

MES MATERNITÉS À DUBAI

le 23 juillet 2015 | Par L'équipe de femmexpat



Je m'appelle Florence, j'ai 31 ans, je suis depuis 6 ans à Dubaï, où je suis arrivée jeune mariée sans enfant. Depuis, j'en suis à trois grossesses à Dubaï, j'ai un « ange au ciel » et deux petites filles, Clotilde et Léonie de 3 ans et 18 mois.

- **Comment s'est passé le suivi de la grossesse ? Suivi en cabinet de sage-femme, à l'hôpital, par le médecin traitant...? Combien de RDV, d'échographies ?**

Pour tomber enceinte, j'ai suivi des traitements. Étant en « expat », pas facile au début de faire confiance à une gynécologue. Mais j'ai trouvé la perle rare !

Ici, à Dubai, nous sommes accompagnées dans les moments de joie et dans ceux un peu moins joyeux,

suivies et accouchées par une gynécologue.

Nous avons l'opportunité de suivre des cours de préparation à l'accouchement avec une sage femme française. Il y a, en général, 5 sessions et ensuite, elle vient nous aider à la maison lorsque l'on rentre de la maternité.

On ne reste jamais très longtemps. Si tout va bien, on reste une nuit voir deux nuits maximum. Je dirais que la moyenne est de trois jours. Je suis un mauvais exemple : césarienne ou accouchement, je pars toujours le lendemain !

Nous avons des rendez-vous tous les mois, pour une échographie de contrôle. La grossesse est ponctuée de trois échos plus importantes : une à 6 semaines pour entendre le cœur qui bat, une à trois mois pour les dépistages, etc., une écho morphologique à 5 mois. Puis le test du glucose à 6 mois. Et une autre écho à 35 semaines pour voir comment se prépare le travail. Mais je ne peux pas vous en parler, car j'ai toujours accouché avant !

- **Le suivi est-il très médicalisé ? Très « nature » ?**

Ici tout est négociable. Donc, si on ne trouve pas nécessaire d'aller au cabinet tous les mois, rien ne l'oblige, c'est un peu à la carte et ça dépend aussi de l'assurance que l'on a.

On peut se préparer et se détendre grâce à la sophrologie, à l'acupuncture, au yoga prénatal. Je pense qu'à Dubai, il y a autant de façon d'accoucher que de bébés !!!

Tout le monde souhaite accoucher comme il le ferait dans son pays, donc il y a de tout.

- **Avez-vous des infos sur le taux de césariennes ?**

En ce qui concerne ma gynéco et en général, les médecins ne poussent pas à la césarienne, cela reste vraiment la solution d'urgence. Je dirais, entre mes clientes et mes amies, que c'est 50/50. Cela dépend car, par exemple, si le bébé se présente « en siège », les médecins préféreront procéder à une césarienne.

- **Où accouche-t-on : à la maison, à l'hôpital, dans une maternité ? Faut-il s'y prendre longtemps à l'avance pour réserver une place ?**

On accouche à l'hôtel, enfin à l'hôpital 😊 Il y en a tellement ici. Mais celui que je connais le mieux et qui a un service de néonatalogie exceptionnel est l'hôpital de Dubaï qui s'appelle le City. Le service gynécologie s'occupe de l'inscription à environ 37 semaines. Mais, là encore, je peux vous affirmer que si vous devez accoucher, vous pouvez y aller les yeux fermés, en toute confiance !

Pour mes deux accouchements, j'y suis allée en urgence, sans rien et tout s'est bien passé. Ils fournissent tout, et puis bien sûr, il y a un mall à côté si besoin.

Il faut « juste » que vous montriez votre carte de crédit, c'est le seul sésame !

- **Le papa peut-il être présent à la naissance ?**

Le papa peut être présent à tout moment, même pendant la césarienne. Il peut également dormir sur un canapé-lit dans la chambre. Il se doit d'être présent, et vous devez apporter votre acte de mariage avec vous !

- **L'accès aux antidouleurs : l'accès à la péridurale, aux autres formes de gestion de la douleur...**

On a accès à tout à la maternité. Les sages-femmes s'occupent de nous avant que le travail commence, et ensuite le médecin prend la relève. Il faut garder en tête que de nombreuses femmes de nationalités différentes accouchent ici, donc il y a vraiment toutes les aides qu'elles pourraient trouver dans leur propre pays.

