FOYERS ET REFUGES
POUR MÈRES ET ENFANT



UN SOUTIEN AUX FAMILLES

ATTENDANT UN BÉBÉ ET AYANT DES FACTEURS

DE STRESS DANS LEUR VIE

Bébé va arriver

FÉLICITATIONS !

Tu vas être parent !

ATTENDRE UN BÉBÉ est un grand changement dans la vie. Tu désirais peut-être un bébé depuis longtemps et tu es heureuse.

Il se peut aussi que ta situation de vie soit différente. Tu éprouves de la joie, mais te demandes aussi si tu auras suffisamment de force avec le bébé et sauras t'occuper de toi pour qu'il se porte bien dans ton ventre. Pendant la grossesse, tu vas te développer petit à petit pour devenir parent rien que pour ton bébé.

Dans l'utérus et pendant les premières années, le cerveau et le corps du bébé se développent plus rapidement qu'à tout autre moment de la vie et ils sont donc très sensibles aux influences de l'environnement. Tu peux prendre soin de ton bébé en prenant bien soin de toi. De bonnes relations interpersonnelles, un mode de vie régulier, un sommeil de qualité, de l'exercice et une alimentation

variée vous protégeront, toi et ton bébé.

Si ta grossesse s'accompagne de soucis ou de stress prolongé, il ne faut pas que cela perdure. Aie le courage d'en parler. Dis-nous comment tu vas et ce que cela te fait d'attendre un bébé. Y a-t-il quelque chose qui t'inquiète ou t'effraie ? Quel type de soutien aimerais-tu recevoir pendant la grossesse et après la naissance du bébé ?

Chaque bébé et chaque futur parent mérite tout le soutien qu'il peut recevoir. Aucun parent ne devrait être laissé seul avec ses soucis. Si tu n'as pas encore abordé ta situation, parles-en à une infirmière ou une travailleuse sociale lors d'une consultation prénatale et dis que tu as besoin de soutien. L'aide est à portée de main ! C'est exactement le bon moment pour en parler. En demandant de l'aide, tu prends soin à la fois de ton bébé et de toi-même.



LA PÉRIODE DE LA GROSSESSE COMPTE BEAUCOUP !

LES MILLE PREMIERS JOURS

DU BÉBÉ SONT CRUCIAUX.

Pendant la grossesse, le bébé...

- grandit et se développe en toute sécurité dans l'utérus
- reconnaît les voix du parent et des autres membres de la famille, ressent l'ambiance, goûte les saveurs, bâille, pense, rêve, respire
- connaît un développement intense de son corps et de son cerveau
- ressent pour la première fois qu'on le protège et qu'on s'occupe de lui
- a sa première interaction avec le parent

Pendant la grossesse, le parent...

- éprouve un large éventail d'émotions et de sautes d'humeur, allant du bonheur et de la joie au sentiment d'insuffisance et à l'inquiétude.
Ces émotions le préparent à la parentalité.
- ressent les changements et les bouleversements hormonaux intervenant dans son corps
- prend conscience de ses propres expériences précoces en matière de soins, ou de leur absence
- crée les premières images mentales du bébé qui va naître
- fait connaissance avec le bébé et s'attache à lui
- réfléchit au type de parent qu'il aimerait être pour son enfant
- acquiert des fournitures pour le bébé et prépare la maison pour son arrivée
- a une occasion toute particulière de faire des changements positifs dans sa vie



*Chaque bébé et chaque parent méritent
le départ le plus sûr possible dans la vie.*



Il est important que ta famille obtienne de l'aide dès la grossesse si...

- tu souffres de dépression ou as d'autres problèmes de santé mentale
- tu as peur ou éprouves de l'anxiété
- tu ne parviens pas à dormir, manger ou prendre soin de toi et de ton bébé
- tu es constamment en proie au stress
- il y a de la violence dans ta famille
- toi ou ton/ta partenaire consommez des drogues
- les questions financières te préoccupent ou sont difficiles à gérer

PARLE-NOUS DE TES SOUCIS.

UNE AIDE RAPIDE EST DANS TON INTÉRÊT

ET CELUI DE TON BÉBÉ.

A pregnant woman with dark hair is lying on her side on a bed with a white sheet and a reddish-brown pillow. She is wearing a white tank top and reddish-brown pants. She is resting her head on the pillow and holding her pregnant belly with both hands. The lighting is soft and natural.

