



**ACCOUCHER,
naturellement
C'EST POSSIBLE !**

SOMMAIRE

Introduction.....	8
Chapitre 1 : Les bâtons dans les roues d'un accouchement	9
Chapitre 2 : Que faut-il faire pour bien accoucher ?.....	13
Chapitre 3 : Le travail, Accoucher.....	20
Chapitre 4 : L'accouchement spontané par voie basse	26
L'accouchement spontané par voie basse.....	26
Les contractions : à quoi ça sert ?	28
Comment reconnaître une contraction ?.....	30
Dans quel état d'esprit tu dois être pour que ton travail se déroule aussi bien que possible ?	36
Quels sont les signes qui te feront comprendre qu'il est temps de partir à la maternité ?	38
La rupture de la poche des eaux.....	40
Comment faire pour faciliter au maximum la descente de ton bébé dans son toboggan ?	45
Qu'est-ce que le périnée, quel est son rôle ?.....	47
Chapitre 5 : l'expulsion	51
L'expulsion de bébé.....	51
Quand sauras-tu qu'il faut pousser ?.....	52
Combien de temps faut-il pousser ?	53
L'accueil de bébé à sa naissance	55
Premier repère : La vision.....	56
Deuxième repère : l'ouïe	57
Troisième repère : Le toucher	58
Le « peau à peau »	66
Le lien d'attachement.....	67

Chapitre 6 : La péridurale	71
La péridurale.....	71
Chapitre 7 : L'épisiotomie	76
Chapitre 8 : La césarienne	78
Comment se préparer à la césarienne ?	80
Rôle important du papa en cas de césarienne	82
Chapitre 9 : Le vécu du papa.....	84
Des vécus différents	84
L'image conservée	86
La place du papa	87
Chapitre 10 : La reprise de la vie sexuelle.....	90
A partir de quand peut-on reprendre sa vie sexuelle ? Pourquoi est-ce si important ?.....	90
En l'absence d'épisiotomie	90
Avec une épisiotomie ou bien une déchirure.....	93
Conclusion.....	95

Bien accoucher, oui mais comment ?

Introduction :

Accoucher naturellement, est-ce possible ?

Comment faire ?

Chaque fois que les femmes sont convaincues au plus profond d'elles-mêmes qu'elles en ont toutes les capacités, elles accouchent dans la facilité !!

Vraiment tu crois que c'est aussi simple que cela ?

Dans certains cas, l'accouchement ne peut pas se faire par voie basse pour des raisons médicales. Par exemple, un bassin généralement rétréci (trop étroit) au travers duquel bébé ne peut pas passer, ou bien un bébé fragile, fatigué qui n'aura pas la force nécessaire pour franchir cette dernière étape, ou encore une pathologie maternelle incompatible avec l'accouchement par voie basse etc... (La liste n'est pas exhaustive).

Dans tous les autres cas, c'est à dire la majorité **ce sont les femmes elles-mêmes qui se mettent leurs propres "bâtons dans les roues"**.

Chapitre 1 : Les bâtons dans les roues d'un accouchement

C'est quoi ces bâtons dans les roues ?

Ce sont toutes les fois dans ta vie où tu ne t'es pas sentie à la hauteur.

Ce sont toutes ces choses que tu penses avoir ratées.

Ce sont de petites ou grandes humiliations qui t'ont profondément blessée, déstabilisée, qui t'ont fait perdre confiance en toi, qui te font croire que tu ne sais pas, ou que tu ne peux pas y arriver !!

Quelques commentaires négatifs sur ton comportement ou tes capacités venant de tes proches peut te toucher profondément.

C'est le manque de reconnaissance au travail qui aura un retentissement encore plus important pendant la grossesse car tu te sens plus vulnérable, tu es atteinte parfois extrêmement profondément par des événements qui en temps normal seraient passés largement au-dessus de ta tête.

Sauf, que pendant la grossesse avec cette puissante imprégnation hormonale, nécessaire, indispensable au bon développement de ton corps et de son précieux trésor qu'il porte, et bien voilà, tout est différent.

C'est tout ce que tu as entendu sur la grossesse et l'accouchement autour de toi.

Si ce que tu as entendu est positif alors pas de problème, les conséquences seront heureuses sur ton moral.

En revanche, les témoignages négatifs, violents, cauchemardesques parfois, auront un retentissement dramatique sur ta vision de l'accouchement.
Ils entraînent immédiatement une réelle et importante perte de confiance en toi.

Or, s'il n'y a pas à remettre en cause le témoignage en question, (il correspond au vécu d'une femme), tu ne dois pas oublier que cette expérience ne t'appartient pas.

En aucun cas tu ne dois te l'approprier !!!!!

C'est essentiel pour ne pas être dans la reproduction.

Ceci nous amène à parler d'un paramètre très important pour son influence sur le bon développement de la grossesse et de l'accouchement.

Il s'agit de **l'histoire familiale concernant l'accouchement.**

L'histoire familiale concernant la grossesse et l'accouchement : en l'occurrence pour ce livre c'est l'accouchement qui nous intéresse.

Mais c'est quoi l'histoire familiale ?

En fait il s'agit de tout ce qui a pu t'être raconté au sujet de l'accouchement au sein de ta propre famille.

Comment c'est passé ta propre naissance ?

Quel a été le vécu de ta maman ?

Ses mots lorsqu'elle en parle sont-ils positifs, négatifs, effrayants ou bien au contraire plein de joie, de bonheur.

Refuse-t-elle d'en parler, veut-elle tout te cacher ? Ou bien inversement tu devines au travers de ses propos un grand bonheur et une immense fierté de t'avoir mise au monde.

Il est important de savoir ce qu'il s'est passé le jour de ta naissance, et si ta maman n'est plus là pour t'en parler alors il faut t'adresser aux autres membres de ta famille.

Il y aura toujours quelqu'un, une grand-mère, une tante une cousine, qui te **donnera** des infos.

Et si tu as été abandonnée, bien sûr tu n'auras pas accès à ton histoire, mais rien ne t'empêchera de parler avec ta maman d'adoption sur ce qu'elle connaît de l'histoire familiale de naissance dans sa propre famille.

Et comme rien ne se fait au hasard, (ton arrivée dans ta famille d'adoption n'est pas anodine) il sera intéressant que tu découvres cette histoire pour comprendre le retentissement qu'elle pourrait avoir sur ta propre grossesse et ton accouchement.

