

ACCUEILLIR SON NOUVEAU-NÉ EN PÉRIODE DE COVID-19



461

futurs et nouveaux parents ont partagé leur expérience de devenir parents en temps de pandémie

1 INTERVENTIONS

Avant la pandémie

Des lignes directrices et des pratiques gagnantes

La présence du partenaire dans les différentes étapes de la grossesse et de l'accouchement permet :

... aux mères

- de vivre moins de stress;
- d'avoir moins de complications à l'accouchement et un travail plus court.

... aux pères

- de construire leur identité paternelle et de développer un lien affectif avec leur enfant;
- de renforcer la relation conjugale et co-parentale.

En contexte de pandémie

Des mesures sanitaires et des pratiques en mouvance

- Les suivis de grossesse en présence sont moins nombreux, les pères sont souvent exclus, la téléprésence est encouragée.
- Le choix du lieu d'accouchement est limité.
- Des mesures de protection comme le port du masque sont ajoutées.
- Les congés précoces sont privilégiés.
- Les visites de la famille ou de la fratrie ne sont pas permises.
- Les visites postnatales ne sont pas systématiques.

Il est préoccupant que les changements effectués en réponse à la pandémie s'installent comme pratiques permanentes.

2 CHANGEMENTS

Sur les changements de pratique, les parents...

- sont ambivalents face aux mesures prises pour les protéger de la COVID-19;
- déplorent la diminution du nombre de suivis de grossesse;
- déplorent les suivis impersonnels (en téléprésence);
- déplorent l'exclusion du père des échographies et des suivis de grossesse;
- ont l'impression d'être laissés à eux-mêmes par les intervenant(e)s;
- relèvent des difficultés d'accès aux cours prénataux;
- subissent un stress élevé dû aux changements constants des pratiques et des consignes;
- sont généralement satisfaits des soins reçus.

4 PISTES DE SOLUTIONS pour améliorer les soins et services

1. Adopter des pratiques inclusives des pères

- Permettre la présence des pères lors de l'échographie.
- Favoriser la présence du père lors des suivis de grossesse, à tout le moins virtuellement.
- Créer un espace où le père peut parler de son expérience.
- Reconnaître le père comme un parent à part entière.
- S'intéresser et être curieux à propos de l'expertise du père.

2. Appuyer la co-parentalité et le soutien social

- Explorer auprès des deux parents leurs inquiétudes, leurs préoccupations, leur demander comment ils vont.
- Les valider comme parents, dans ce qu'ils font de bien, ce qu'ils réussissent avec leur enfant.
- Reconnaître l'importance du partenaire, son vécu et son rôle.
- Porter une attention particulière à l'allaitement, les positions, la prise du sein. Et rassurer les parents (zoom ou face à face).
- Les encourager à utiliser les ressources de leur région (maisons de la famille, etc.), mais aussi celles de leur famille et ami(e)s.

3 SANTÉ MENTALE

La pandémie et ses effets sur la santé mentale des futurs et nouveaux parents

31 % des participants présentent des symptômes cliniques de dépression durant la grossesse et 41 % après la naissance.

6 % présentent des symptômes de stress post-traumatique.

45 % rapportent de l'anxiété spécifique à la période postnatale.

70 % souffrent de solitude.

- Certains se sentent abandonnés par leur réseau.
- D'autres se sentent laissés à eux-mêmes en raison des mesures de santé publique.
- La plupart des parents ont généralement accès à du soutien émotionnel ou peuvent parler à quelqu'un.



Les parents qui reçoivent du soutien :

- se perçoivent comme plus compétents avec leur enfant;
- sont plus satisfaits de leur vie de couple;
- sont plus satisfaits de leur vie et plus heureux;
- sont moins anxieux, moins stressés et moins déprimés.