



Centre International pour la Migration,
la Santé et le Développement

**DIRECTIVES PRATIQUES SUR LA
SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE
PSYCHOSOCIAL :
FEMMES ENCEINTES ET
FEMMES AVEC DES BÉBÉS**



© ICMHD 2022

Certains droits réservés. Vous pouvez copier, distribuer et adapter ce travail à des fins non commerciales, à condition que le travail soit cité de manière appropriée. La responsabilité pour toute traduction ou utilisation du matériel appartient au lecteur. En aucun cas ICMHD ne pourra être tenu responsable des dommages résultant de son utilisation.

Centre international pour la migration, la santé et le développement (ICMHD). Directives Pratiques sur la Santé et Bien-être Psychosociale : Femmes enceintes et les Femmes avec des Bébés. Mars 2022. Genève.

Centre international pour la migration, la santé et le développement (ICMHD)
11 Itinéraire du Nant d'Avril
1214 Genève Suisse

Tél. : +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 dix 87

E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch

Site web: www.icmhd.ch

Facebook & Twitter: @ICMHD

C o n t e n u

UN Z E T N C

Introduction	4
Préparer les professionnels et les établissements de santé locaux	5
Identifier les personnels de santé en mesure de prendre en charge les réfugié(e)s	5
Communiquer avec les femmes enceintes et les femmes avec des bébés	6
Prendre soin de la santé psychosociale	6
Prendre soin de la santé physique des femmes enceintes.....	6
Aider les femmes enceintes à avoir une hygiène satisfaisante	9
Assurer l'intimité des femmes enceintes.....	9
Prendre soin du travail et de l'accouchement.....	9
Prendre soin du nouveau-né	10
Nourrir le bébé.....	10
Faire face à la dépression post-natale	11
Vaccination	11

Introduction

La guerre en Ukraine oblige des millions de personnes, y compris des femmes enceintes et les femmes avec des bébés, à quitter leur pays et à chercher refuge loin de chez eux. Ce sont toutes des expériences qui produisent des effets sociaux et des blessures psychologiques qui, si elles ne sont pas gérées en temps opportun, peuvent gravement affecter la santé et le bien-être à long terme des personnes et réduire leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes et de ceux qu'ils aiment. Dans le cas des femmes enceintes et des femmes avec des bébés, les implications de cette situation sont particulièrement profondes.

La réponse à la crise a été impressionnante et a été rendue possible par la décision des gouvernements d'ouvrir leurs frontières aux réfugiés avec ou sans visa, et cela a été grandement facilité par l'aide quotidienne de milliers de bénévoles, de professionnels de santé, de travailleurs sociaux et de familles d'accueil dans ces pays.

Beaucoup de ces aides ont peu d'expériences de situations de ce type, ces directives pratiques ont été rédigées pour les accompagner dans leur travail. Elles se fondent sur une longue expérience de l'impact psychosocial des conflits et des catastrophes et les besoins des personnes qui en sont victimes. Cet ensemble de directives se concentre sur les femmes enceintes et les femmes avec bébés.

Les lignes directrices ne sont pas censées être prescriptives, mais cherchent plutôt à fournir des idées sur la meilleure façon de répondre à des circonstances nouvelles, aux questions soulevées et aux demandes des personnes impliquées.

Préparer les professionnels et les établissements de santé locaux

Les femmes enceintes et les femmes avec des nouveau-nés sont susceptibles d'avoir besoin de soins spécialisés et de traitement, et ce le plus souvent de manière imprévue, alors

- préparez une carte des hôpitaux, de cliniques, des services d'urgence ou de toute structure susceptible de prendre en charge les réfugié(e)s dans les villes.
- assurez-vous que les responsables de ces structures sanitaires soient avertis des arrivées probables de réfugiés
 - ✓ assurez la capacité de prendre en charge les femmes enceintes et les femmes avec un nouveau-né bébés.
- informez le personnel local de santé, particulièrement les sages-femmes, personnels en obstétrique et néonatalogie
 - ✓ quant au possible nombre de femmes enceintes réfugiées et femmes avec bébés.
 - ✓ sur les défis psychosociaux et des besoins des femmes enceintes réfugiées et des femmes ayant des bébés.
- répertoriez et cartographiez les services d'ambulance disponibles,
 - ✓ informez le personnel ambulancier et les gestionnaires sur les femmes enceintes réfugiées et femmes avec des bébés,
 - ✓ et sur leurs besoins psychosociaux.