Et si tu n'obtiens aucune info, tu auras la chance inouïe de réaliser ton accouchement tel que tu l'as rêvé sans tomber dans le piège de la répétition.

La répétition qui fait dire à certaines femmes : " Chez moi toutes les femmes accouchent très difficilement, alors je ne vois pas pourquoi ce serait différent pour moi ".

Et nous voilà embarquées dans une répétition quasi certaine.

Bien sûr que cela peut être différent, heureusement.

Justement ce sera ton travail si tu es concernée, de rompre cette chaîne infernale, de désobéir à cette loi familiale invisible qui veut que les femmes accouchent difficilement dans ta famille.

En voilà un beau cadeau de naissance pour cet enfant à venir !!!

Ne pas le mettre dans l'obligation à son tour de reproduire.

Lui raconter plus tard combien le jour de sa naissance a été un événement majeur et heureux dans ta vie.

Fille ou garçon, tout le monde est concerné.

Si tu prends le temps de te pencher sur l'histoire familiale " accouchement " de ton ou ta partenaire, tu risques d'être surprise du nombre de similitudes qu'elle présente avec la tienne !!

Mais si tu es d'accord avec moi (et beaucoup d'autres) pour penser que rien ne se fait au hasard, alors tu comprendras que la Vie, fait en sorte que nous rencontrions le ou la partenaire qui est le plus à même, grâce à son histoire personnelle, de nous mettre face à nos difficultés pour ensemble les dépasser.

Chapitre 2 : Que faut-il faire pour bien accoucher ?

Comment se débarrasser de ses propres bâtons ? Quel comportement adopter pour bien accoucher ?

Principalement en travaillant la confiance en soi.

Dès l'instant où tu apprends que tu es enceinte et bien entendu c'est un choix pour toi de garder ce bébé, alors tous les jours et autant de fois par jour que tu le souhaites tu dois te répéter comme un mantra :

Je porte en moi notre bébé

J'en suis très fière

Je sais que je suis parfaitement capable de mener cette grossesse à terme dans de bonnes conditions

J'ai toutes les compétences pour bien accoucher

Chaque fois que tu te sens mal, que tu as un moment de doute, tu récites ton mantra que tu modifies comme tu le souhaites.

Je n'ai moi-même rien inventé, j'utilise des outils existants.

C'est de l'autosuggestion, à la portée de tout le monde, il n'est plus nécessaire d'insister sur son efficacité.

Ça marche, je te le promets ça marche !!

Evidemment j'exclus les grossesses pathologiques pour lesquelles l'accouchement par voie basse n'est pas envisageable pour des raisons médicales.

Dans tous les autres cas, il est tout à fait juste de penser que tu vas accoucher facilement.

Plus tes pensées sont positives plus tu attires à toi l'aisance, la fluidité pour l'accouchement.

La visualisation est totalement essentielle.

Tu peux te visualiser dans la scène qui suit immédiatement l'expulsion du bébé, par exemple encore demi-assise sur la table d'accouchement, avec ton bébé en pleine forme, posé sur tes seins, peut-être en train de téter.

Ou bien de retour dans ta chambre avec le papa, tous les deux penchés sur votre enfant, occupés à observer ses traits, à chercher des ressemblances.

Le principe étant de ne visualiser que le meilleur, l'idéal, pour qu'il se réalise au plus près de l'image proposée.

C'est ainsi que notre cerveau fonctionne, si tu imagines qu'il va t'arriver telles ou telles choses, et que tu es totalement convaincue, elles arrivent toujours à un moment ou à un autre, bonnes ou mauvaises, le cerveau ne fait pas la différence, il a répondu avec autant de justesse possible à l'image ou l'idée proposée.

Le fait de lui soumettre cette image du bébé posé délicatement sur tes seins va amener ton cerveau à tout mettre en œuvre pour obtenir ce résultat.

Tout ton comportement pendant l'accouchement en découle :

Tout ton esprit tend vers ce but

Tout ton corps s'adapte.

Et s'adapter pour lui ça veut dire s'ouvrir, il s'apprête à laisser bébé sortir, il ne va pas le retenir.

Ton col, le col de l'utérus s'ouvre largement jusqu'à 10 cm.

Ton périnée, ce muscle si puissant, épais et tonique, capable de porter et garder les organes du petit bassin (dont l'utérus et son bébé) à leur place, ton périnée va s'amincir au point d'être fin comme une feuille de papier et se relâcher de façon à laisser ton bébé sortir sans aucune difficulté, sans le retenir, sans épisiotomie.

Il n'y a rien là de miraculeux, c'est normal.

Ton corps est un outil extraordinaire, il a fait de son mieux jusqu'à présent pour t'accompagner et il ne te veut aucun mal, il va simplement continuer à aller là où tu le mènes, à toi de bien choisir ta route !!

Si tu penses que c'est très compliqué d'accoucher, il créera des embûches, col dur, résistant, épais, s'ouvrant lentement, s'arrêtant en cours de route et refusant d'aller plus loin. On est alors dans la retenue, ton corps retient ton bébé il ne veut pas le laisser sortir !!, et c'est alors que les choses vont se compliquer.

Mais ton corps c'est toi, c'est donc toi qui retiens ton bébé.

C'est avant l'accouchement qu'il faut te poser la question de savoir si tu es prête à accueillir ce petit.

Si tu vis dans une insécurité permanente, insécurité affective, pécuniaire etc., tu auras un mal fou à lâcher prise, à laisser sortir ton bébé.

En effet tant que ton petit reste dans ton ventre, il est à l'abri, protégé, logé et nourri.

Mais qu'en sera-t-il lorsqu'il sera à l'extérieur ?

Cela peut devenir une telle source d'angoisse, qu'effectivement, tout à fait inconsciemment tu vas faire en sorte qu'il n'ait pas le désir de sortir.

Bien sûr ton corps va répondre à cette demande consciente ou pas, tu l'as compris, il ne s'ouvrira pas, il est juste en train de faire ce que tu souhaites, garder ton bébé bien au chaud au creux de ton ventre.

Si tu ne le stimules pas, bébé ne stimulera pas à son tour l'hypophyse.

