

Post-partum : une étape sensible et déterminante pour la santé des femmes

Un Appel à l'Action

Juin 2025



**Pour chaque mère, à chaque instant :
prendre soin du post-partum sauve des vies.**



Appel à l'Action en Post-partum

Vision

Nous imaginons un monde où les soins post-partum deviennent une norme globale de soutien complet et continu, garantissant que chaque femme, chaque bébé et chaque famille sortent du post-partum étendu en bonne santé physique, mentalement résilients, connectés émotionnellement et soutenus socialement. Nous rêvons d'un monde où le bien-être en post-partum est reconnu comme essentiel à la santé de toute la vie, à la stabilité familiale et au bon développement de la société.

Mission

Notre mission est de mettre en route un changement et une réforme systémique des standards actuels des soins en post-partum, largement insuffisants actuellement pour répondre aux besoins physiques, psychologiques, émotionnels et spirituels des mères, des bébés et des familles. La hausse mondiale des conséquences du post-partum évitables et invalidantes souligne l'urgence de ce travail. Notre objectif est que l'accompagnement du post-partum ne soit plus un détail mais bien un pilier fondamental de la santé maternelle, infantile et sociétale partout dans le monde.

À propos de nous

Nous sommes une équipe d'organisations européennes et australiennes ainsi que de doulas, actives comme professionnelles de naissance hospitalier.e.s et non hospitalier.e.s. Cet Appel à l'Action est le fruit d'une série de conversations collectives pendant et après le **Sommet Postnatal rEvolution** (2024-2025). Nous dédions notre expertise et notre temps à la contribution d'expériences positives de naissance et de post-partum, ainsi qu'à l'autonomisation des mères.

Ce projet est une collaboration entre **Postnatal Support Network**, **Well Supported Mothers Collective** (Australie), **European Doula Network** (EDN) et **Geboortenis Zutphen** (Pays-Bas). Conseillères spécialistes:

- Franka Cadée, sage-femme et présidente de la Confédération Internationale des Sages-femmes (ICM, Danemark)
- Elizabeth Duff, ancienne conseillère politique principale du National Childbirth Trust (NCT, Angleterre)
- Tina Lavin, professeure associée adjointe, École de Santé des Populations et de la Santé Globale (Université d'Australie-Occidentale, Perth, Australie)

Photo de couverture : Orsolya Elek Photographie ©



Appel à l'Action en Post-partum

- Établir une continuité complète de soins médicaux pour les femmes en post-partum.**

Intégrer le soutien de la période prénatale jusqu'à au moins un an après l'accouchement, en prenant en compte la santé physique et mentale, en assurant le suivi des soins et en favorisant la collaboration entre professionnels de santé.

- Établir des normes pour la formation au suivi du post-partum pour tous les professionnel.le.s de santé.**

Souligner l'importance de soins adaptés aux spécificités culturelles et traumatiques.

- Reconnaître la santé mentale comme une priorité.**

Prioriser la formation et l'accès aux ressources des professionnel.le.s de santé et de la communauté. Développer des services adaptés permettant aux mères souffrant d'anxiété, de dépression ou de psychose post-partum (y compris sévères) de recevoir un soutien approprié tout en gardant la mère et le bébé ensemble.

- Lancer des campagnes de sensibilisation publique.**

Normaliser et rendre visibles les discussions sur l'importance des défis post-partum par des campagnes nationales et locales, des partages de témoignages et des formations dans le monde professionnel. Proposer des messages clairs, sans stigmatisation, sur la convalescence post-partum.

- Établir des réseaux de soutien locaux.**

Les communautés ainsi que des ressources locales facilement accessibles sont essentielles au rétablissement post-partum. Favoriser l'entraide entre parents et intergénérationnelle. Reconnaître que la parentalité est une responsabilité sociétale.

- Initier les réflexions et soutenir la révision des politiques de congé maternité.**

Montrer que les entreprises bénéficient du soutien aux jeunes mères. Créer des plans réalistes de retour au travail, former les managers à des pratiques bienveillantes d'accompagnement aux congés et promouvoir des aménagements de travail flexibles afin d'améliorer le bien-être personnel et professionnel.

- Investir dans la recherche.**

Attribuer des financements pour la recherche sur les conséquences du post-partum. Financer et encourager la recherche sur l'impact des soins post-partum, leurs bénéfices et la valeur économique des différents systèmes de soutien.



Pourquoi cet Appel à l'Action ?

La période post-partum est une phase sensible et déterminante pour la santé des femmes, mais elle reste un angle mort dans les discussions de santé publique. Les normes sociétales et la stigmatisation entourant la santé mentale contribuent à cet oubli, laissant les femmes sans le soutien dont elles ont besoin. L'isolement, le manque de reconnaissance de l'importance cruciale de cette période, l'insuffisance des soins de santé et l'invisibilité politique, sociale et économique placent les nouvelles mères dans une zone précaire. Nous devons changer cela.

Nous exigeons un changement profond des soins post-partum, qui donne la priorité à la santé et au bien-être maternels, reconnaît que la première année est critique pour les mères et leurs enfants, et garantisse à chaque mère de recevoir un soutien complet et continu en post-partum.

