

Perdre un bébé

C'est quoi... une fausse couche?

La fin d'une grossesse au cours des 20 premières semaines.

C'est quoi... un bébé mort-né?

C'est un bébé qui meurt après au moins 20 semaines de grossesse, mais avant sa naissance. Le décès peut se produire durant la grossesse ou durant le travail.



À RETENIR

La plupart des fausses couches se produisent au cours du premier trimestre parce que l'ovule fécondé ne se développe pas normalement. Ce n'est la faute de personne.

Si un enfant meurt des suites d'une fausse couche ou d'une grossesse ectopique (hors de l'utérus), s'il est mort-né ou qu'un autre malheur survient, une telle tragédie peut faire naître en vous une foule d'émotions difficiles. Vous pourriez avoir de la difficulté à côtoyer des femmes enceintes ou des familles avec des bébés. Peu importe vos sentiments, ils sont normaux.

Si votre bébé est mort-né, vous aurez quand même la chance de le voir et de le prendre dans vos bras. Vous pourrez le prendre en photo ou ramener un souvenir de lui – une couverture,

par exemple. Prenez votre temps pour parler à votre bébé et lui dire au revoir. Et ne le quittez pas avant de vous sentir bien prête.

De l'aide pour s'en sortir

En plus du stress immense qu'entraîne la perte d'un bébé sur le plan affectif, vous devrez aussi composer avec les effets physiques du travail et de l'accouchement. Vous aurez par exemple les seins enflés et la peau endolorie entre les jambes.

Votre professionnel de la santé peut vous renseigner, vous aider à prendre des décisions difficiles et vous diriger vers des services de counseling et d'autres professionnels qui pourront vous venir en aide. Vous pouvez aussi vous tourner vers une travailleuse sociale, l'aumônier ou des infirmières de l'hôpital. Une fois sortie de l'hôpital, vous pourrez obtenir l'aide



FAMILLE ET AMIS

Ce que vous pouvez faire

La meilleure chose à dire à un parent en deuil est, tout simplement : « Je suis vraiment désolé. »



LE SAVIEZ-VOUS?

Des représentants autochtones en milieu hospitalier peuvent aider les familles autochtones à dire adieu à leur nouveau-né.

d'une infirmière en santé publique ou d'un centre de crise, l'aide spirituelle d'un aîné, d'un chef spirituel ou religieux ou de conseillers en deuil. Vous pouvez aussi vous adresser au B.C. Women's Hospital & Health Centre (bcwomens.ca), à HealthLink BC, au 811, ou à d'autres personnes qui ont vécu la même chose. Dans certains cas, la prise de médicaments peut aussi aider.

Avoir un autre enfant après avoir perdu un bébé

Perdre un bébé va certainement affecter la façon dont vous allez, votre partenaire et vous, réagir devant une nouvelle grossesse. Il est normal de se sentir anxieux et d'avoir besoin d'être rassurés, et qu'on vous confirme que votre bébé va bien.

Discutez avec votre professionnel de la santé de ce que vous pouvez faire pour avoir une grossesse aussi saine que possible. Songez à des moyens de réduire votre stress, par exemple en faisant des activités relaxantes, et imaginez-vous en compagnie d'un bébé en parfaite santé.



PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Votre partenaire et vous pouvez réagir de manière différente à la perte d'un bébé. Le temps arrange les choses. Faites preuve de patience. Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.