Or l'hypophyse est une glande qui sécrète l'**Ocytocine**, l'Ocytocine cette hormone **extraordinaire, hormone de la contraction musculaire, donc de la contraction utérine, hormone de l'Amour**, nous en sécrétons beaucoup lorsque nous faisons l'amour.

Donc sans Ocytocine pas de contraction utérine, donc pas d'accouchement déclenché naturellement, on se retrouve dans la situation d'un terme dépassé qui n'est pas grave en soi car très bien pris en charge par l'équipe médicale mais qui peut nécessiter un accouchement médicalisé.

Mais alors comment faire pour lui donner envie de sortir ?

Lorsque tu atteins ton dernier mois de grossesse, les 15 derniers jours, comme tu récites ton mantra sur tes compétences à bien mener à terme cette grossesse et à bien accoucher, crée à présent un nouveau mantra avec tes propres mots d'amour où tu invites ton bébé à venir te rejoindre dans ce nouveau monde.

Explique-lui qu'il est attendu, que tout est prêt pour l'accueillir, que vous êtes tous impatients de le voir.

Tu n'as pas besoin de t'exprimer à voix haute, tu le fais avec ta voix intérieure, bébé éprouve toutes tes émotions au travers de l'imprégnation hormonale de son liquide amniotique.

Il répondra positivement à ta demande à condition bien sûr qu'il ait atteint sa maturation.

Lorsque tu as obtenu les réponses à toutes tes questions,

Lorsque tu as compris tout ce qui se passe dans ton corps au moment de l'accouchement et comment il va tenter de répondre à ta vision de la naissance,

Lorsque tu sauras ce qu'il se passe pour ton bébé pendant **cette plus ou moins longue période qu'est le travail** (période pendant laquelle ton corps travaille, met tout en œuvre pour faciliter l'ouverture, la descente de bébé et sa sortie), à ce moment-là, et seulement à ce moment-là, tu es totalement prête à l'accueillir.

Car à présent tu peux accoucher en toute connaissance de cause, en parfaite conscience.

Tu seras totalement partie prenante dans cet événement, tu le dirigeras, car tu sauras exactement ce dont ton corps a besoin, tu seras à son écoute.

Pour en revenir à la question de départ comment se débarrasser de ses propres bâtons et quel comportement adopter pour bien accoucher, je crois en effet qu'il arrive toujours un moment en fin de grossesse, où tu sens que c'est bon, tu es prête, tu peux accoucher n'importe quel jour.

Alors c'est sûr, grâce à ton propre travail sur toi, tes recherches auprès de ta famille, les cours de préparation avec la sage-femme, le soutien de ton ou ta partenaire, tes amis(es), tu as su créer les meilleures conditions possibles pour bien accoucher.

La sage-femme, le médecin éventuellement t'accompagneront comme des guides qui surveillent que tout se passe bien, mais en aucun cas ils n'accoucheront à ta place !!

On ne fait pas un accouchement, on soutient on accompagne une femme qui accouche !!!

Ces 20 dernières années, certainement du fait des progrès techniques les femmes ont eu tendance à se laisser déposséder de leur accouchement, ce qui n'a pas été sans lourdes conséquences.

A présent nombre d'entre-elles se réapproprient leur accouchement, le vivent pleinement. Ce qui leur permet de créer beaucoup plus aisément le lien d'attachement, ce lien d'attachement dont on dit qu'il est indispensable au bon épanouissement de nos enfants.

Non seulement un accouchement vécu en pleine conscience va t'aider à mieux t'attacher à ton enfant mais également il va te donner une réelle confiance en toi, en tes capacités à réaliser des choses tout à fait extraordinaires

Il peut t'amener à voir la vie différemment, avec des priorités autres que celles que tu avais avant.

Il peut t'amener à changer complètement ton comportement en société, au travail.

L'accouchement a permis aux femmes de grandir, d'accéder à un autre niveau, d'établir une relation à l'autre tellement différente de ce qu'elles connaissaient avant.

Elles ont révisé leur propre jugement sur elle-même, sont devenues plus indulgentes pour elle-même et évidemment pour les autres.

Toute leur vie a été transformé.

Je suis convaincue que l'accouchement est un véritable parcours initiatique, faisons-en sorte d'en sortir gagnante, fière, épanouie et grandie !!

Bien accoucher est vraiment essentiel, il y aura des retombées positives dans tous les domaines, d'où la nécessité de tout mettre en œuvre pour y arriver, et c'est possible lorsqu'on s'en donne les moyens.

Chapitre 3 : Le travail, Accoucher.

Qu'est-ce qu'un accouchement ? D'ailleurs je préfère le terme **enfentement**

Enfanter, c'est accepter l'idée qu'il est temps de se séparer une première fois (il y en aura tant d'autres) de son bébé.

C'est accepter l'idée de ne plus le sentir bouger dans son ventre.

C'est accepter l'idée de devoir le partager avec les autres.

C'est accepter de vivre ce moment tellement hors norme que seront le travail, (c'est à dire les contractions (vagues) qui vont aider le col à s'ouvrir) et la poussée (le guidage) (c'est à dire les efforts (suivis) conséquents à fournir pour faire entrer bébé dans notre monde).

Que faut-il savoir sur l'enfentement pour mieux le vivre ?

Avant tout il faut comprendre que les contractions qui signalent le début du travail ne sont pas des monstruosité qui te tombent dessus par le plus grand des hasards.

Non pas du tout, ces contractions ne te sont pas étrangères, elles t'appartiennent !!

C'est ton corps, cet outil extraordinaire qui t'a accompagné jusqu'à ce jour, c'est ton corps disais-je qui les crée en équipe avec ton bébé.

Or ton corps, tu te souviens on l'a déjà dit c'est toi.

C'est donc toi qui a donné le feu vert. Tu ne peux pas être en désaccord avec toi-même.

Mais aussi il est intéressant de savoir que bébé participe largement au déclenchement de sa naissance.

On l'a dit un peu plus haut. Pour un accouchement spontané, bébé décide du jour de sa naissance.

En effet, comme un fruit sur la branche il ne tombera qu'à un moment précis, ni avant, ni après, exactement au moment où il est parfaitement mûr.

Il en est de même pour ton petit, c'est lorsqu'il arrive à maturité, qu'il décide qu'il peut stimuler l'hypophyse, qui à son tour déclenche la sécrétion de l'ocytocine.

