



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

LE RETOUR À LA MAISON

Le grand moment est venu ! Que vous soyez passés par la case néonatalogie ou non, difficile d'imaginer qu'on ne ressent pas un certain vertige (de bonheur ! ... et un peu de peur aussi) quand on nous annonce qu'arrive enfin le moment tant attendu : vous pouvez rentrer chez vous avec vos bébés ! Ni une, ni deux, on déblaie le terrain de cette nouvelle étape importante dans votre vie de parents et dans la vie de vos multiples !

Le départ de l'hôpital

Avant de rentrer chez soi, pensez bien à faire la **check list du départ de la maternité** pour vous, et **de l'hôpital** pour vos enfants. Penser à bien :

- Demander les ordonnances aux médecins.
- Récupérer votre dossier médical et celui des bébés.
- Récupérer les carnets de santé.
- Récupérer le lait que vous avez tiré et qui a été mis au réfrigérateur.
- Récupérer toutes vos affaires personnelles et celles de vos bébés.

Les aides financières

Pour en bénéficier, dès que les bébés sont nés :

- Pensez à contacter votre mutuelle, votre prévoyance, pour leur demander s'ils proposent une prime de naissance pour des multiples.
- Contactez la CAF pour la prime de naissance.

1) Préparation matérielle

Si vos bébés sont nés à terme, ou presque, vous pouvez vous attendre à rentrer chez vous rapidement après l'accouchement ! Ouf ! Il est donc probable (j'insiste, *probable*, this is a no judgement zone) que tout soit déjà prêt à la maison : berceaux, poussettes, biberons, table à langer, ...

Si, comme beaucoup d'entre nous par ici, la grossesse a été un peu plus rock 'n'roll, il y a des chances que vous vous retrouviez à commencer les recherches de la meilleure poussette double (vous savez, celle qui rentre dans votre mini ascenseur) depuis une chambre de néonât, entre deux berceaux chauffants, et bercée par le son des machines... Pas de panique ! Une chose à la fois et tout va se mettre en place.

Vive l'ère du numérique où on se fait livrer 2 porte-bébés, 12 biberons et 1 coussin d'allaitement à domicile en un temps record. Et surtout, on se décomplexé. On fait comme on peut, un jour à la fois.



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

L'association « Jumeaux et Plus » et son réseau de parents de multiples infatigable pourrait notamment s'avérer une ressource de choix pour trouver transat, lit cododo, turbulette et autre matériel de puériculture en double ou en triple au pied-levé.

2) Les rendez-vous de suivi pour vos bébés

Un rendez-vous à prévoir avant même d'avoir le feu vert de sortie : la visite à domicile d'une sage-femme pour vos bébés. Ce rendez-vous est à prévoir dans les trois jours qui suivent votre retour à la maison. La sage-femme pèsera vos bébés, les mesurera et vous demandera comment cela se passe côté alimentation, selles, sommeil, etc. C'est le moment de lui poser des questions si vous en avez !

Jusqu'aux 6 mois de vos multiples, les rendez-vous ont lieu tous les mois. Ainsi, chaque mois, vos bébés seront pesés, mesurés, et on évaluera leur développement. Ce suivi peut se faire auprès d'un généraliste ou d'un pédiatre. Vous pouvez également être suivi dans votre PMI.

Le calendrier vaccinal est en constante évolution, mais vous devriez trouver la dernière version dans les carnets de santé de vos enfants.

- ♥ S'il ne le fait pas spontanément, demandez à votre médecin de vous prescrire des patchs de EMLA, un pansement anesthésiant, à appliquer 30 minutes à 1h avant le vaccin pour une expérience sereine et sans douleur pour vos petits.
- ♥ Vous pouvez également donner du doliprane en préventif juste avant le rendez-vous.
- ♥ Armez-vous de tétines, sucettes, doudous pour ces rendez-vous parfois stressants.

Si vos enfants sont nés prématurément, ou s'ils ont des spécificités au niveau de leur état de santé, il est possible qu'ils doivent se soumettre à des vaccins et des examens de santé supplémentaires. Le pédiatre néonatalogue vous dira tout à ce sujet avant votre sortie.

3) Les rendez-vous pour vous

Certes, être maman de multiple laisse très peu de temps pour soi (sommeil qui ?), mais il ne s'agirait pas de négliger sa santé ! Dans les 6 semaines qui suivent votre accouchement, vous devez prendre rendez-vous avec un gynécologue qui vérifiera que vous vous remettez correctement d'un point de vue physique mais aussi mental. Si ça ne va pas fort, ce rendez-vous est là pour que vous puissiez en parler à quelqu'un. En cas de césarienne et de prescription de Lovenox, n'oubliez pas de prendre votre rendez-vous pour la prise de sang de contrôle.



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

La santé du corps

Votre médecin devrait vous prescrire des séances de rééducation du périnée mais aussi abdominale, à faire avant de pouvoir reprendre une activité physique.

- ⊗ Attention aux idées reçues : la rééducation du périnée n'est pas que pour les femmes qui ont accouché par voie basse. C'est surtout la grossesse qui met à mal le périnée (d'autant plus avec des multiples !) et tout le monde peut bénéficier de quelques séances pour améliorer son confort.
- ⊗ Parlez à votre médecin de la rééducation abdominale. Vous venez de porter deux (ou plus !) bébés pendant plusieurs mois, souvent la rééducation abdominale peut à minima vous soulager, et bien souvent prévenir ou réduire l'apparition de maux de dos, de hernies ou de diastase.