Aspects psychologiques

« Les décès en post-partum, qui incluent les décès survenant entre 1 jour et 1 an après la naissance, représentent plus de la moitié de tous les décès maternels » (Spelke & Werner, 2018). Cela signifie qu'une mère meurt toutes les deux minutes (OMS, 2025). De manière alarmante, « le suicide représente jusqu'à 26 % des décès maternels » (Cresswell et al., 2025). Cette période est donc cruciale – elle englobe à la fois des aspects positifs et négatifs de la maternité. Bien qu'elle puisse être une période de joie, les ajustements émotionnels et physiques intenses, combinés aux pressions socioculturelles, augmentent considérablement la vulnérabilité aux troubles de santé mentale. La dépression post-partum touche jusqu'à 20 % des mères et probablement bien plus, car on estime que jusqu'à la moitié des cas ne sont pas diagnostiqués (Carlson et al., 2025). Il est important de souligner que des recherches récentes révèlent que le soutien social est un facteur de protection significatif contre la dépression postnatale, et que la variété des personnes offrant ce soutien dans le réseau social d'une femme est déterminante (Refaeili et al., 2024).

Aspects physiques

Les problèmes de santé physique persistent ou réapparaissent souvent au cours des 18 premiers mois post-partum, pouvant entraîner des conséquences à long terme pour la santé des femmes (Woolhouse, 2012). Les affections les plus fréquentes incluent : la dyspareunie/douleur génitale persistante ou récurrente (35 %), les douleurs lombaires (32 %), l'incontinence urinaire (8-31 %), l'incontinence anale (19 %), les douleurs périnéales (11 %) et l'infertilité secondaire (11 %) (Vogel et al., 2024). D'autres conditions moins fréquentes, mais ayant toujours des effets significatifs sur la santé des femmes, incluent le prolapsus des organes pelviens, la dysfonction thyroïdienne, les lésions nerveuses et la thromboembolie veineuse.



Pourquoi cet Appel à l'Action ? (2)

Ces défis peuvent également affecter les étapes ultérieures de la vie des femmes, y compris la ménopause et la qualité de vie globale. Comme le souligne la recherche, « ces conditions ne figurent pas dans les priorités au niveau mondial ni dans les politiques de santé de nombreux pays », ce qui entraîne la négligence des soins post-partum (Vogel et al., 2024). Des soins post-partum adéquats peuvent améliorer considérablement ces résultats en traitant précocement les problèmes de santé physique, en offrant des connaissances et soutenant la récupération, et en garantissant l'accès aux traitements nécessaires, afin d'améliorer globalement la santé et la qualité de vie des femmes dans la période du post-partum et au-delà.

Aspects sociaux

Les conséquences des difficultés post-partum s'étendent au-delà des mères uniquement ; elles peuvent perturber les dynamiques familiales, entraînant des difficultés dans les relations et la cohésion familiale. Des recherches récentes indiquent que **le soutien social améliore considérablement le vécu du post-partum** (voir [Position Paper](#), Postnatal Support Network, 2024). Dr Mercedes Bonet, médecin à l'OMS (Département de Santé Sexuelle et Reproductive et Programme spécial des Nations Unies, HRP), souligne l'importance de départements dédiés au post-partum offrant un soutien fondamental à la santé physique et mentale (OMS, 2022).

Cet Appel à l'Action vise à établir une norme universelle de soins maternels, à plaider pour des changements politiques, à encourager un changement culturel, à impliquer tous les acteurs concernés et à développer des ressources pour améliorer le soutien post-partum.

Cliquez ici pour consulter la [Bibliographie](#) & le [Glossaire des termes](#).

Disclaimer

Nous reconnaissons que l'attention aux spécificités de genres et l'inclusivité sont des éléments importants de suivis post-partum réussi, en faisant attention à ce que les besoins spécifiques de tous les parents, quelle que soit leur identité de genre ou leurs origines culturelles, soient considérés et pris en compte avec la même attention bienveillante. Bien que nous fassions référence aux mères et à l'allaitement tout au long de ce document, nous respectons toutes les formulations et compréhensions alternatives



Quel impact ?

1. Répondre aux besoins de santé négligés.

La période du post-partum est souvent négligée dans les sujets autour de la santé des mères. En mettant en lumière cette étape critique, l'Appel à l'Action souhaite attirer l'attention sur l'urgence et la nécessité d'améliorer l'accompagnement et le soutien aux mères durant un temps suffisamment long pour impacter significativement leur santé et leur qualité de vie à long terme.

2. Réduire la mortalité maternelle.

Avec des statistiques alarmantes qui montrent que les décès en post-partum représentent une grande partie des décès maternels totaux, l'Appel à l'Action a pour objectif de mettre en place des mesures pour prévenir ces tragédies. En plaident pour de meilleures politiques et pratiques afin d'empêcher des décès maternels évitables et des problématiques de santé graves après la mise au monde.