Mais pour en arriver là, il aura fallu l'encourager ce bébé, lui faire comprendre combien il est attendu (nous en avons déjà parlé un peu plus haut).

Lui faire comprendre que ce monde qu'il ne connaît pas encore est intéressant lui aussi.

Il n'a pas spécialement envie, lui, de quitter son hôtel 5 étoiles !!!

C'est un paradis dans lequel il vit, piscine d'eau chaude (37°) 24h sur 24, 7 jours sur 7, dans laquelle il va pouvoir jouer, faire des galipettes, lumière douce, très douce (ce n'est pas le noir complet), matelas (le placenta) mou à souhait, hyper confortable, les voix entendues, parfaitement bien entendue pour celle de maman, à peine **déformée** concernant celle de papa ou de ta compagne, des frères et sœurs sont rassurantes.

Tout besoin est assouvi dans l'instant.

Pas de sensation de soif, bébé boit son liquide amniotique, il fait également pipi, son liquide amniotique est renouvelé toutes les 6 heures.

Pas de sensation de faim, il est nourri par l'intermédiaire de son cordon. Tous les éléments nutritifs sont apportés par les vaisseaux maternels jusqu'au placenta.

A ce moment-là les éléments nutritifs vont traverser la paroi vasculaire des vaisseaux maternels pour accéder aux vaisseaux du placenta.

Ils traversent de même, la paroi des vaisseaux placentaires et se disséminent ainsi dans le sang du placenta qui est le sang du bébé et par l'intermédiaire du cordon ils atteignent le bébé. (Explications simplifiées largement suffisantes pour notre compréhension).

Pas besoin de respirer, l'oxygène suit le même trajet que les éléments nutritifs et les poumons ne sont pas fonctionnels, sinon bébé se noierait.

Maman est aussi une vraie station d'épuration, puisque les déchets seront évacués en sens inverse et que la piscine restera parfaitement propre.

Enfin, bébé perçoit les pressions des mains de sa maman lorsqu'elle les pose sur son ventre et le caresse, il perçoit aussi celles occasionnées par les mains de papa, on pense même qu'il peut faire la différence entre les 2.

Je t'ai dit, n'est-ce pas, qu'il entendait fort bien ce petit, or il associera rapidement telle voix à telle pression des mains. Ce sera très intéressant d'en profiter à sa naissance pour la prise de contact.

Il joue beaucoup avec ses pieds, ses mains, il suce ses doigts, son pouce, ses genoux son cordon, en fait, tout ce qui passe à portée de sa bouche.

C'est idéal car il doit apprendre à sucer avant de naître, le réflexe de succion est vital, il doit se nourrir "seul" une fois qu'il a quitté le ventre de maman.

Et comme il boit son liquide amniotique, il sait déglutir, parfait, il saura se débrouiller avec un peu d'aide.

Bon tu l'auras compris, la décision sera difficile à prendre.

Il n'a, en apparence, aucune raison d'avoir envie de quitter son petit paradis.
Et pourtant il faudra bien.

En fait, tu te souviens, tu vas jouer une grande part dans sa décision de sortir, mais ce ne sera peut-être pas tout à fait suffisant.

Aussi encore une fois ce corps, ton corps si intelligent, (la nature est formidable), va faire en sorte de lui donner une bonne raison de partir.

En effet ton utérus ne se distend plus aussi facilement qu'au cours du deuxième trimestre, il est arrivé pratiquement à son maximum.

Cependant, petit chou, lui, n'en a pas fini avec sa croissance et il peut prendre quelques centaines de grammes encore.

Alors il va commencer à ressentir une sensation d'inconfort, rien de douloureux bien sûr, mais suffisamment gênante pour vraiment envisager qu'il faille quitter ce monde douillet.

Il ne peut plus se retourner et tant mieux surtout si sa tête est bien positionnée en bas. Certains petits malins vont quand même arriver à basculer mais c'est rare et concerne surtout des mamans dont il ne s'agit pas du premier bébé donc pour lesquelles l'utérus est large.
Dans ce cas on a affaire à un accouchement par le siège complet ou décomplété, on en parlera plus tard.

Toujours est-il que, très rapidement, bébé va comprendre qu'il y a là un enjeu vital.

Il n'a plus le choix, l'étroitesse, la diminution de la quantité de liquide amniotique qui faisait que sa piscine était géniale, elle l'est moins à présent, les sollicitations constantes de maman, tout l'incite à prendre la décision de naître.

Il va alors se passer ce que je t'ai déjà raconté.

Bébé, en accord total avec lui-même parce qu'il est prêt, en accord total avec maman parce qu'elle est prête, va mettre la machine en route !!!!

- **Stimulation de l'Hypophyse**
- **Sécrétion de l'Ocytocine**
- **Déclenchement des contractions**
- **Début du travail**
- **Accouchement-Enfantement** (au bout de quelques heures de travail)

Et voilà, la boucle est bouclée ou presque, c'est en faisant l'amour avec beaucoup d'ocytocine que ce bébé a été créé, c'est grâce à l'ocytocine et toutes ses contractions et beaucoup d'amour qu'il va arriver dans notre monde.

Donc, tu ne peux en vouloir à personne si les contractions sont là, même si souvent, il faut bien le reconnaître, elles sont plutôt douloureuses.

On y reviendra car tout est différent d'une femme à l'autre et puis on **n'en** a pas encore parlé, il y a la péridurale qui peut être une solution pour certaines femmes.

Tu peux d'autant moins en vouloir aux contractions de leur présence, qu'en leur absence, il n'y a pas d'accouchement par voie basse. (On en reparlera aussi).

Donc tu dois accueillir avec joie et gratitude tes contractions, tu dois même les remercier de t'aider à mettre au monde ton bébé dans les meilleures conditions possibles.

Dès le départ, dès l'instant où tu as su que tu étais en enceinte, tu acceptes tout ce que cela entraîne comme situation inconfortable parfois, tu acceptes l'accouchement.

Si j'insiste sur cette notion d'acceptation, c'est que je crois qu'elle est tout à fait indispensable au bon déroulement de ton travail.

« Je suis responsable de ce qu'il m'arrive, je l'accepte entièrement, c'est mon corps avec toute son intelligence qui a mis au point ce moyen unique de mettre au monde mon bébé.