SI LE STRESS EST PERSISTANT ET QUE TU N'ARRIVES
PAS À T'APaiser, DEMANDE DE L'AIDE.

Le stress pendant la grossesse

LE STRESS EST HABITUEL ET CONNU de tous. C'est un moyen pour le corps et l'esprit de réagir aux changements et aux situations difficiles. Ne t'inquiète pas si tu ressens un stress léger ou passager pendant la grossesse. Une dose appropriée de stress te préparera et t'aidera à t'adapter à la naissance et à la parentalité de ton bébé. Elle préparera également le bébé à s'adapter à son futur environnement en dehors de l'utérus.

En revanche, si le stress est prolongé ou particulièrement prononcé, il faudra chercher à l'abaisser. Le stress a un effet global sur le sommeil, l'appétit, l'humeur, le bien-être et les relations interpersonnelles. Il affecte également le bébé. Lorsque tu t'entraînes à réguler ton propre stress pendant la grossesse, tu aides aussi ton bébé. Après la naissance, tu auras plus de compétences et de moyens pour l'apaiser.

Même les petits moments de réconfort peuvent aider :

- parle de tes soucis à un ami, ton partenaire ou un professionnel
- fais quelque chose qui t'apporte de la joie et du plaisir
- apaise ton esprit et ton corps à l'aide de mouvements, de la respiration ou même de la musique
- rappelle-toi que ce moment aussi va passer



Les symptômes de la dépression prénatale

- fatigue
- troubles du sommeil :
la future maman ne parvient pas à s'endormir, se réveille tôt le matin ou dort tout le temps.
- mélancolie, désespoir et perte de la joie de vivre
- sentiment d'infériorité et incertitude quant à la maternité à venir
- craintes liées à l'accouchement et aux soins du futur bébé
- troubles de l'appétit
- problèmes dans le domaine de la sexualité

CHAQUE FAMILLE A DES FORCES ET DES
RESSOURCES QUI, LORSQU'ELLES SONT
RECONNUES, VONT APPORTER UN SOUTIEN.

La santé mentale

SI, PENDANT LA GROSSESSE, tu te sens abattue, anxieuse, épuisée ou que ta capacité à fonctionner se détériore, tu souffres peut-être de dépression. La dépression pendant la grossesse et après l'accouchement est fréquente et affecte environ 10 à 20 % des mères et des pères. Elle entraîne un épuisement et peut priver de la joie liée à l'attente du bébé ; aussi, n'attends pas que les symptômes s'aggravent – demande de l'aide de suite. Une aide professionnelle est nécessaire pour traiter une dépression prolongée et grave.

Devenir mère et père est une expérience bouleversant la vie et exposant aussi à d'autres problèmes de santé mentale. La

grossesse peut faire remonter des émotions négatives fortes telles que la peur, l'insécurité et l'anxiété, ainsi que des problèmes non résolus de sa propre enfance. Elle peut aussi activer des expériences traumatiques antérieures.

Les professionnels qui rencontrent les futures mères et les familles avec un bébé veulent ton plus grand bien et celui de ton bébé. Il est important que tu dises honnêtement comment tu vas, afin que tout problème de santé mentale puisse être identifié rapidement. Demander de l'aide, c'est prendre soin de toi et de ton bébé. Un traitement précoce empêchera les difficultés de s'aggraver.



Prends bien soin de toi. Il est bon de maintenir un rythme de vie régulier, de se reposer, faire de l'exercice en plein air et bien manger, même les jours difficiles. Cela te protégera, toi et ton bébé.

La séparation pendant la grossesse

LA FIN D'UNE RELATION PENDANT la grossesse entraîne des sentiments de perte et de tristesse. Au début, l'avenir peut sembler intimidant et incertain. Avec la séparation, tu renonces à la présence et au soutien de l'autre parent. Tu te demandes peut-être comment tu vas te débrouiller seule avec ton bébé, ou tu envisages de faire participer l'autre parent aux soins du bébé.