3. Soutenir la santé mentale.

L'impact émotionnel et psychique du vécu du post-partum peut être profond. En soulignant l'importance d'un soutien psycho-émotionnel, l'Appel à l'Action souhaite garantir que les mères reçoivent les ressources nécessaires pour prévenir et traiter la dépression et l'anxiété post-partum.

4. Renforcer les familles et les communautés.

La bonne santé des mères contribue à des familles et des communautés saines. Un soutien post-partum amélioré ne bénéficie pas seulement aux mères individuellement mais renforce positivement les équilibres familiaux et la résilience de la communauté, favorisant des environnements épanouissants aux familles.

5. Promouvoir des changements politiques.

L'Appel à l'Action défend des réformes politiques et la mise en place de normes de suivi post-partum globales afin d'assurer que toutes les mères, quelles que soient leurs origines, reçoivent équitablement du soutien et des ressources, permettant d'adresser les inégalités systémiques dans l'accompagnement de la santé des mères.

6. Sensibiliser

En diffusant des données, des recherches, et des témoignages, l'Appel à l'Action veut sensibiliser l'opinion publique aux difficultés rencontrées par les mères en post-partum. Accroître la visibilité de cette période peut aider à combattre la stigmatisation sociétale et changer la perception générale du public, permettant de soutenir plus largement les initiatives autour de la santé maternelle.

En définitive, cet Appel à l'Action a été conçu pour catalyser un élan vers un environnement plus sain, plus soutenant pour les femmes en post-partum, s'assurant que leurs besoins soient pris en compte rapidement et avec bienveillance. En favorisant la collaboration entre les acteurs, des politiques aux personnels de santé et aux communautés, l'Appel à l'Action a le pouvoir de transformer le paysage de la prise en charge de la santé des mères pour le meilleur.



Comment utiliser cet Appel à l'Action ?

Pour les décideurs politiques :

- Examiner les données** : familiarisez-vous avec les recherches et les chiffres présentés dans cet Appel à l'action afin de comprendre l'importance des soins post-partum.
- Plaider pour des changements de politique** : utilisez ces résultats pour soutenir des initiatives visant à améliorer les politiques de santé maternelle, notamment le financement de programmes de soins post-partum complets.
- Impliquer les parties prenantes** : établissez des liens avec les professionnel·le·s de santé, les organisations communautaires et des groupes de sensibilisation / militant.e.s pour discuter de la mise en œuvre des mesures de soutien décrites dans l'Appel à l'action.
- Développer des programmes de formation** : créez des formations pour les prestataires de soins de santé, axées sur les défis spécifiques rencontrés par les femmes en post-partum.
- Suivre les résultats** : mettez en place des indicateurs pour évaluer l'efficacité des nouvelles politiques et programmes destinés à la santé post-partum.

Pour les praticien.ne.s :

- Intégrer les meilleures pratiques** : utilisez les recommandations de cet Appel à l'action pour enrichir votre accompagnement médical en y intégrant des soins post-partum complets et continus.
- Éduquer les patientes** : informez les nouvelles mères des changements émotionnels et physiques qu'elles peuvent rencontrer et proposez-leur des ressources pour un soutien complémentaire.
- Construire un réseau de soutien** : facilitez les liens entre vos patientes et les ressources communautaires, y compris les groupes de soutien et les services de santé mentale.
- Écouter et répondre** : engagez-vous activement avec les mères afin de comprendre leurs besoins et d'adapter votre accompagnement en conséquence.
- Plaider pour des ressources** : agissez au sein de votre milieu professionnel pour allouer des ressources aux soins post-partum et militez pour la formation continue des professionnel·le·s dans ce domaine.

Pour les parents :

- S'informer** : consultez les informations présentées dans ce document pour mieux comprendre la période post-partum et les défis auxquels vous pourriez être confronté·e·s.
- Chercher du soutien** : n'hésitez pas à solliciter l'aide de votre famille, de vos ami·e·s, de la communauté et de professionnel·le·s. Construisez un réseau de soutien pour vous accompagner dès le début du post-partum.
- Communiquer ouvertement** : partagez vos ressentis, vos préoccupations et vos expériences avec votre partenaire, vos proches, d'autres nouvelles mères ou des professionnel·le·s de santé.
- Utiliser les ressources disponibles** : trouvez des ressources en ligne, ainsi que les outils et les initiatives locales proposées pour offrir un soutien en post-partum.
- Participer à la prise de conscience** : impliquez-vous dans les discussions sur la santé maternelle et les soins post-partum au sein de votre communauté afin de sensibiliser et de promouvoir le changement.



Appel à l'Action en Post-partum

Soutiens



WELL SUPPORTED
MOTHERS COLLECTIVE



Education, collaboration, advocacy &
innovation in Mothercare



CONCEPTION • CHILDBIRTH
THE
MOTHER'S
JOURNEY
• PARENTING



Postpartum : une étape sensible et déterminante pour la santé des femmes

Un Appel à l'Action



Photographie du Sommet Posnatal rEvolution, Amsterdam, 2025

En utilisant ce document, vous pouvez poser des actions concrètes pour améliorer les soins post-partum et le soutien aux mères, familles et communautés.

Signez - Partagez - Faites un don