

Trop tôt ?

Les grossesses qui s'enchaînent, ça fait des enfants proches, mais surtout une mère épuisée !

Par Sophie Schneider. Photo DR. Illustrations Aurore de Boncourt.

Retrouvez **air de familles**
une coproduction ONE/rtbf



Rencontre avec le
Docteur Véronique Masson.

- ★ À la télé : tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Familiales**
- ★ En radio sur **l'Info 2012**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission « La Vie du Bon Côté » de Sylvie Honoré.
- ★ Sur internet : www.ane.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Qu'est-ce qu'une grossesse rapprochée ?

Lorsque la conception de l'enfant a lieu alors que la mère est souvent toujours en train d'allaiter, dans les six mois qui suivent l'accouchement, on parle de grossesse très rapprochée et si elle a lieu entre six à douze mois après l'accouchement, c'est une grossesse rapprochée.

Mais le fait d'allaiter n'empêche-t-il pas de tomber enceinte ?

Les femmes le pensent souvent, mais ce n'est pas tout à fait exact. L'allaitement maternel exclusif à la demande ne protège qu'à 70 % du risque de grossesse et son efficacité diminue avec le nombre de tétées journalières.

Que faire alors ?

Dès la maternité, on propose aux mères de prendre une micropilule... En général, les premiers temps après l'accouchement ne sont pas vraiment propices aux « rapprochements intimes » en raison notamment des pertes de sang prolongées, mais parfois... Donc, autant se protéger au plus tôt. Et il ne faut pas se croire à l'abri parce que l'on a mis plusieurs mois avant de tomber enceinte du premier. On peut se retrouver enceinte dès le premier rapport non protégé...

Peut-on allaiter et prendre la pilule ?

On peut prendre la micropilule, qui est faiblement dosée. Les autres moyens de contraception (patch, anneau vaginal, pilule classique) sont en effet déconseillés durant la période où l'on nourrit l'enfant au sein. Si vous donnez le biberon, tous les moyens de contraception seront possibles dès le mois qui



suit l'accouchement sans attendre le retour de vos règles. Évidemment, tout sera bien sûr fonction du type d'accouchement que vous avez eu. Que vous allaitiez ou non, la mise en place d'un stérilet est possible, mais pas avant deux à trois mois après l'accouchement.

Pourquoi faut-il éviter ces grossesses trop proches ?

D'un point de vue médical, les statistiques montrent une augmentation du risque de prématurité et de retard de croissance. Parce qu'une grossesse ainsi que l'allaitement demandent de l'énergie, on pense qu'il faut être attentif au capital en fer, qui met parfois plusieurs mois pour se reconstituer. D'un point de vue personnel, les nuits courtes, le surcroît de travail, de fatigue que demande un bébé ne sont pas à négliger. Êtes-vous vraiment prêts à les multiplier par deux et à vous priver de moments câlins au profit de soins à donner non-stop ?

Quel serait le délai idéal entre deux grossesses ?

Entre dix-huit et vingt-quatre mois semble un délai optimal. D'un point de vue statistique, les complications semblent moindres. Après un accouchement par césarienne, il faut attendre minimum six mois avant une autre grossesse afin de laisser à la paroi de l'utérus le temps de cicatriser et d'éviter de graves complications. En cas de grossesses pathologiques, il importe de faire le point avec son gynécologue et de tirer les enseignements de la grossesse précédente afin d'aborder la nouvelle grossesse dans les meilleures conditions pour tous. ★

Attente

Plein de poésie, l'attente d'une sœur qui parle à celui ou celle qui est dans le ventre de maman. Est-ce qu'on l'entend ? On le voit en tout cas, par la fenêtre qui grandit au fil des mois.



Le ventre de ma maman, toi dedans, moi devant, Jo Wiltek, Christine Roussey, éd. de la Martinière, Jeunesse, 13,90 €. Dès 3 ans.

Doute

Après le jour vient la nuit, tout le monde sait ça ! Mais après le bébé, qu'est-ce qui se passera ? Voici de quoi rassurer les anxieux : tout ne va pas changer ou alors, en mieux...



Et après, il y aura..., Jeanne Ashbé, éd. L'école des loisirs, Pastel, 9 €. Dès 18 mois.

Questions

C'est quoi ce bébé ? Qu'est-ce qu'il va faire quand il sera grand et moi, qu'est-ce que je vais faire avec lui ? Il faut bien neuf mois pour se faire à l'idée qu'on pourrait commencer par l'aimer !



Bébé, Helen Oxenbury, John Burningham, éd. Flammarion, les albums du Père Castor, 15 €. À partir de 2 ans.