



ECOUTER
INFORMER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

LES AIDES A DOMICILE

L'arrivée de multiples nécessite de l'organisation, de l'anticipation, mais aussi de l'aide !

Oui, vous êtes deux parents, mais selon la durée du congé de l'un ou de l'autre, selon votre situation géographique, selon votre situation familiale, il est aussi possible se retrouver rapidement seule à la maison à gérer 2 à 3 biberons toutes les 3 heures. Et alors, la fatigue, l'angoisse et la solitude peuvent pointer leur nez.

Nous vous proposons donc de retrouver ici une liste des aides qui existent et dont vous pourriez avoir besoin. Certaines sont prises en charge pendant une durée limitée, d'autres sont payantes ou demandent un complément financier (crédit d'impôt possible). Mais peut-être que ce cadeau sera plus précieux qu'un 10^{ème} pyjama ! Et cela peut être une bonne idée à donner à vos amis et familles pour votre liste de naissance.

- ❖ Femme de ménage
- ❖ Baby sitter
- ❖ Nounou de nuit
- ❖ Doula
- ❖ TISF (technicien de l'intervention sociale et familiale)
- ❖ Famille / amis
- ❖ Co-parent

Concernant le **ménage**, il existe désormais plein d'organisations telle que Shiva, O2, etc. Vous bénéficierez d'un crédit d'impôt lors de votre déclaration de l'année suivante. Et si vous avez déjà une personne qui vous aide, peut-être pouvez-vous lui proposer 1 ou 2h de plus à son contrat pour pallier la surcharge mentale des débuts au moment du retour à domicile.

Concernant les **baby-sitters**, vérifiez au préalable leur expérience avec des multiples, et si la personne a déjà gardé plusieurs enfants du même âge en même temps. C'est indispensable si vous ne voulez pas vous retrouver à aider cette personne qui ne sera pas capable de s'en sortir seule. L'idée est de vous soulager vous !

Concernant les **nounous de nuit**, renseignez-vous auprès des groupes de parole de mamans de multiples, auprès des associations comme « Jumeaux et plus », et même auprès de votre maternité. Il existe des infirmières puéricultrices ou des infirmières de néonatalogie qui travaillent de nuit et qui seront donc les plus à même de vous soulager pour dormir sereinement quelques heures ! Il existe aussi des groupes d'étudiantes infirmières ou de sage-femmes qui proposent leurs services.

Concernant les **doulas**, depuis quelques années de plus en plus de futures mamans en font le choix et l'expérience. Selon la définition de l'association des doulas de France, on parle d'une « Personne qui, en complément du suivi médical, accompagne une femme, des futurs parents durant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale ». Cette personne peut étendre son accompagnement au-delà du domaine périnatal : préconception, PMA, grossesse, IMG, interruption spontanée de la grossesse (« fausse-couche »), deuil périnatal, naissance, postnatal,



ECOUTER
INFORMER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

parentalité, ménopause, deuil, etc. Une doula instaure une relation de confiance. Elle est à l'écoute des besoins mais aussi des inquiétudes. C'est une relation intime qui se joue ici, et qui peut être très réconfortante pour une maman qui se prépare à accueillir des multiples surtout dans un contexte de grossesse monochoriale.

Concernant les **TISF**, renseignez-vous auprès de votre CAF et des associations familiales au moins 2 mois avant votre date d'accouchement présumée. Généralement, ces personnes peuvent vous aider pendant des créneaux de 3h30 en semaine, en matinée ou l'après-midi, selon le contrat que vous aurez mis en place. Il vous faudra décider si vous souhaitez une aide au ménage, ou une aide avec vos enfants. Une fois le contrat en place, il dure 1 an, et une fois les heures prises en charge par la CAF vous pouvez continuer tout de même, mais vous paierez l'heure selon votre quotient familial puis vous aurez un crédit d'impôts qui sera appliqué. Ce sont généralement des personnes avec beaucoup d'expérience, aidantes et bienveillantes. Si vous n'accrochez pas avec l'une d'entre elle, demandez tout de suite à changer auprès de l'organisme.

Concernant la **famille et les amis**, selon certains paramètres vous n'oserez pas forcément les mettre à contribution. Pourtant, même une présence de leur part peut être un bon moyen de se sentir rassuré dans les débuts de vie de vos multiples : apporter et/ou préparer un repas, étendre une lessive, surveiller la sieste de vos bébés pendant que vous-mêmes faites une sieste, etc.

Concernant le **co-parent**, il est LE support essentiel à votre bien-être. Il faut le laisser prendre sa place mais aussi le préparer à être actif au moment de la naissance et du retour à domicile. En effet, vous n'avez que 2 bras, et vous aurez peut-être une césarienne, donc vous devrez prendre soin de vous pour vous remettre complètement de votre accouchement. De plus, si vous avez déjà des enfants à gérer, il vous sera utile de lui déléguer les tâches du quotidien.

En tant que parents de multiples, nous savons qu'il peut être compliqué d'accepter de l'aide. Nous sommes amenés à culpabiliser très vite, voire à émettre un jugement très dur envers nous-même. Pourtant, après une grossesse monochoriale déjà très difficile, il est indispensable de réussir à penser à soi afin d'être en forme et d'être capable de s'occuper encore mieux de ses bébés par la suite. N'hésitez pas non plus à demander, personne ne vous en tiendra rigueur. Et pensez aussi aux groupes de soutien et aux associations existantes : les parents qui sont passé par là sauront vous prodiguer des conseils et astuces de façon bienveillante car ils sont passé par là ! La naissance de multiples, c'est comme prendre un avion : s'il y a un risque, on commence par mettre le masque à oxygène sur soi-même, afin d'être en mesure de s'occuper des autres ensuite !

Nous espérons que cette fiche vous aidera à y voir plus clair, et qu'ainsi vous aurez suffisamment de clés pour faire face si vous en ressentez le besoin !

ATTENTION, ces informations sont données à titre de conseils uniquement, et ont simplement vocation à vous guider dans vos démarches. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer dans ces recherches.