Si vous avez eu une césarienne, voici quelques conseils à ne pas négliger (cf.fiche dédiée) :

- soins spécifiques (Indiba, radio fréquence, LPG – demander des ordonnances).
- sous-vêtements dédiés (ex. culottes Wounded Women).
- ceinture de maintien pour le ventre (ex. marque Carriwell).
- masser la cicatrice en profondeur, matin et soir, pour éviter les adhérences.

La santé mentale

Chère maman, oui, devoir s'occuper de plusieurs bébés, c'est épuisant. C'est d'autant plus difficile quand la grossesse a été stressante, que le co-parent ne peut pas toujours aider autant qu'on le souhaiterait, qu'on n'est pas forcément proche de sa famille, etc. Ou même si « tout va bien » que l'on a tout ça, que l'on est soutenue, que les bébés sont « faciles », on a le droit d'aller mal.

On a toutes entendu parler du baby-blues (qui n'est pas à minimiser) qui survient lors de la chute des hormones, quelques jours après l'accouchement. Mais si dans les semaines qui suivent, cela ne va pas, que vous avez des idées noires, que vous pleurez beaucoup, que vous perdez le goût de vivre, que votre quotidien vous semble pesant... **Il faut chercher du soutien auprès d'un professionnel de santé.**

Les mamans de multiples sont plus susceptibles de développer une dépression du post-partum que les mamans de singleton. Alors si ça ne va pas, il faut en parler. À votre médecin, votre sage-femme, le co-parent, la PMI, une psychologue, l'AFGM, ton association préférée, un ou une amie. Bref, on ne garde pas ces idées pour soi. **Vous devez recevoir l'aide dont vous avez besoin, c'est une priorité.** Et cela même si cela survient 1 an et demi après la naissance de vos enfants.



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

4) L'organisation

Qui a bu quelle quantité, quand ? Et le médicament ? Est-ce que J2 l'a eu aussi ? Et qui a déjà pris son bain ? A-t-il fait pipi, caca ??

Entre le manque de sommeil, le fait qu'on n'a que deux bras, et qu'en plus ces chenapans ont quand même tendance à avoir un sacré air de famille, sans compter que nous ne sommes pas des surfemmes (enfin si, un peu quand même), il va falloir s'organiser !

Pour tout noter les premiers mois, plusieurs méthodes s'offrent à vous :

- Le cahier de suivi : à faire soi-même, ou à acheter en magasin ou sur Internet (ex. le site Zü en fait de très pratiques et jolis).
- Le tableau Excel : rapide, efficace, comme en néonate : une colonne par bébé et on remplit.

	Jumeau 1	Jumeau 2
Biberons	8h24 – 90mL 11h35 - ~85mL (pas fini)	8h - 95mL 11h – 90mL + régurgitation
Couches	Pipi III Selles I	Pipi I Selles II
Médicament	Donné à 9h	-

- Les applications dédiées : la simplicité au bout des doigts ! Attention de bien la choisir, toutes ne permettent pas facilement d'entrée des données pour deux bébés et certaines ne permettent pas de remplir les informations depuis un second téléphone. Nos mamans recommandent *May*, *Baby Daybook*, *Bébé+ Philips*, *Mon bébé...* à vous de voir celle qui vous convient !
- Le tableau blanc : on note sur la journée, à la fin on efface et on recommence.

Et tant d'autres encore. Le tout c'est de trouver ce qui fonctionne pour vous sans trop d'efforts supplémentaires, et qui s'intègre à votre nouveau quotidien de parent.

Attention, ne négligez pas l'importance des rituels :

- Vous oubliez systématiquement de donner la vitamine D ? Ce sera maintenant chaque matin au levé des bébés.
- Baigner deux bébés c'est trop galère ? Ce sera J1 les jours impairs, et J2 les jours pairs.
- Etc.

Il ne faut surtout pas hésiter à retirer le facteur « décision » de l'équation, en mettant en place des mécanismes qui permettront que les choses roulent sans que vous ayez besoin d'y réfléchir au quotidien.



ECOUTER
INFORMER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

5) Ressources, aides et soutiens

La première année avec des multiples est assez rude, mais rassurez-vous, il y a de vrais mieux par paliers. 3 semaines, 3 mois, 6 mois, 9 mois, etc... Bien que tous les moments, bons comme mauvais, finissent par passer, il est utile de mettre quelques outils dans son kit de survie juste au cas où. Voici quelques pistes pour trouver du soutien quand le quotidien est un peu trop effréné avec des nourrissons à la maison.

- Les nurses de nuit.
- Les étudiantes sage-femmes.
- La PMI.
- SOS Allaitement en IDF, les bénévoles de la Leche League dans toute la France, les facilitatrices en allaitement.
- Les TISF.
- Hello Fresh, Qui Toque, Jow : la livraison de courses à domicile.
- Uber eat, Deliveroo : la livraison de repas à domicile.
- Joone, Petits culottés, etc : la livraison de couches à domicile.
- La famille/les amis.

Le retour à la maison, c'est le vrai début de l'aventure : celle de votre nouveau quotidien en tant que famille. Il n'y a pas de mauvaise décision, juste à trouver le rythme qui vous convient. Alors il ne faut pas perdre de vue l'essentiel : si tout le monde est nourri, propre et câliné (oui oui, vous aussi !!), alors le reste peut bien attendre.

ATTENTION, ces informations ont simplement vocation à vous guider dans vos démarches. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer. Et vous pouvez nous contactez si besoin : ecoute@assoafgm.fr