J'adhère complètement à tout ce qu'il me propose, je vais dans son sens, je ne le retiens pas, je lâche prise, je m'ouvre et je laisse mon bébé sortir !! »

Rappelle-toi lorsque tu as su que tu étais enceinte, la joie, le bonheur éprouvé !

Et la première fois que tu l'as senti bouger ce petit chou minuscule que tu avais encore beaucoup de mal à te représenter, te rappelles-tu cette émotion ressentie !

C'est fou comme une petite bulle qui éclate dans ton ventre, ou bien une toute petite vague qui se déplace, peut engendrer un tel sentiment de joie, on en a la respiration coupée !!

Comment, à présent qu'il s'est écoulé tout ce temps, alors que tu n'es plus qu'à quelques heures, parfois quelques minutes de l'accueillir ce petit chou, comment pourrais-tu reculer ?

Ne crois-tu pas que tu es parfaitement capable de tout donner, tout supporter pour enfin le tenir dans tes bras ?

Moi je suis bien certaine que oui tu le peux à condition d'être entourée, encouragée, et tu le seras entre ton ou ta partenaire, la sage-femme et toute l'équipe.

Tu dois te souvenir de ta force, tes compétences, n'aie aucun doute sur ta réussite !!

Chapitre 4 : L'accouchement spontané par voie basse :

L'accouchement spontané par voie basse :

Le travail

Je vais à présent essayer de te raconter un accouchement spontané par voie basse, mais je serai souvent obligée de reprendre la situation décrite pour la raconter à nouveau différemment. En effet il existe autant d'accouchements que de femmes, je ferai donc de mon mieux !!

Pour commencer on va envisager la situation la plus simple et la plus courante.

Tu es à terme, et tu es susceptible de te mettre en travail à **tout moment**.

Tu dormais et tu es réveillée par des sensations au bas du ventre.

Rien d'énorme, juste des petits maux de ventre comme si tu allais avoir tes règles.

Il n'y a rien d'alarmant, tu t'es même peut-être rendormie et tant mieux.

Le travail, lorsqu'il démarre peut-être véritablement discret. Quelques sensations très basses, juste au-dessus du pubis. Le reste du ventre reste souple et ne semble pas concerné. Il ne l'est pas encore en effet. Cela viendra plus tard, parfois beaucoup plus tard.

Le pré-travail peut durer des heures, il est bien réel, il prépare la venue du vrai travail, il est indispensable pour que la suite de l'événement se passe bien.

Imagine, tu as décidé de sortir ce soir, c'est ton jour de repos et toute la journée tu l'**as consacrée** à te préparer, parce que ce soir la personne que tu vas retrouver t'est très chère.

Et ce rendez-vous risque de transformer ta vie. Cela vaut bien quelques heures de préparation, n'est-ce pas ?

Eh bien voilà, c'est exactement ce qu'il va se passer !

Toute la journée tu vas te préparer, tu vas te mettre sur ton " 31", tu vas l'imaginer, la visualiser cette rencontre amoureuse !!

Car sans aucun doute c'est une rencontre amoureuse, avec tout son cortège d'excitation, de joie, de bonheur, d'impatience.

Tu vas devoir être à l'écoute de ton corps et de ton bébé car ils te parleront au travers des sensations ressenties.

Cette joie, cette excitation que tu éprouves sont nécessaires, c'est grâce à elles que tu pourras sécréter les hormones qui t'aideront à bien vivre les moments à venir.

Ce sont essentiellement l'**Ocytocine** on en a déjà parlé et l'Endorphine.

L'Endorphine, tout le monde connaît cette hormone, hormone de l'amour, du plaisir, du bien-être, souvent sécrétée au cours d'un exercice physique important et qui dure.

C'est tant mieux car dans la majorité des cas, le travail, les contractions musculaires, (c'est donc bien une activité physique) l'accouchement, surtout pour un premier enfant, sont relativement longs et c'est sportif. La moyenne étant de 12 heures dont les 6 dernières heures sont ce qu'on appelle le travail actif efficace et donc fortement ressenti alors que les 6 premières heures tout en étant indispensables sont préparatoires et tout à fait tolérables.

Cette première partie du travail peut passer totalement inaperçue, en effet si c'est la nuit, les sensations peuvent être tellement discrètes qu'elles ne t'alerteront pas.

Alors que certaines femmes diront avoir été brusquement réveillées par une violente contraction et ont dû partir rapidement à la maternité.

C'est vrai, tout est possible. On doit s'adapter.

L'important est de repérer les contractions, pour certaines ce sera très tôt au cours du pré-travail et pour d'autres beaucoup plus tard quand le travail efficace a vraiment commencé.

Les contractions : à quoi ça sert ?

Je voudrais maintenant te donner quelques infos sur les contractions et leur utilité.

Tu te souviens sûrement que les contractions t'appartiennent, que tu les as créées pour t'aider à mettre ce petit au monde dans les meilleures conditions possibles.

Tu te souviens que sans elles il n'y aura pas d'accouchement spontané.

Et ce n'est pas tout, il faut que tu saches pour qu'elles deviennent réellement **tes amies** qu'elles protègent ton bébé.

En effet, chaque fois qu'une contraction envahit ton utérus de bas en haut c'est à dire une contraction de plein travail, l'utérus se referme sur bébé, le maintient serré pendant environ 1 mn puis se relâche.

La pression est conséquente, ni douloureuse ni dangereuse, elle va se répartir sur tout son corps, sur tous ses organes.

Tu n'as pas oublié que bébé ne sait pas respirer, or il va falloir être opérationnelle en quelques secondes au moment de sortir la tête et les épaules.

En fait, tu l'as sans doute déjà compris, ces fameuses contractions, dont les femmes ont souvent une image totalement négative, ne permettent pas uniquement au col de s'ouvrir et au bébé

d'être expulsé, elles reproduisent pendant les longues heures du travail, les futurs mouvements de respiration, expiration (pression utérine sur la cage thoracique du bébé), inspiration (relâchement utérin, plus de pression sur la cage thoracique du bébé).

Ces mouvements les poumons ne les ont jamais effectués en 9 mois de grossesse, une petite répétition (sans respiration bien entendu), ce n'est pas inutile, ils n'en seront que plus efficaces à la naissance.

Tu te souviens, nous avons également dit que bébé faisait pipi dans son liquide amniotique.

