

Nos conseils pour surmonter les angoisses de la grossesse

Article mis à jour le 04/08/21 10:20

Si la grossesse est le plus souvent une période heureuse et épanouissante, il est normal que des angoisses apparaissent. Peur de faire une fausse couche, que le fœtus ne soit pas en bonne santé, peur de la prématurité... Tour d'horizon des principales angoisses de la grossesse et conseils pour les surmonter avec l'aide du Dr Julia Maruani, gynécologue médicale.



SOMMAIRE

- [Peur de devenir mère](#)
- [Peur de nuire au bébé](#)
- [Peur de faire une fausse couche](#)
- [Peur des complications grossesse](#)
- [Peur du Covid enceinte](#)
- [Peur pour la santé de bébé](#)

- Peur naissance bébé prématuré
- Peur de l'accouchement

Une fois passée l'euphorie liée à la découverte de leur grossesse, **de nombreuses futures mamans se sentent envahies par une multitude de préoccupations**. Si ces craintes sont parfaitement légitimes, il serait dommage de les laisser gâcher cette période si particulière dans la vie d'une femme. C'est votre cas ? Les explications du Dr Julia Maruani, gynécologue médical et secrétaire générale de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM), sauront, on l'espère, vous rassurer.

La peur de devenir mère

"La perspective de devenir mère peut soulever des difficultés émotionnelles qui sont en lien avec la propre enfance des futures mamans. C'est une dimension qu'elles ne perçoivent pas forcément mais qui est sous-jacente dans l'apparition de l'anxiété", commence d'emblée le Dr Julia Maruani. *Or, le fait même que vous vous posiez cette question témoigne du fait que vous vous souciez d'ores et déjà du bien-être de votre enfant. On ne naît pas maman, on le devient. Vous allez apprendre, comme toutes les femmes avant vous, et construire naturellement un lien avec votre bébé. Aucun doute, vous serez une bonne maman !*

La peur de nuire au bébé

*"Il y a beaucoup d'anxiété autour de la **peur de mal s'alimenter ou d'avoir une attitude qui pourrait nuire au bébé**. Coloration des cheveux, manucure, pratiquer telle ou telle activité physique... En réalité, on recommande d'éviter tous les produits chimiques pendant la grossesse parce qu'ils contiennent des perturbateurs endocriniens, mais la coloration avec des produits naturels ne pose pas de problème",* détaille la gynécologue.

La peur de faire une fausse couche

10 à 15% des femmes font des fausses couches. Il n'existe aucun moyen de prévenir ce phénomène, qui résulte le plus souvent d'une anomalie précoce de l'embryon qui s'arrête alors d'évoluer. De nombreuses futures mamans culpabilisent et pensent avoir provoqué la fausse couche, en faisant un geste brusque ou une activité physique trop intense. *"Pourtant, $\frac{3}{4}$ des fausses couches sont liées à une anomalie sur l'embryon et plus précisément à une anomalie chromosomique, probablement une trisomie 21 mais l'embryon s'est arrêté*

d'évoluer avant que l'on puisse la diagnostiquer. Ce n'est donc jamais la faute de la femme ! L'activité physique ne peut pas être responsable d'une fausse couche, même s'il est conseillé d'éviter les sports d'impact", rassure la spécialiste.



- **Fausse couche : causes, symptômes, que faire ?**

Une femme sur dix a déjà fait une fausse couche. Fausse couche précoce, tardive, à répétitions... Comment se manifestent-elles et comment se remettre psychologiquement ? Toutes les réponses à vos questions avec le Dr Thierry Harvey, gynécologue-obstétricien à Paris.

La peur des complications potentielles de la grossesse

"Il y a des femmes qui n'y pensent absolument pas, et d'autres qui, parce qu'elles sont anxieuses, se documentent, notamment sur Internet et cela contribue à amplifier leur état anxieux", indique le Dr Julia Maruani. **Une légère anxiété est normale et même utile parce qu'elle va amener la patiente à se poser des questions sur ce qu'elle peut faire ou non.** Mais, lorsque l'angoisse devient incontrôlable, il est nécessaire de consulter son gynécologue pour obtenir de l'aide.