C'est une bonne idée pour les deux parents d'explorer leurs sentiments concernant la séparation, afin de faciliter leur coopération en tant que parents. Il est bon de réfléchir à la manière dont l'autre parent peut être impliqué dans la grossesse et de convenir comment communiquer au sujet de son déroulement entre les parents. Vous pourrez également réfléchir à l'avance à la meilleure façon d'organi-

ser les visites et les soins du bébé. Après la naissance du bébé, il est conseillé de conclure un accord formel sur la garde, la résidence et les visites avec le responsable de la protection de l'enfance. Un accord ratifié créera un cadre clair pour la coopération parentale.

N'hésite pas à évoquer la fin de ta relation lors d'une consultation prénatale, parle de tes soucis à tes parents ou à tes amis. Un soutien est disponible auprès des professionnels, mais aussi des pairs. Si tu le souhaites, tu peux demander à une doula de t'accompagner pendant l'accouchement. Il n'y a aucune raison d'avoir honte de ta situation. La séparation pendant la grossesse peut certes être stressante, mais tu peux consciemment amplifier les sentiments de joie que suscite l'attente de ton bébé.



*Les bébés naissent dans des familles différentes.
La tienne est bonne et unique telle qu'elle est.*

A woman with dark, curly hair is sitting on a bed, looking off to the side with a thoughtful expression. She is wearing a light pink t-shirt and blue pajama pants with white stars. Her arms are crossed over her knees. In the background, a man is sleeping in a bed, wearing a light blue t-shirt. The room has a blue bedsheet and a patterned pillow.

