

10 Femmes

Vécu de mère

Maternité et découverte de son potentiel



Nsa Mirielle, paraplégique et mère. Ici avec son fils.



Madeleine Renguila, une autre mère, ici avec sa fille.

Photo : DR

Photo : DR

L.R.A.
Libreville/Gabon

Simone de Beauvoir, philosophe française écrit : "On ne naît pas femme on le devient". On pourrait tout aussi bien traduire cette citation en "on ne naît pas maman, on le devient". Tant la maternité permet de se découvrir, d'aller à la découverte de toutes ses capacités. Dans ces témoignages de femmes et mères, on se rend bien compte que le rôle s'acquiert et se peaufine au fil des jours.

MIREILLE Nsa, paraplégique et mère raconte : « Mes premières peurs sont survenues lorsqu'il a fallu tenir mon bébé dans mes bras. J'étais heureuse mais, dans mon état (la jeune femme est porteuse d'un handicap lourd, ndlr), comment allais-je faire pour le porter, le laver, le langer ? C'était dur au dé-

part, mais j'ai trouvé comme par miracle, l'astuce pour le porter et lui donner le sein.»

Qu'on soit paraplégique ou en pleine possession de ses moyens physiques et même émotionnels, la maternité est la découverte de ses capacités à prendre soin de l'autre. En fait, relate Madeleine Renguila, une autre maman, on rêve d'être mère sans trop bien savoir vers quoi on s'engage : « Ensuite, le petit bout de chou pointe son nez et tout change.»

Madeline a énormément douté d'elle. La peur des responsabilités, de ne pas être à la hauteur, du changement de rythme de vie et surtout la peur d'échouer : « Car, on n'est jamais suffisamment prête.»

La naissance de sa fille a tout bouleversé : « La joie est constante. Le besoin de mieux faire grandit. J'ai eu ma fille à la fin de mes études, à cause de la pression familiale. C'était une

expérience pleine d'émotions. Parce que j'ai essayé longtemps et c'est arrivé lorsque je me séparais de son père. La crainte d'être seule à assumer, d'être mère célibataire. L'immense besoin de la protéger est né et est resté comme une priorité. Je sais être à la hauteur lorsque je la regarde s'exprimer, lorsqu'elle reste 1ère ou 2e de sa classe. Je sais être à la hauteur lorsque je la vois sourire. Être à la hauteur est à la portée de toutes les femmes. Aujourd'hui, mon sens des responsabilités a augmenté. Il est impossible de pas penser à son futur. Mon ego a diminué... Mon amour pour autrui a augmenté. Même épuisée, je travaille pour lui préparer un avenir meilleur.»

Rita V., autre maman d'un petit garçon, s'est découverte des talents insoupçonnés : « Les premiers jours ont été difficiles. Je me souviens que je ne pouvais même pas toucher à son cordon ombilical pour

le panser. Et, un jour, il s'est blessé à la tête... Son père était absent et il a fallu faire les premiers soins. Après avoir pleuré un peu, j'ai dû prendre mon courage à deux mains, puis je l'ai soigné, me découvrant bonne infirmière.»

Larissa Guise Mbounghou ne savait pas quelle genre de mère elle allait être. Elle ne savait pas si elle avait assez de maturité pour s'occuper d'un enfant, car jeune et étudiante à l'époque et, surtout, loin des siens : « Je me demandais comment j'allais faire. Je n'avais pas peur de mettre au monde ma fille, mais plutôt peur de ne pas être à la hauteur en tant que jeune maman. Une fois ma fille née, les choses se sont passées naturellement. L'amour que j'avais pour elle m'a donné la force. J'avais l'impression que sa naissance m'avait fait naître aussi.»