Identifier les personnels de santé en mesure de prendre en charge les réfugié(e)s

Dans toute population de réfugiés, il est probable qu'il y ait des médecins, des sages-femmes et des infirmières auxquels on peut faire appel. Alors,

- identifiez et faites la liste des ressources professionnelles selon leur domaines de spécialisation et selon leurs disponibilités de temps et de lieu.
- demandez s'il y a du personnel ayant de l'expérience en obstétrique et gynécologie, et si oui, produire une liste avec leurs noms et spécialités.
- demandez à tous les personnels s'ils sont prêts à aider et les informer du travail qu'ils peuvent être appelés à aider, ainsi que des mesures prises pour assurer le soutien des structures disponibles (hôpitaux, cliniques et Personnels).
- faites la liste la des réfugié(e)s et des personnels de santé avec les numéros de téléphone - mettre à disposition des téléphones et des systèmes de recharge en cas de besoin.

Identifier les femmes enceintes et des femmes avec des nouveau-nés

La grossesse est toujours une période de vulnérabilité accrue pour les femmes, et cela est particulièrement vrai dans les situations de déplacement forcé dans lesquelles les femmes sont soumises à des défis complexes, à la fois physiques, psychologiques et sociaux, donc

- identifiez les femmes enceintes et les femmes avec jeunes bébés,
 - ✓ demandez aux réfugiés de dire aux femmes enceintes qu'elles doivent venir se faire soigner
 - ✓ demandez aux réfugiés de dire aux femmes avec des bébés de venir se faire soigner
 - ✓ en cas de contact avec des femmes enceintes ou des femmes avec des bébés, expliquez leur qu'elles pourront avoir des besoins spécifiques et devront être prises en charge par du personnel qualifié
 - ✓ enregistrez leurs noms, d'où (ville ou village) ils sont originaires
 - ✓ fournissez leur document écrit contenant ces détails

Communiquer avec les femmes enceintes et les femmes avec des bébés

Pouvoir communiquer avec les réfugiés, en particulier les femmes enceintes et les femmes avec des bébés, dans leur propre langue sera toujours une source de confort et de soutien et pourra aider à éviter les malentendus, donc

- n'oubliez pas que beaucoup de réfugiés sont bien éduqués et peuvent parler une langue locale.
- vérifiez s'il y a des traducteurs officiels disponibles.
- recherchez d'autres réfugiés qui parlent la langue locale et demandez-leur de traduire.
- cherchez d'autres personnes dans la communauté voisine qui parlent ukrainien.
- rappelez-vous que la communication non verbale peut aussi être très efficace, alors
 - ✓ souriez toujours, soyez chaleureux et sensibles
 - ✓ plaisantez sur le fait de ne pas pouvoir parler ukrainien avec eux.
 - ✓ ne soyez pas gêné d'utiliser une langue des signes simple.
 - ✓ ne soyez pas gêné par les erreurs de langage, et riez avec eux.

Prendre soin de la santé physique des femmes enceintes

Des soins médicaux de qualité et prodigués en temps utile sont essentiels à la prise en charge de la grossesse. Dans les contextes de crise humanitaire et de réfugiés, cela est d'autant plus important que les femmes ont subi des épreuves.