Pour ses selles il n'en est pas de même, elles ne sont constituées que les dernières semaines de la grossesse, mais il n'est pas question de les évacuer dans le liquide, la station d'épuration a ses limites !!!

Donc bébé ne va pouvoir faire ses selles, appelées le **Méconium**, selles vert foncé quasi noires, qu'après sa naissance, certains sans complexe sur le ventre de maman, d'autres un peu plus tard dans la couche.

Dans tous les cas on surveille de très près cette évacuation des selles, c'est très important des selles non évacuées font penser à une occlusion intestinale, et donc c'est une urgence chirurgicale, je te rassure c'est très rare.

Pour en revenir à nos contractions, elles vont jouer ici un rôle similaire au précédent.

Pour pouvoir aller à la selle il faut que le transit soit stimulé, pour qu'il soit stimulé il lui faut un bon massage (comme tu pourras le pratiquer plus tard si bébé est un peu constipé).

Et voilà, ton corps par l'intermédiaire de ton utérus et de ses précieuses contractions, va effectuer un massage doux mais long, toute la durée du travail, sur la cavité abdominale, favorisant l'évacuation du méconium le moment venu.

Donc, non seulement tu peux remercier tes contractions de t'aider à accoucher naturellement mais tu peux aussi les remercier de t'aider à mettre ton bébé au monde dans les meilleures conditions possibles.

Lorsque tu auras compris que tu as vraiment démarré ton travail si elles sont douloureuses, ne sois pas en colère contre elles, sois accueillante, réceptive quoi qu'il t'en coûte.

N'oublie pas qu'elles ne sont là que pour t'aider, pas pour te faire du mal même si ta sensibilité fait que tu les ressens très fortement.

Certaines femmes ont la grande chance d'avoir des contractions non douloureuses, tant mieux pour elles, je pense qu'on ne sait toujours pas à quoi c'est dû et on ne sait pas à l'avance ce qu'il adviendra !

Comment reconnaître une contraction ?

Alors on y revient.

Je te parlais de pré-travail, puis plein travail etc...

J'ai souhaité t'expliquer l'extraordinaire utilité des contractions et maintenant j'aimerais t'expliquer comment on reconnaît une contraction.

Une contraction, c'est un durcissement du ventre (de ton utérus).

Au début juste le bas est concerné, puis petit à petit tout ton ventre, depuis le pubis jusque sous tes seins.

Le ventre est tellement dur que lorsque tu appuies dessus, il ne s'assouplit pas.

Tu ne peux pas enfoncer, ne serait-ce qu'un tout petit peu, tes doigts.

C'est du caillou, du béton.

Pas du tout comme lorsque bébé bouge et que tu ressens un endroit très dur avec parfois une petite boule qui apparaît (un genou, coude, épaule, le dos rond etc....) alors que partout ailleurs le ventre reste souple.

Non là c'est incroyablement dur partout, tu peux avoir l'impression qu'on serre fort une ceinture, qu'on te met une forte pression au niveau du sternum.

Cela va durer 30 ou 40 secondes au début pour atteindre 1 mn à 1 mn et demie lorsque tu seras en plein travail.

Voilà pour l'apparence d'une contraction.

Les sensations, c'est tellement subjectif

Certaines diront n'avoir pratiquement rien ressenti du début à la fin ou alors juste les contractions de l'expulsion.

Elles ont beaucoup de chance et ce n'est pas si rare que cela.

D'autres, les plus nombreuses, vont trouver les contractions douloureuses sans aucun doute mais gérables, surtout si elles en ont compris le principe et tout l'intérêt.

Celles-là travaillent avec leurs contractions et pas contre elles, elles en auront tout le bénéfice.

Les sensations éprouvées sont fortes, mais acceptées car comprises.

Et le travail va avancer tranquillement à son rythme.

Tu comprends que je ne peux pas te décrire la sensation éprouvée.

Si tu demandes autour de toi tu auras toujours la même réponse, c'était très fort voir douloureux mais j'ai déjà oublié.

C'est vrai, autrefois les femmes appelaient les douleurs de l'accouchement " le mal joli ".

En effet, le résultat est tellement époustouflant que tu en oublies intégralement les efforts qui t'ont amenée là, ou plutôt non, ce ne sont pas les efforts que tu as oubliés, c'est le type de sensation qui les accompagnait qui te semble indescriptible.

Encore une fois je pense que tout cela est possible si tu as su t'imprégner de tout ce qu'on a dit précédemment.

Il ne faut pas oublier que l'accouchement est une épreuve sportive de haut niveau, (que l'on peut comparer à une épreuve sportive olympique) qui demande une bonne préparation physique (elle te sera donnée par ton hygiène de vie, et un suivi médical qui nous assure que tu es en forme) et surtout un mental à toute épreuve.

Tu dois être convaincue que tu vas y arriver, tu vas aller jusqu'au bout et surtout tu ne vas pas baisser les bras au dernier moment parce que tu as peur, peur de perdre, peur de gagner ?

Ici pas de médaille, beaucoup mieux que cela, un bébé, une reconnaissance à vie !!

Bon avec des hauts et des bas, je te l'accorde, ils ont envie de nous " tuer " nos enfants quelques fois, mais tout le reste du temps ils nous adorent et nous le leur rendons bien.

Je reviens à notre sujet mais je ne t'en dirai pas plus sur les sensations, tu l'auras compris.

Donc les sensations ne sont pas un indice très fiable pour ton départ à la maternité.

La localisation des sensations, ça semble idiot n'est-ce pas comme question ?

Tu penses que tu sentiras tes contractions uniquement dans le ventre.

Mais non c'est très variable d'une femme à l'autre, encore une fois.

Certaines, sans doute possible, ressentent tout dans le ventre, c'est à dire, le durcissement important de l'utérus de manière uniforme et la sensation plus ou moins douloureuse l'accompagnant.

On l'a dit ça peut ressembler à un étau, une pression sternale, parfois accompagnée d'une gêne respiratoire passagère.

Le durcissement du ventre est au maximum quand la contraction est au sommet, il en est de même pour la sensation douloureuse, puis le durcissement s'atténue peu à peu, le ventre redevient souple et la douleur disparaît entièrement.

D'autres n'auront aucune sensation dans leur ventre.

C'est assez surprenant si on ne le sait pas.