Lætitia Okouele, autre mère d'une adorable petite fille, s'est découverte

d'autres priorités : « Avant, je vivais sans limite et sans contrainte. Je ne me souciais guère de faire de longue journée au travail. Mes moments de détente étaient spontanés, et mes voyages improvisés.» Et puis, sa fille est née et les choses ont été bouleversées : « Cette étape de ma vie n'a pas seulement changé ma condition de femme, mais aussi ma conception des priorités et mon rapport aux autres. Avant, je me sentais invincible et m'autosuffisais. Depuis que je suis maman, je me soucie de tout et, parfois, je l'avoue de façon exagérée. Avant la sortie de l'école, je pars de mon travail suffisamment tôt pour être la 1ère maman devant la porte et ce, tous les jours ! Coté plaisir, je

m'échine sans cesse pour me faire plaisir, mais je dépense sans compter pour mon enfant. Et si avant, je mettais un peu de sous de côté, aujourd'hui, j'épargne énormément pour pouvoir lui faire plaisir et lui offrir le meilleur. En résumé, c'est une expérience de la vie que je souhaite de tout cœur à toutes les femmes, et je pense que ma vie a vraiment commencé le jour où mon enfant est né.»

Vous êtes une future maman ? Vous l'aurez compris, vos questions trouveront réponses au fur et à mesure que vous vous approprierez le rôle de mère. Pas de panique donc. Si les autres l'ont fait, vous le ferez mille fois mieux.

Brèves

Accouchement à domicile/ Risque de décès du bébé
Des chercheurs israéliens ont montré, dans une nouvelle étude, que choisir d'accoucher chez soi pouvait être plus risqué pour la santé du nourrisson qu'en optant pour une naissance à la maternité ou l'hôpital.

Dépression post-partum/ Appel à la vigilance
A l'occasion de la Journée internationale des droits de la femme, le 8 mars, le Collège national des gynécologues-obstétriciens français (CNGOF) appelle les professionnels de santé et l'entourage des jeunes et futures mamans à être plus à vigilants et à l'écoute, pour améliorer la prise en charge des dépressions post-partum.

Alcool et grossesse/ S'abstenir
Des chercheurs britanniques ont montré que la consommation d'alcool pendant la grossesse pouvait augmenter le risque de troubles mentaux chez l'enfant, surtout l'anxiété, la dépression et les troubles du comportement.

Liposuccions/Botox en hausse aux Etats-Unis
Le nombre d'interventions cosmétiques chirurgicales ou peu invasives a encore augmenté aux Etats-Unis en 2018, atteignant 17,7 millions d'interventions (+2%), mais les tendances changent rapidement en faveur des techniques sans scalpel, comme le Botox, selon des statistiques publiées récemment.

Rassemblées par L.R.A.

Bien-être

A quelle fréquence changer bébé ?

Cadette ONDO EYI
Libreville/Gabon

LE change consiste à remplacer les couches souillées par d'autres propres et sèches et à nettoyer les fesses. Cette opération est, indique notre confrère en ligne, Doctissimo, réalisée 6 à 10 fois par jour durant les premiers mois. Il faut enlever sa couche à bébé dès qu'elle est sale (urine ou selles) et ce, même si vous l'avez fait il

à moins de 5 minutes. Cela correspond souvent au moment des repas.

Dans tous les cas, toutes les 2 à 3 heures maximum, il vous faut vérifier l'état de la couche. S'il pleure parce qu'il est mouillé ou sali, il faut le langer plus souvent. Changer la couche de bébé fréquemment est la meilleure prévention contre les irritations ou les rougeurs sur les fesses. Certains pédiatres préconisent de le faire avant les repas, pour éviter les régurgitations ou les vomissements liés aux mobilisations. Mais le

nourrisson affamé qui pleure et s'agite rend parfois acrobatique l'opération.

En outre, plus l'enfant est jeune, plus est marqué le réflexe gastro-colique dont la conséquence est l'expulsion des selles après les repas, rendant plus utile le nettoyage après manger. Certains préfèrent donc porter à bébé une couche propre avant la tétée, d'autre après. Si vous le faites avant, il risque de la remplir pendant ou après le repas. Si vous le changez après, vous ris-

quez d'entraîner des régurgitations ou de le réveiller, alors qu'il s'est assoupi. Alors, à vous de choisir.

Quoi qu'il en soit, vous devez le faire à chaque repas et ne jamais le laisser avec des fesses sales. Ne vous obligez pas à vous lever la nuit et à réveiller bébé pour lui changer sa couche. S'il est gêné, bébé le manifestera par des pleurs. De plus, vous pourrez profiter des tétées ou des biberons nocturnes pour vérifier l'état de sa couche, et le cas échéant, lui en mettre une propre.