- **Faut-il prévoir des inscriptions très longtemps à l'avance : maternité, crèche, etc. ?**

Pour la maternité, ce n'est pas vraiment nécessaire. Cela se fait automatiquement par le médecin.

Pour la garde je dirais qu'il y a plusieurs options :

1. On a réussi à trouver une super nanny, avant l'accouchement, qui viendra nous aider dès notre retour à la maison.
2. On a les parents ou beaux-parents qui viennent tout de suite après, mais l'idéal est de les faire venir quelques semaines après – enfin c'est ce que je conseille, afin de prendre un rythme avant leur arrivée. Pour éviter tout quiproquo.
3. On commence à prendre un rythme à trois, on définit ses besoins de garde, et on fait appel à [DubaiKidcare](#).

Il existe des crèches, dans lesquelles vous pouvez mettre votre enfant à partir de 3 mois.

De toute façon, vous devez vous organiser assez rapidement, car ici, il n'y a que 45 jours de congé

maternité – le papa a un jour de congé, pour le reste, il faut prendre des vacances. On travaille jusqu'au bout, pour garder un maximum de jours avec le bébé, avant de retourner travailler. En revanche, on a le droit de partir une heure plus tôt du travail si on allaite.

• **Autour de la grossesse : au-delà du suivi médical, avez-vous eu accès à des formations, à des rencontres, des offres sportives (yoga, natation, etc.), des cours de préparation, etc.**

Les françaises sont en général toutes accompagnées par une sage-femme francophone connue comme le loup blanc, qui nous explique tout, tant aux papas qu'aux mamans pendant la grossesse, mais aussi qui vient nous voir à la sortie de l'hôpital !

Elle est « top » et est toujours disponible et à notre écoute.

On peut pratiquer toutes les activités possibles : yoga prénatal, et du sport avec des entreprises spécialisées. Il y a une nouvelle équipe à Dubaï composée de sage-femmes, kinés, sophrologues, masseurs et puéricultrices qui organise des rencontres mensuelles et puis également une entreprise qui s'appelle [DubaiKidCare](#), qui propose des séances de maternité coaching – j'en suis la créatrice.

• **Le retour à la maison : quand et comment se passe-t-il ?**

Le retour est très rapide. Parfois un peu déroutant de se retrouver avec un bébé, seule chez soi. Nos amis sont un peu notre famille, avant que la famille vienne nous rendre visite. Mais il n'est pas toujours facile de prendre ses marques, entre le manque de sommeil et la nouvelle organisation à mettre en place. Surtout que, pour Clotilde, il fallait que je « tire » mon lait. C'était un travail non stop de « vache laitière » sans avoir mon bébé la nuit, car elle était en néonatalogie. Après sa sortie, nous l'avons vraiment vécu comme un deuxième accouchement. Et tout était plus simple, car elle était déjà réglée, donc elle a fait ses nuits très rapidement. C'était un vrai bonheur en revanche pour Léonie, née à 8 mois. Elle n'a fait qu'une semaine de néonatalogie, mais elle a mis 9 mois à dormir et ça, c'est une sacrée aventure.

• **Le suivi après, pour maman et pour bébé (visites médicales, check-up, etc.). La rééducation est-elle proposée ? Comment ?**

Nous rendons visite à notre gynéco une semaine après l'accouchement. Elle nous dit de combien de séances nous aurions besoin pour la rééducation. Ensuite, deux mois environ après l'accouchement, il y a la rééducation du périnée et abdos chez des kinés francophones qui sont tops ! Pour le bébé il y a un rendez-vous une semaine après avec le pédiatre de l'hôpital, puis on peut choisir son propre pédiatre, et on se rend tout les mois pour un check jusqu'au premier anniversaire du bébé.

• **Comment avez-vous vécu votre grossesse à Dubaï ? Vous êtes-vous sentie bien entourée ?**

D'un point de vue médical, ayant eu des grossesses à risque, bien que ma petite Léonie soit arrivée quand on ne l'attendait pas, nous avons été très bien entourés par le corps médical, dans les bons comme dans les mauvais moments. Et en ce qui concerne notre entourage à Dubaï, nos amis sont au top, nous avons de la chance de pouvoir recréer un cercle d'amis proches. La magie de Dubaï c'est que l'on peut vraiment tisser des amitiés fortes et sur le long terme.