- il faudra obtenir le plus d'antécédents médicaux possible et prendre note
 - ✓ Si elle est enceinte, comment se sent-elle en général?
 - ✓ Combien de mois de grossesse
 - ✓ Est-ce une première grossesse ou bien combien de grossesses précédentes?
 - ✓ Y a-t-il eu des complications lors des accouchements précédents ? Le cas échéant pourquoi ?
 - ✓ Les nouveaux nés ont-ils présenté des complications? lesquelles?
 - ✓ Y a-t-il eu des problèmes avec la grossesse en cours avant le déplacement ?
 - ✓ Comment ces problèmes éventuels ont-ils été gérés ?
 - ✓ Quelle a été la date du dernier bilan de votre grossesse
 - ✓ Avez-vous présenté une quelconque autre maladie/infection pendant la grossesse
 - ✓ Si oui, laquelle ?
 - ✓ Avez-vous pris des vitamines et des suppléments/micro-nutriments (acide folique)
 - ✓ Le cas échéant avez-vous bénéficié d'une prescription médicale avant d'être déplacée ?
 - ✓ Est-ce qu'un traitement ou une supplémentation a été interrompu ?
 - ✓ Si la mère semble en bonne santé (teint de la peau, fatigue, apathie, etc.)
- Notez toutes ces informations et partagez les personnels de santé appropriés.

Nourrir les femmes enceintes et les nouveau-nés

- assurez une bonne nutrition des femmes enceintes est impératif
 - ✓ respectez le besoin de compléments alimentaires (acide folique)
 - ✓ respectez les habitudes nutritionnelles culturellement définies
 - ✓ identifiez toutes exigences particulières (y compris d'ordre religieuse)
 - ✓ demandez l'avis d'un expert en nutrition si nécessaire ou en cas de doute
 - ✓ s'assurez que la nourriture est disponible et que la femme enceinte mange bien.
 - ✓ veillez à une hydratation adéquate et à la disponibilité d'eau potable.

COVID-19

Les femmes enceintes et les femmes ayant des bébés peuvent être exposées au risque de contracter le COVID-19.

- Demandez si elles ont été vaccinées contre le COVID-19 et combien de fois.
 - ✓ Demandez si elles ont eu une maladie liée au COVID-19 et fournissez des masques.
 - ✓ Essayez d'organiser la vaccination des personnes âgées si nécessaire.
- Fournissez des masques et désinfecter les mains, en tenant compte des besoins d'hygiène des personnes âgées.

Santé psychosociale et bien-être

Dans toute population de réfugiés, en particulier les femmes enceintes, il est important de commencer en supposant qu'elles peuvent présenter des problèmes psychosociaux et des problèmes santé mentale associés à ce qu'elles ont subi, donc

- surveillez de manière proactive les femmes enceintes et les femmes avec des nouveau-nés qui semblent avoir voyagé seules et
 - ✓ demandez-leur si elles ont les proches dans le groupe de réfugiés,
 - ✓ essayez de réunir rapidement toutes les femmes qui ont des parents dans le groupe de réfugiés avec leur leurs proches
- si elles voyagent seules,
 - ✓ essayez de les mettre en contact avec d'autres femmes enceintes et des femmes avec des bébés.
 - ✓ encouragez le bavardage et fournir un espace de discussion avec d'autres femmes.
 - ✓ encouragez les autres femmes à signaler tout signe de difficulté.
 - ✓ essayez de créer un "système de copinage" avec d'autres femmes.
- si elles voyagent en famille et/ou avec des amis
 - ✓ demandez-leur s'ils ont remarqué un quelconque problème
 - ✓ si elles considèrent ou ressentent la situation comme sérieuse
 - ✓ discutez de la façon dont elles peuvent aider
 - ✓ encouragez un soutien affectif proactif et chaleureux même s'il est rejeté
 - ✓ encouragez le signalement rapide de toute aggravation de la situation
- soyez attentifs aux femmes enceintes et aux femmes avec des bébés qui ont des difficultés.
 - ✓ Proposez de l'aide
 - ✓ Évaluez si elles disposent de suffisamment de vêtements chauds et de couvertures.
 - ✓ Assurez-vous qu'elles disposent de tout ce dont elles ont besoin.
 - ✓ Évaluez si elles ont du matériel d'hygiène pour elles-mêmes et leurs bébés.
 - ✓ Assurez-vous qu'ils disposent de ce dont ils ont besoin.
- si des femmes enceintes sont déplacées dans des bus ou des trains,
 - ✓ essayez de les garder physiquement ensemble avec leur famille, leurs proches et leurs amis.
 - ✓ expliquez toujours les détails des lieux où elles sont prises en charge ainsi que les raisons et la durée de cette prise en charge.
 - ✓ fournissez aux conducteurs de bus ou de train des informations sur les femmes enceintes.
 - ✓ mettez à leur disposition les adresses des contacts des personnels et des services de santé.

