ECHOS DES MÈRES

Un accompagnement post-partum sur mesure dans le Gros-de-Vaud et la région lausannoise

Echos des Mères est un nouveau service d'accompagnement post-partum à domicile dans le Gros-de-Vaud et la région lausannoise. Formée à l'accompagnement périnatal et à la communication Gordon, Pauline Testelin a lancé cette activité pour offrir un soutien émotionnel et logistique aux jeunes mamans de la région. Une offre de lancement est actuellement disponible.

Avec Echos des Mères, Pauline Testelin propose des accompagnements post-partum à domicile dans la région du Gros-de-Vaud et du Grand Lausanne. Cette idée est née de sa propre expérience de jeune maman et de ses échanges avec d'autres femmes qui, comme elle, ont manqué d'une épaule sur laquelle s'appuyer durant les premiers mois de vie de leur enfant. «C'est une période où l'on a beaucoup de choses à gérer, de pensées, d'émotions et de fatigue, explique-t-elle. On sait que cela ferait du bien d'avoir quelqu'un à qui parler et qui pourrait aider, mais on ne sait pas forcément à qui demander.» Formée à l'accompagnement en périnatalité et active bénévolement dans les associations SuperMamans et Mom Walk, Pauline a décidé d'être cette personne, faisant de sa passion son métier.



DR

Pauline Testelin, accompagnante postnatale.

Prendre soin de la maman quand tout le monde se préoccupe du bébé

Afin de tisser un vrai lien de confiance avec chaque maman qu'elle accompagne, l'ancienne chargée de recrutement a créé un programme s'étendant sur les trois premiers mois du nouveau-né. Une première rencontre a lieu avant l'accouchement afin de définir le type de soutien dont la future maman a besoin et de planifier à l'avance tous les rendez-vous de la période post-partum, ceci pour éviter cette charge mentale à la maman par la suite. «Quand on a un nourrisson, la seule chose à penser, c'est de s'occuper de son bébé, souligne Pauline, et pour que la maman puisse être complètement disponible pour cela, il faut quelqu'un qui s'occupe de la maman. Moi, je suis là pour ça.»

Sans se substituer aux visites de la sage-femme et de l'infirmière petite enfance, les services d'Echos des Mères y sont complémentaires. En effet, si le travail de ces professionnelles est axé, avant tout, sur les aspects médicaux, celui de Pauline est centré sur les besoins de la maman. Elaboré sur mesure, son accompagnement peut comprendre des moments d'écoute active, des massages ou soins Rebozo (technique mexicaine de resserrage du bassin), de l'aide logistique telle que des courses ou du rangement, ou encore de la garde d'enfant pour offrir un moment de repos. «Un besoin souvent présent est celui de bien manger, ajoute Pauline, et c'est essentiel pour le corps durant cette période.» Ainsi, elle propose aussi de cuisiner des repas chauds, végétariens et nutritivement riches.

Une présence qui rassure

La manière dont on vit son post-partum est bien sûr influencée par son entourage, sa situation familiale et son couple. «Il est bénéfique que le papa soit informé au sujet des possibles réactions émotionnelles intenses dues à la chute d'hormones après l'accouchement», relève l'accompagnante postnatale. Également formée à la communication Gordon, elle est en mesure de prodiguer des conseils liés à la relation de couple. «À cette période où l'on peut être à fleur de peau, il est particulièrement important de pouvoir identifier ses propres besoins et de savoir les communiquer à l'autre de façon qu'il les comprenne bien et puisse y répondre adéquatement», précise-t-elle.

«Le post-partum transforme beaucoup de choses dans la vie d'une femme, conclut Pauline Testelin. Il ne faut pas le minimiser.» C'est pour cette raison que d'être soutenue par une personne rassurante, à qui l'on peut se confier sans craindre le moindre jugement, peut faire la différence pour traverser cette étape de vie en toute confiance. Echos des Mères propose actuellement une offre de lancement à un tarif spécial. À noter que les jeunes mamans qui en ressentent le besoin peuvent faire appel à ce service même si leur enfant est déjà né. Pour plus d'informations: www.echosdesmeres.ch.

Léa Chabaud

Scanned with TapScanner