- **Grossesses pathologiques : les complications de la grossesse**

Diabète gestationnel, hypertension, maladies infectieuses... On parle de grossesse pathologique ou à risque lorsque des complications surviennent en cours de grossesse. Mais rassurez-vous, les femmes enceintes bénéficient d'un suivi plus régulier ou d'une prise en charge particulière. Le point avec la sage-femme Sandrine Brame

La peur du Covid pendant la grossesse

"Avec le Covid-19, de plus en plus de futures mamans sont en proie à l'anxiété : elles ont peur de l'avenir, de devoir prendre des décisions par rapport à la vaccination, elles ont peur du vaccin, peur d'attraper le virus, elles ne savent plus ce qu'il faut faire, il existe un important sentiment d'insécurité", constate la gynécologue. En la matière, la notion de balance bénéfices-risques peut permettre d'orienter votre choix. *"En l'occurrence, à ce jour il n'y a aucun risque fœtal connu, comme pour la majorité des vaccins, c'est pour cette raison que le bénéfice de la vaccination est largement supérieur puisqu'il peut y avoir des formes graves au troisième trimestre. Pour l'heure, toutes les données sont rassurantes et il n'existe pas d'argument scientifique pouvant faire évoquer un risque. Il s'agit d'une situation exceptionnelle et nous nous adaptons au fur et à mesure"*, continue-t-elle.



- **Vaccin femmes enceintes : dès le 1er trimestre, quelles recommandations ?**

Les femmes enceintes peuvent se faire vacciner dès le premier trimestre de la grossesse, a affirmé le ministre de la Santé Olivier Véran. Enceinte, la secrétaire d'Etat Olivia Grégoire a reçu sa deuxième dose de vaccin et incite les futures mamans à se protéger. On fait le point sur les dernières recommandations des autorités sanitaires.

La peur que bébé ne soit pas en bonne santé

S'il est vrai qu'il existe un pourcentage de complications aux différents stades de la grossesse, **la très grande majorité des grossesses vont aboutir à la naissance d'un enfant en bonne santé.** Les dépistages qui sont réalisés tout au long de la grossesse, même s'ils peuvent se révéler anxiogènes pour les futures mamans, servent justement à lever le doute. C'est le cas du **dépistage de la trisomie 21 au premier trimestre de la grossesse**, et de **l'échographie morphologique du deuxième trimestre** qui consiste à observer les différents organes du fœtus pour éliminer d'éventuelles malformations. *"Il est très rare qu'un bébé naisse avec une anomalie, le taux de dépistage des malformations diagnostiquées in-utéro s'élève à 3-4%. Certaines malformations sont totalement compatibles avec une vie normale et le fait de les diagnostiquer en anténatal va permettre une prise en charge adaptée du bébé dès sa naissance"*, rassure le Dr Julia Maruani.

La peur que bébé naisse prématuré

Plus le terme approche, plus l'anxiété d'accoucher prématurément grandit. "La majorité des femmes enceintes vont présenter des contractions utérines dès le quatrième mois de grossesse. Celles-ci sont, la plupart du temps, complètement normales et ne vont pas modifier le col. Le meilleur moyen de calmer les contractions est de se mettre au repos", argue la spécialiste. Le stress, la fatigue ou encore une infection peuvent augmenter le risque de **menace d'accouchement prématuré**. Si cela devait vous arriver, sachez que votre bébé serait pris en charge dans un service de néonatalogie pour lui prodiguer les soins nécessaires.



- **Accouchement prématuré : à partir de quand bébé naît-il prématuré ?**

En France, 165 bébés naissent prématurés chaque jour. A combien de mois de grossesse parle-t-on de prématurité ? Stades, causes, risques pour le bébé et menace d'accouchement prématuré... On fait le point à l'occasion de la journée mondiale de la prématurité ce 17 novembre.

La peur de l'accouchement

Peur de l'épisiotomie, peur des déchirures et des séquelles que cela peut occasionner, **peur d'avoir mal, peur d'avoir une césarienne**, peur de ne pas y arriver, peur de déféquer pendant le travail... **Les craintes liées à l'accouchement** sont nombreuses et variées. "N'hésitez pas à en parler à votre gynécologue ou à votre sage-femme qui vous expliquera le fonctionnement obstétrical de l'accouchement, les raisons pour lesquelles le professionnel de santé pourrait être amené à faire tel ou tel geste médical. Cela vous permettra de mieux appréhender et comprendre ce que vous allez vivre", conseille la gynécologue. L'ensemble de ces questions trouveront également des réponses durant les cours de préparation à l'accouchement.



- **Tokophobie : peur d'accoucher, ces questions qu'on n'ose pas poser**

Il y a des choses que les futures mamans n'osent pas demander, d'autres qui les inquiètent. Sylvie Coché, sage-femme, répond à toutes vos questions et livre ses conseils pour ne pas stresser le jour de l'accouchement.

Quant à la peur de déféquer, sachez que cela est très fréquent, que les médecins ont l'habitude et qu'ils n'y feront même pas attention si cela vous arrive. Ils ne seront focalisés que sur une chose : le bébé que vous allez mettre au monde.