- demandez aux femmes enceintes si elles ou ils ont un téléphone portable et si elles sont en contact avec leur famille, leurs amis et leurs proches
 - ✓ assurez-vous qu'elles aient accès à des téléphones portables et à bornes des câbles
 - ✓ aidez-les à établir ces contacts et si nécessaire, aidez-les en les appelant en leur nom
 - ✓ fournissez leur les numéros de contact des personnels de santé maternelle ainsi que des services
- **la dépression** est un problème très courant dans les situations de réfugiés, et elle peut également être grave en raison de ses effets sur la capacité des personnes à prendre soin d'elles-mêmes et à prendre des décisions, alors faites attention aux signes de :
 - ✓ une perte d'intérêt pour tout, y compris pour manger et boire
 - ✓ incapacité à sourire et à prendre plaisir aux choses
 - ✓ perte d'appétit sur une longue période et perte de poids
 - ✓ perte d'énergie et absence d'envie de se lever et de faire quoi que ce soit
 - ✓ perte d'énergie et manque de soins d'hygiène personnelle
 - ✓ mauvais sommeil ou trop de sommeil
 - ✓ fatigue chronique
 - ✓ irritabilité et manque de concentration
 - ✓ anxiété chronique
 - ✓ perte d'estime de soi et pensées d'inutilité
 - ✓ pensées ou mentions d'automutilation et de suicide
- demandez une aide professionnelle si vous pensez qu'il y a un problème de dépression, et
 - ✓ n'oubliez pas d'apporter votre soutien et de ne pas porter de jugement
 - ✓ n'oubliez pas d'être chaleureux
 - ✓ veillez à la santé et au bien-être du bébé et des autres enfants
- **l'anxiété** est un autre problème courant chez les réfugiés et elle peut également devenir grave et débilitante, alors faites attention aux signes de :
 - ✓ être constamment nerveux et tendu
 - ✓ incapacité à s'engager avec les autres
 - ✓ dire/croire constamment que les choses vont empirer
 - ✓ panique occasionnelle et respiration rapide (hyperventilation)
 - ✓ transpiration inappropriée, même en cas d'immobilité
 - ✓ tremblements difficiles à expliquer et incapacité à contrôler les tremblements
 - ✓ difficulté à se concentrer, même sur des tâches et des sujets simples
 - ✓ éviter les gens et se retirer des situations sociales
- demandez une aide professionnelle si vous pensez qu'il y a un problème d'anxiété, et
 - ✓ n'oubliez pas d'apporter votre soutien et de ne pas porter de jugement
 - ✓ n'oubliez pas d'être chaleureux
 - ✓ veillez à la santé et au bien-être du bébé et des autres enfants
- **la colère et la peur** sont des réactions courantes à la guerre et à la fuite des réfugiés, mais elles peuvent devenir chroniques et exagérées si elles ne sont pas traitées rapidement, alors faites attention aux signes de :
 - ✓ une colère et/ou une peur inhabituelle
 - ✓ des signes ou des mentions de violence envers les autres
 - ✓ des signes d'automutilation ou des propos sur l'automutilation
 - ✓ mention du suicide

- demandez une aide professionnelle si vous pensez qu'il y a un problème de la colère et la peur, et
 - ✓ n'oubliez pas d'apporter votre soutien et de ne pas porter de jugement
 - ✓ n'oubliez pas d'être chaleureux
 - ✓ veillez à la santé et au bien-être du bébé et des autres enfants

Assurer l'intimité des femmes enceintes

La vie privée dans des situations rencontrées par les réfugiés, en particulier dans les premiers jours où il y a plus de personnes que d'espace et lorsque les conditions sont relativement chaotiques, peut être très difficile, alors

- essayez de maintenir un accès discret aux toilettes et installations et le bain
- essayez de garder les femmes enceintes au sein de leur famille, des parents et des amis
- assurez les conditions de vie privée quand cela est nécessaire

Aider les femmes enceintes à avoir une hygiène satisfaisante

Le maintien d'une bonne hygiène est essentiel pour la santé physique et mentale.