Sauf que c'est très courant, les anciennes disaient " j'ai accouché par les reins ".

En réalité, ce ne sont évidemment pas les reins qui sont concernés, les reins sont beaucoup plus haut dans le dos.

La douleur est localisée au bas du dos, d'une hanche à l'autre, ce sont les articulations sacro-iliaques à droite et à gauche et les vertèbres lombaires qui subissent tellement de pression qu'elles en deviennent douloureuses.

C'est une des raisons pour lesquelles il est fortement déconseillé de rester allongée à plat dos pendant le travail.

Tu rajoutes ton poids et la douleur est encore plus intense, alors que dès que tu te positionnes différemment, debout, assise penchée en avant, allongée sur le côté, à quatre pattes etc. Tu soulages ton dos et tu obtiens rapidement un mieux-être.

Lorsque la contraction arrive le ventre durcit fortement, il n'y a pas moyen de faire autrement, c'est bien l'utérus qui se contracte (il est dans ton ventre) et tu sens la douleur s'étendre dans tout le bas du dos.

La sensation est à son maximum quand la contraction est au plus fort de son intensité, la sensation dans le dos diminue lorsque le ventre redevient souple.

On a vu que la douleur disparaît totalement, entre 2 contractions, lorsque les sensations sont localisées dans le ventre, malheureusement on ne peut pas en dire autant pour celles qui concernent le dos. Il reste toujours une sensibilité plus marquée dans cette zone.

Les massages seront les bienvenus, avis aux partenaires !

Il existe une troisième catégorie de femmes qui cumulent.

La contraction est là, la douleur commence à apparaître dans le dos puis elle irradie dans le ventre.

La contraction cesse, la douleur du ventre disparaît, il reste un petit fond douloureux dans le bas du dos.

Encore du "boulot" pour les masseurs et masseuses !!!

A priori, toute cette description peut paraître effrayante.

Ne te laisse pas avoir, ce n'est qu'une description, sortie de son contexte en effet elle peut faire peur.

Encore une fois n'oublie pas que ce jour-là est un jour hors de l'ordinaire.

N'oublie pas que ce jour-là tu es capable de faire, de supporter, de vivre des choses hors du commun, que tu n'envisageais pas de vivre la veille, que tu n'envisagerais pas de vivre le lendemain, uniquement ce jour-là.

Uniquement ce jour-là, parce que ça fait 9 mois que tu es conditionnée pour cet événement, 9 mois que tu te dis tous les jours que tu es forte, puissante et donc capable d'y arriver !!!

N'oublie pas aussi que tu auras des aides données par ton corps, les hormones l'ocytocine et l'endorphine.

Les médicaments qu'on peut être amené à utiliser si nécessaire, éventuellement la péridurale pour celles qui l'auront choisie (ça fera l'objet d'un autre chapitre).

N'oublie pas enfin l'amour de ton ou ta partenaire, sa place n'est pas enviable. Il ou elle vit tout avec toi mais à côté, de l'extérieur.

C'est tellement difficile de ne pas pouvoir prendre ta place pour te soulager, de ne pas pouvoir évaluer où tu en es de ta tolérance par rapport aux sensations douloureuses.

L'accompagnant (e) doit prendre sur lui, sur elle.

On lui demande une présence discrète, il doit être un vrai soutien, il doit tout accepter de sa compagne ce jour-là, les rires (oui, oui, il y en aura !), les pleurs, les cris, la colère, les reproches... Et tant d'autres.

Enfin et il ne faut l'oublier, l'équipe médicale est là.

La sage-femme, l'aide-soignante, ce sont elles que tu verras le plus et elles auront toujours pour toi un petit mot encourageant, une petite caresse sur ta joue, autant de petites choses qui te font réaliser que tu n'es pas seule.

Et pour terminer sur les contractions comment ne pas parler de bébé.

Lui aussi, il peut se sentir très seul.

Tu dois lui parler avec ta voix intérieure, lui expliquer ce qu'il se passe.

C'est un bouleversement total pour lui cette période du travail.

Il était bien au chaud, tranquille dans son petit coin de paradis et même s'il a pris la décision de naître, même si d'une certaine manière il sait ce qu'il se passe, ce qu'il s'apprête à faire, les mouvements à effectuer, les positions à prendre, comme tout petit mammifère il connaît son rôle, il n'empêche que c'est dur et soudain.

Chaque contraction est une éruption volcanique, il est serré, poussé, relâché, quelques minutes de répit et hop ça recommence.

" Et maman qui ne me parle plus je ne l'entends plus, elle ne me touche pas non plus ".

C'est difficile à vivre, non ? pour un si petit chou, même s'il est d'accord.

N'est-ce-pas suffisant pour te donner le courage de continuer tout en restant en contact avec ton bébé, en lui parlant et en le caressant entre les contractions.

N'est-ce-pas suffisant pour te permettre de relativiser, de te dire que, certes, c'est un moment difficile à vivre, mais toi, maman, tu as tes repères, tu as ton ou ta partenaire à tes côtés pour te soutenir, tandis que lui il n'a que toi, que toi pour l'encourager avec ta voix intérieure pour le mener vers la sortie.

Tu dois lui parler, le rassurer, l'accompagner comme les autres dans ton monde le font avec toi.

Dans quel état d'esprit tu dois être pour que ton travail se déroule aussi bien que possible ?

Dès l'instant où tu as compris qu'aujourd'hui est le grand jour, que dans quelques heures tu tiendras ton bébé dans tes bras, tu dois te mettre dans l'accueil le plus total.

Toutes les positions que tu vas adopter, doivent refléter cet état d'esprit.

Si tu vois arriver au loin une personne que tu apprécies beaucoup, pour laquelle tu éprouves de l'affection, elle vient vers toi, tu lui fais signe, et même si elle est encore loin, tu ouvres complètement tes bras et tu les tends vers elle pour l'accueillir contre toi.

Il en va de même pour ton bébé, tu dois te mettre dans des postures d'ouverture, tu dois l'accueillir jambes et bras ouverts.

Cela n'est peut-être pas très esthétique, mais ce n'est pas grave. Tes préoccupations sont tellement ailleurs pour le moment.

Bébé, tu le sais, perçoit tous tes sentiments.

Si tu es réticente, si tes peurs te dominent il n'y a aucune raison pour qu'il descende vers toi. Il restera haut dans sa petite maison, bien au fond.