• **Qu'avez-vous aimé dans votre maternité à Dubaï ? Qu'amélioreriez-vous ?**

Le fait que je sois en robe tout le temps, que les femmes enceintes, ici, soient respectées et protégées.

Ce que j'ai moins aimé : tous les ralentisseurs de vitesse installés sur les routes, font que je reste persuadée que c'est une des raisons pour laquelle j'accouche toujours trop tôt !

• **Avez-vous des détails ou des anecdotes à partager sur la grossesse et l'accouchement ?**

Lorsque mon mari était au Nigeria en business trip, et qu'il ne pouvait pas revenir avant 48 heures, j'étais enceinte de 32 semaines. Je suis allée m'enregistrer toute seule, en pleurs, à l'hôpital, en urgence. Heureusement que j'avais ma « crédit card » pour prouver que je pouvais payer... Mes amis, qui se reconnaîtront, une fois installée dans la chambre d'hôpital, m'ont organisé une babyshower que je n'avais pas eu le temps d'avoir ! McDo, rires et kinders à gogo ! Tout ça pour que ma petite Clotilde attende son papa et reste au chaud 5 jours durant ! Accouchement naturel en une demi-heure ! Ma super gynéco n'a même pas eu le temps d'arriver... So Dubai !

• **Des conseils à donner à une femme qui sera enceinte et accouchera à Dubaï ?**

Un conseil serait, pour ce genre de situation, de croire au concept d'« Inshallah », car ici, tout est possible et mis en œuvre pour avoir une grossesse et une maternité de rêve ! Et sans vouloir prêcher pour ma paroisse, je pense que [DubaiKidCare](#) peut être la solution pour réussir son expérience à Dubaï avant et après bébé.

Par Florence.



Florence est formatrice et coach interculturel sur le Moyen Orient, elle organise aussi des sessions de recherche d'emploi pour les personnes qui souhaitent venir s'installer à Dubai et dans les Emirats, avec [Coach4Expat](#). Elle a également monté [DubaiKidCare](#) pour faciliter la garde des enfants en bas âge pour les expatriés, et où elle offre également tout un accompagnement en maternité et parentalité. Elle propose également [une chaîne YouTube](#), à ce sujet.

—

FemmExpat vous recommande la lecture des articles suivants :

[Faire garder ses enfants au Moyen Orient](#)

 Proposez
un article

Le CNED
accompagne
votre enfant
dans sa scolarité



LA MATERNITÉ

STÉPHANIE, « ECLORE ET MOI » : QUAND UNE SAGE-FEMME SE RECONVERTIT EN EXPATRIATION

Écrire un portrait pour femme expat... Parler de mon parcours et de mon projet? Ouaww, je me sens si honorée et c'est vraiment le sourire aux lèvres que je vais vous en dire plus! – Je suis belge, maman de 3 enfants de 1, 6 et 8 ans et je vis avec mon mari depuis maintenant 18 mois en Californie,...



LA MATERNITÉ

UNE MATERNITÉ AU JAPON : GAMBATTE KUDASAI !

Donner naissance est une expérience extraordinaire en soi, mais elle prend une toute autre dimension lorsqu'on est à l'étranger, loin de sa famille et de ses repères. Alors, accoucher au Japon vous m'en direz tant ! Au-delà de la langue et de la culture, le processus de la grossesse et le...



LA MATERNITÉ

LE REPOS, LE SOMMEIL ET LA SIESTE PENDANT LA GROSSESSE

Le sommeil et le repos vont être vos alliés pendant cette grossesse. Si vous avez des problèmes de sommeil, il faut y remédier par des alternatives : petites siestes réparatrices, moments de relaxation... Au début de votre grossesse, vous n'aurez probablement pas de problème de sommeil ...



LA MATERNITÉ

LA GROSSESSE ET LES ANIMAUX

Pendant votre grossesse, il est important de revoir votre rapport avec les animaux : il est évident vous n'approcherez pas les singes dans la jungle ou que vous ne vous livrez pas à des safaris endiablés, mais dans la vie de tous les jours, vous devrez faire attention non seulement à vos animaux...