- Assurez-vous que les installations des toilettes sont appropriées et qu'elles assurent une vraie intimité
- Assurez-vous que les besoins en hygiène les plus immédiats soient respectés
 - ✓ y compris le lavage des mains, du visage, des seins dans le cas d'une mère allaitante.
 - ✓ assurez-vous que le lavage du corps peut être satisfait si possible.
 - ✓ assurez l'accès à de l'eau chaude, au savon et à la désinfection
 - ✓ fournissez les moyens pour bonne santé oral buccale
 - ✓ assurez-vous que les femmes enceintes ou qui ont récemment accouché aient un accès adéquat à des serviettes hygiéniques

Le travail et l'accouchement

La plupart des grossesses se déroulent bien et naturellement, mais les femmes peuvent rencontrer des difficultés et peuvent débuter le travail à des moments inattendus, en particulier dans les camps de réfugiés où ils ont été très stressés, il faut alors

- encouragez les proches des femmes enceintes et leurs amis à être à l'affût de signes annonciateurs:
 - ✓ douleurs abdominales (aiguës et chroniques)
 - ✓ un saignement
 - ✓ de la fièvre
 - ✓ un mal de tête important
 - ✓ des mouvements saccadés des bras et des jambes
 - ✓ perte de connaissance ou bien de sensibilité
- si une association quelconque de ces signes se manifeste il faudra faire appel et référer au personnel de santé approprié
 - ✓ activez le réseau local et quelconque pré-identifié de sages-femmes, infirmier(e)s, médecins
 - ✓ assurez-vous que les parents qui voyagent avec elle sont informés
 - ✓ créez un registre des noms, dates, heures et motifs des actions
 - ✓ gardez une liste des personnels de santé et ou des structures utilisés

- apportez un soutien chaleureux et empathique à la mère
 - ✓ encouragez une approche positive
 - ✓ déployez un soutien affectif sans pour autant être trop dominateur
- si la mère "perd ses eaux" et que le travail commence et qu'il n'y a pas d'hôpital/clinique à proximité:
 - ✓ faites appel à des personnels de santé personnel locaux en mesure de soigner les réfugiés
 - ✓ faites appel à des sages-femmes, infirmières, médecins dans le groupe de réfugiés
 - ✓ faites appel à des femmes qui auront pu précédemment aider à des accouchements
 - ✓ assurez-vous que le ménage soit fait et la propreté assurée autour de la mère
 - ✓ exprimez votre soutien affectif sans pour autant être trop dominant
 - ✓ assurez-vous que la mère est confortable
 - ✓ assurez-vous que tous les objets utilisés soient désinfectés
 - ✓ assurez-vous que tous les équipement (ciseaux/rasoir lame) soient bien stérilisés
 - ✓ assurez-vous que l'hôpital local soit informé de l'évolution de la situation et des complications éventuelles
 - ✓ assurez-vous de noter tous les gestes, les procédures, leur durée et leur résultat
 - ✓ assurez-vous d'un transfert éventuel rapide vers un hôpital ou une clinique

Prendre soin du nouveau-né

Le santé et le bien-être du nouveau-né dépendra de la qualité des soins prodigués immédiatement, il faudra donc

- assurez-vous que le bébé est gardé au chaud
 - ✓ assurez-vous que le bébé est séché et nettoyé
 - ✓ placez la bébé sur la mère - peau contre peau - pour la chaleur et le confort
 - ✓ enveloppez la bébé dans des draps/une couverture secs et chauds
- assurez-vous que la mère est confortable et émotionnellement prise en charge par la famille et les amis
- assurez-vous que la mère a un accès facile à des toilettes
- assurez-vous qu'une sage-femme, ou qu'une infirmière ou bien un médecin voie le bébé et la mère
 - ✓ assurez-vous que le bébé est vu par un pédiatre
 - ✓ assurez-vous que la mère est vue par un obstétricien ou alors une sage-femme

Nourrir le bébé

Le lait maternel est le meilleur pour les bébés et permet d'éviter les infections courantes et la diarrhée.

