Quels pros pour vous aider ?

L'auxiliaire de vie sociale

Besoin d'un coup de main pour le ménage, préparer les repas de vos aînés… Vous pouvez faire appel à une auxiliaire de vie sociale durant six mois maximum. Renseignez-vous auprès de la Caisse d'allocations familiales (CAF). En fonction de vos revenus, il peut y avoir une prise en charge financière.

La sage-femme libérale

A domicile ou en cabinet, la sage-femme libérale est souvent la première personne que les jeunes mamans consultent après leur sortie de la maternité. Naturellement, elle s'occupe des soins post-accouchement, notamment pour soulager les douleurs liées à l'épisiotomie ou à la césarienne. Mais pas seulement. « Elle peut également avoir un rôle d'écoute et de conseils sur les rythmes du bébé, les soins de puériculture, vos préoccupations par rapport à votre enfant ou à votre couple, votre baisse de moral… », précise Dominique Aygun, sage-femme libérale. Certaines ont des spécialisations en psychologie, ostéopathie, allaitement, homéopathie… Pour trouver une professionnelle près de chez vous, demandez une liste auprès de votre maternité. La Sécurité sociale rembourse à 100 % deux séances dans les sept jours après la naissance et deux autres visites dans les deux premiers mois.

La consultante en lactation

C'est une pro de l'allaitement. « Elle intervient pour un problème pointu, note Véronique Darmangeat, consultante en lactation. Si vous ressentez des douleurs au début de la mise au sein ou si votre nouveau-né ne prend pas suffisamment de poids par exemple, mais aussi pour amorcer le sevrage ou poursuivre l'allaitement lors de la reprise du travail. » Les consultations se font à domicile ou en cabinet, et durent entre une heure et une heure et demie, le temps pour la professionnelle d'observer une tétée et de vous conseiller. Généralement, un rendez-vous suffit, mais, si besoin, elle peut mettre en place un suivi téléphonique ou correspondre par mail. Demandez un listing des consultantes en lactation auprès de votre maternité ou sur www.consultantenlactation.com. Gratuites à la maternité et en PMI, ces consultations sont prises en charge par la Sécurité sociale si elles sont assurées par une sage-femme. Dans les autres cas, elles sont à votre charge, mais certaines mutuelles peuvent rembourser une partie des frais. Autre solution en cas de problème pour allaiter : les associations spécialisées comme la Leche League, Solidarilait ou Santé Allaitement Maternel, vous permettent d'avoir des conseils sérieux, de rencontrer d'autres mamans et de partager vos expériences.

Les PMI

Les centres de protection maternelle et infantile proposent plusieurs types d'aide en fonction de vos besoins. Par exemple, une puéricultrice peut venir à votre domicile pour vous conseiller sur l'allaitement, la sécurité domestique, les soins de puériculture… Vous trouverez également sur place un psychologue pour toutes les questions autour du lien mère/enfant ou pour parler de vos bouleversements émotionnels.

La coach ou Baby planner

Aménager la chambre de votre bébé, acheter la bonne poussette, apprendre à gérer vos journées… Les coachs ou Baby planner vous accompagnent dans l'organisation du quotidien. Certains prennent aussi en charge le côté émotionnel. Le hic ? Il n'y a pas d'organisme qui recense et réglemente ce secteur. Pour trouver le bon coach, faites confiance au bouche à oreille, renseignez-vous via Internet. Les prix sont variables, mais comptez en moyenne 80 € de l'heure. Un rendez-vous est généralement suffisant et la plupart des coachs proposent ensuite un suivi par téléphone ou par mail. www.audebecquart.com, www.lelaitdemaman.com. ■ C. A.

Dossier réalisé et coordonné par S. Deymié, avec C. Avellan, G. Guernalec-Levy et C. Marchi.

Quels pros pour vous aider ?

La consultante en lactation

C'est une pro de l'allaitement. « Elle intervient pour un problème pointu, note Véronique Darmangeat, consultante en lactation. Si vous ressentez des douleurs au début de la mise au sein ou si votre nouveau-né ne prend pas suffisamment de poids par exemple, mais aussi pour amorcer le sevrage ou poursuivre l'allaitement lors de la reprise du travail. » Les consultations se font à domicile ou en cabinet, et durent entre une heure et une heure et demie, le temps pour la professionnelle d'observer une tétée et de vous conseiller. Généralement, un rendez-vous suffit, mais, si besoin, elle peut mettre en place un suivi téléphonique ou correspondre par mail. Demandez un listing des consultantes en lactation auprès de votre maternité ou sur www.consultantenlactation.com. Gratuites à la maternité et en PMI, ces consultations sont prises en charge par la Sécurité sociale si elles sont assurées par une sage-femme. Dans les autres cas, elles sont à votre charge, mais certaines mutuelles peuvent rembourser une partie des frais. Autre solution en cas de problème pour allaiter : les associations spécialisées comme la Leche League, Solidarilait ou Santé Allaitement Maternel, vous permettent d'avoir des conseils sérieux, de rencontrer d'autres mamans et de partager vos expériences.