N'HÉSITE PAS À ÉVOQUER LA FIN DE TA

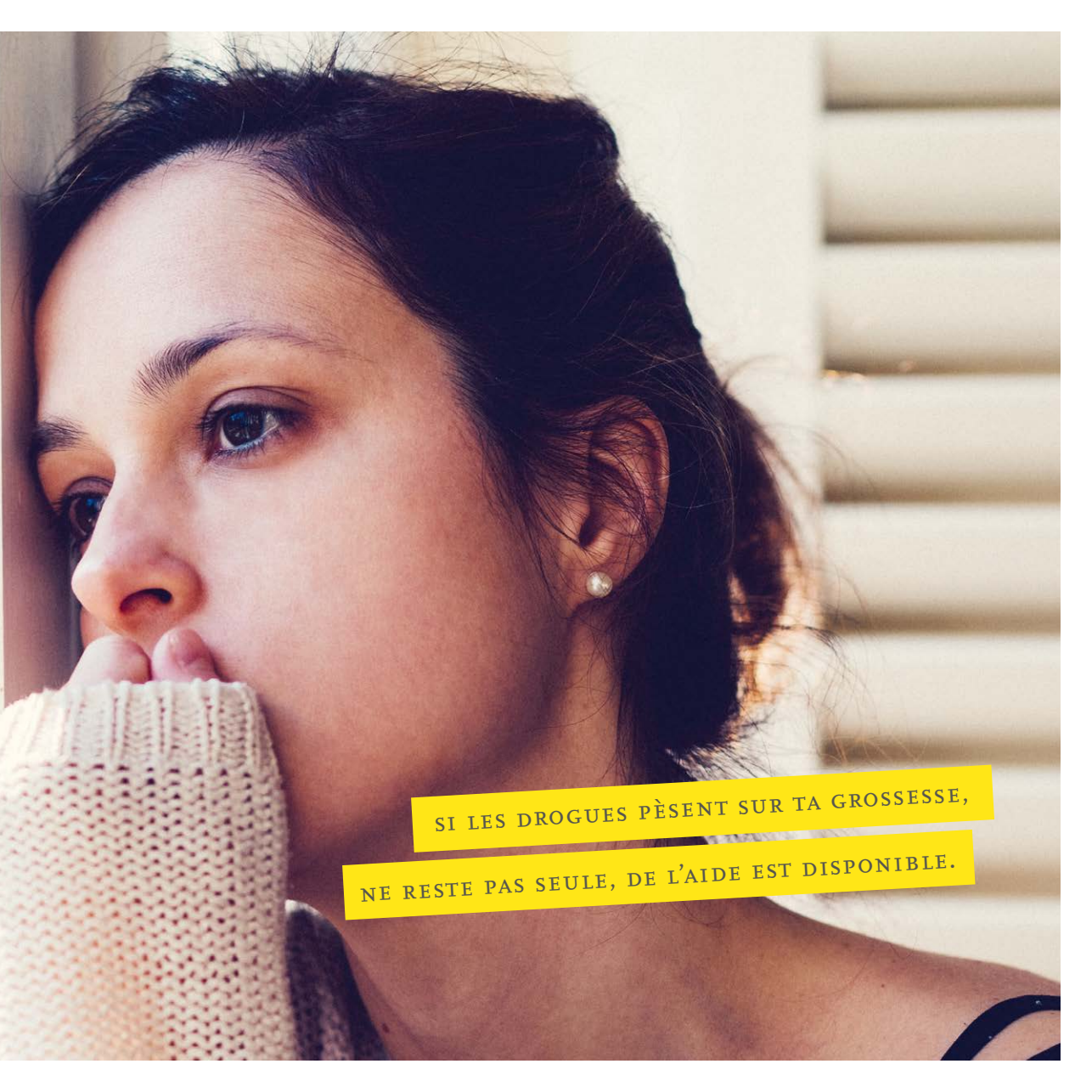
RELATION LORS D'UNE CONSULTATION

PRÉNATALE, PARLE DE TA SITUATION À TES PROCHES.

Les drogues dans une famille avec un bébé

TA CONSOMMATION d'alcool ou de drogue ou celle de ton conjoint peut peser sur ta grossesse. Vous en avez peut-être consommés pour soulager des conditions difficiles. Pendant la grossesse, il est important d'éviter toutes les substances toxiques pour assurer la croissance saine et le bien-être du bébé. Leurs effets sur le bébé à naître peuvent être très graves.

Leur consommation, par toi ou par ton conjoint, peut te causer des soucis et du stress. Il est important que les deux parents réfléchissent à leur consommation de substances toxiques. Le bébé a besoin de parents sécurisants, même lorsqu'il est encore dans le ventre de sa mère. Ne laisse pas la honte, la peur ou l'insécurité t'empêcher de demander de l'aide. Avec une aide adéquate et suffisamment forte, il est possible de se désintoxiquer. Tu n'es pas seule et de l'aide est disponible.



SI LES DROGUES PÈSENT SUR TA GROSSESSE,

NE RESTE PAS SEULE, DE L'AIDE EST DISPONIBLE.



LA VIOLENCE NE DISPARAÎT PAS D'ELLE-MÊME

APRÈS LA NAISSANCE DU BÉBÉ.

TA SÉCURITÉ ET CELLE DE TON BÉBÉ SONT PRIMORDIALES.

A newborn baby is lying down, wrapped in a bright yellow blanket. The baby is wearing a teal-colored headband. The baby's face is visible, showing its eyes are closed and its mouth is slightly open. The background is softly blurred, showing what appears to be a hospital bed with blue and white linens.

La menace de violence

TOI ET TON BÉBÉ avez droit à la protection et à la sécurité. Personne n'a le droit de te blesser ou de te frapper, toi ou le bébé dans ton ventre. La violence peut être émotionnelle, physique, sexuelle, économique, religieuse, culturelle ou numérique. L'intimidation et la restriction du cercle de vie constituent aussi de la violence. Vivre dans la peur constante est dur et épuisant, et ton bien-être est primordial pour ton bébé en pleine croissance.

Si tu crains d'être maltraitée par ton partenaire ou quelqu'un d'autre, n'attends pas le premier coup, car la violence a tendance à s'aggraver avec le temps. Prépare un plan de protection pour les situations menaçantes et informe tes proches de ta situation, même si cela semble difficile.

Si tu as des sentiments négatifs à l'égard du bébé dans ton ventre ou si tu crains de lui faire du mal ou de lui en avoir fait, parles-en à un professionnel. Les pensées ne sont pas des actes, mais elles peuvent t'angoisser et t'inquiéter et il ne faut pas rester seule avec elles. Les comportements violents sont dangereux pour le fœtus.

ATTENDRE UN BÉBÉ EST UN BON MOMENT

POUR FAIRE DES CHANGEMENTS POSITIFS.



Parle des 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 AVO-PALVELUT)** 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
www.apuaeroon.fi
www.nettiturvakoti.fi



Fédération des foyers et refuges pour mères et enfants
Asemamiehenkatu 4 | 00520 Helsinki | tél. 09 4542 440 | ensijaturvakotienliitto.fi