- Encouragez et facilitez l'allaitement maternel.
 - ✓ Encouragez l'alimentation du bébé avec le colostrum (premier lait).
 - ✓ Encouragez et facilitez l'allaitement à la demande, lorsque le bébé pleure.
- Le stress et le travail peuvent décourager l'allaitement maternel alors
 - ✓ il faut s'assurer que la mère est psychosocialement prise en charge et soutenue pour,
 - ✓ il faut s'assurer que la mère bénéficie d'une bonne alimentation et une bonne hydratation,
 - ✓ réduisez le stress par des conseils empathiques et un soutien actif.

- Certaines mères peuvent se sentir incapables d'allaiter, alors il faudra
 - ✓ l'encouragez et l'aidez en lui disant qu'elle pourra produire suffisamment de lait
 - ✓ l'aidez avec une bonne position pour le bébé
 - ✓ encouragez d'autres mères qui ont allaité leur bébé à apporter leur aide
 - ✓ impliquez si possible un groupe de soutien local à l'allaitement maternel
- Si, pour quelque raison que ce soit, la mère ne peut pas allaiter,
 - ✓ assurez-vous qu'elle ait accès à des substituts de lait maternel de qualité et en quantités suffisantes
 - ✓ assurez-vous qu'elle sait comment utiliser/préparer les substituts
 - ✓ veillez à ce qu'elle ait accès à de l'eau propre et en bouteille
 - ✓ assurez-vous qu'elle peut accéder aux équipements et produits pour nettoyer les biberons et les tétines après utilisation
 - ✓ aidez la mère qui allaite au biberon à bien tenir son bébé dans une position d'allaitement maternel naturel

Vaccination

Le bébé devra recevoir les vaccins habituels de la petite enfance et bénéficier de soins de santé personnels, donc :

- assurez-vous que le bébé est vu par un pédiatre
- encouragez les mères à faire vacciner leurs bébés vaccinés et leur procurer un calendrier des vaccins à faire
- élaborer un programme de vaccination en fonction des recommandations nationales (voir ci-dessous)
 - ✓ Hépatite B (VHB) (1er et 2ème dose)
 - ✓ Diphtérie, tétanos, et coqueluche (coqueluche) (DTaP) (1er dose)
 - ✓ Haemophilus influenzae (Hib) type (1er dose)
 - ✓ Polio (VPI) (1er dose)
 - ✓ Pneumocoque (PCV13) (1er dose)
 - ✓ Rotavirus (RV) (1er dose)

Faire face à la dépression post-natale

La dépression post-natale n'est pas rare après la naissance d'un bébé. Elle peut être très débilante et affecter non seulement la santé et le bien-être de la mère mais aussi, par extension, le bébé et les autres enfants.

- Faites attention aux signes de la dépression post-natale :
 - ✓ plusieurs des mêmes signes que ceux énumérés ci-dessus pour la dépression.
 - ✓ encouragez les proches et les amis à signaler des altérations dans la santé de la mère
 - ✓ gardez à l'esprit que la dépression post-natale est souvent transitoire
 - ✓ soyez d'un grand soutien émotionnel
 - ✓ encouragez les parents et les amis à apporter un soutien constant et émotionnel
 - ✓ encouragez-les à "embrasser" la mère et à la rassurer.
 - ✓ encouragez les discussions de groupe et les activités de soutien avec d'autres mères.

Soins continus pour la mère et le bébé

- Assurez un suivi continu du bébé auprès des pédiatres.
- Assurez un suivi continu de la mère auprès de spécialistes en gynécologie et obstétrique.
- Encouragez les mères à rester en contact avec les familles d'accueil et le personnel humanitaire.

Ces directives pratiques ont été rédigées par l'ICMHD sous la direction du Dr Manuel Carballo. Parmi les membres de l'ICMHD figurent le Dr Monir Islam, le Dr Paolo Hartmann, le Dr Raul Gagliardi, le Dr Michel Lavollay, le Dr Gangyan Gong et Madita Schulte. Le travail de l'ICMHD sur la crise ukrainienne a bénéficié du soutien technique externe de Mme Dominique Larsimont et de Mme Holly Clark.

Page de couverture : Ina Gudumac.