Il comprend que tu n'es pas prête, il répond parfaitement à ta demande il ne se prépare pas lui non plus.

Il ne viendra pas appuyer sur le col pour faciliter la dilatation.

Il faut qu'il y ait une véritable harmonie entre les souhaits de maman et ceux de son bébé.

Voilà, tu dois te répéter tout au long de ton travail, en plus de tout ce que nous avons déjà vu

« Je t'attends

Je t'aime de tout mon cœur

Je vais tout faire pour t'ouvrir le chemin

Viens vers moi, je te guide, la porte est largement ouverte. »

Mais ce n'est pas tout, tu dois également te visualiser ouverte.

Tu peux te visualiser comme un large toboggan, en haut duquel bébé est placé.

Tu peux même imaginer que tu es avec lui, que tu l'as placé entre tes jambes ouvertes et que vous allez descendre tous les deux ensemble dans ce large toboggan, ne présentant aucun obstacle.

Imagine une descente facile, aisée, fluide !! Le liquide amniotique est encore présent, lui aussi va rendre la descente plus facile.

Tout ton corps ira dans ce sens.

Ce ne sont pas des idées complètement farfelues que je te propose, non pas du tout.

Elles ont largement fait leurs preuves !!

Quels sont les signes qui te feront comprendre qu'il est temps de partir à la maternité ?

Tu le sais, inutile de te fier à la localisation de tes sensations plus ou moins douloureuses.

Les contractions sont bien là au niveau de ton ventre.

Il est donc tout à fait impératif que tu les repères : **Durcissement progressif envahissant tout ton ventre, de bas en haut et de haut en bas.**

Qu'elles soient accompagnées de douleurs dans le ventre, le bas du dos, le haut du dos et le ventre ou pas de douleur du tout, peu importe (sauf pour le ressenti), ce qui compte c'est le **durcissement très important de ton ventre !!**

Lorsque tu as l'impression que ces contractions, qui te semblaient au début très espacées, assez irrégulières dans leur intensité, de courte durée et discrètes, s'intensifient, deviennent plus sensibles et se rapprochent, alors il est temps de regarder l'heure et de noter de combien de temps elles sont espacées.

Il est de règle de proposer aux mamans de venir à la maternité lorsque les **contractions sont régulières et distantes de 5 à 10 mn depuis environ 2 heures.**

Inutile de partir trop tôt, le temps semble très long lorsque tu te retrouves enfermée dans une chambre à la maternité, tandis qu'à la maison tu peux te déplacer à loisir, grignoter un peu, bouger surtout, prendre toutes les positions qui te soulagent.

Il est important que tu te souviennes que la vie c'est le mouvement, bébé a été conçu dans le mouvement, il a grandi dans le mouvement, même quand tu dormais il était bercé par tes mouvements respiratoires, il doit naître dans le mouvement.

Il est inconcevable qu'une femme en plein travail et donc pendant des heures, soit bloquée, allongée sur une table d'accouchement.

Ce n'est pas physiologique.

Un comportement normal, dit physiologique, voudrait que le bébé pour arriver dans notre monde profite de tous les atouts qui se présentent à lui, notamment la pesanteur.

Quoi de plus logique qu'il profite de son poids qui l'entraîne vers le bas, les contractions l'aidant, il ne peut que plonger vers ce toboggan qui l'attire.

Si tu es allongée, tu te privas d'un outil précieux et tu compliques bien les choses pour ton bébé, à présent, du fait de ta position, c'est un véritable parcours du combattant qu'il va devoir effectuer !

Sans oublier que tes propres sensations douloureuses, ventrales ou dorsales, voir les deux, sont largement augmentées.

Donc, tant que tu es à la maison, tu dois bouger prendre toutes les positions qui te tentent.

Tu auras toujours raison car c'est ça écouter son corps.

C'est ainsi que ton corps et ton bébé te parlent, en t'incitant à essayer des postures différentes qui vont non seulement te soulager, mais également, créer des angles d'ouverture dans ton bassin, permettant à ton bébé de descendre et ainsi d'approcher au plus près du toboggan.

Ce toboggan il n'y entrera qu'au dernier moment, au moment de l'expulsion.

On n'en est pas encore là !

Beaucoup de femmes autrefois, disaient qu'elles savaient quand elles allaient accoucher car dans les 2 ou 3 jours qui précédaient, elles étaient prises d'une véritable frénésie de ménage.

En effet symboliquement elles s'apprêtaient à accueillir ce nouveau venu dans la famille en préparant la maison.

Et tout en s'activant pour faire leur ménage, debout, penchées en avant, sur le côté, quelques pas devant, puis en arrière, sans le savoir elles faisaient tout ce qu'il faut faire bien campées sur leurs jambes pour favoriser la descente de bébé.

La rupture de la poche des eaux :

On n'en a pas parlé encore, elle est pourtant un signe majeur.

Avec ou sans contraction, si la poche des eaux se rompt et que le liquide qui coule le long de tes jambes est clair, il faut partir à la maternité.
Pourtant il n'y a pas d'urgence.

En fait plusieurs cas de figure vont se présenter.

Le premier que l'on vient d'envisager :

Le liquide amniotique qui s'écoule le long de tes jambes est clair, légèrement laiteux.

Aucun problème il n'y a pas d'urgence.

Tu prends ton temps et te prépares tranquillement.

Tu prends ta douche, en évitant de mettre du savon au niveau de la vulve (donc toilette à l'eau), tu peux faire ton shampoing, brushing, te maquiller faire tout ce qui te fait plaisir.

Pendant ce temps l'eau va continuer à couler aussi tu auras mis une grosse serviette hygiénique, celles qu'on t'a conseillé d'acheter.

Lorsque tu as rompu tu n'avais peut-être aucune contraction, ou bien il y en avait quelques-unes pas très nombreuses.

Tu as au maximum 2 heures pour te décider à partir à la maternité, la poche est rompue, la protection de bébé même si elle est encore active est différente, aussi il est préférable que tu sois à la maternité.

Pendant ces 2 heures les choses peuvent bien changer.

Tes contractions se sont beaucoup rapprochées et tu sens une grande différence à présent entre ce qu'il se passait avant et après la rupture.

Aussi si le maximum d'attente est de 2 heures, rien ne t'empêche de partir avant.

En effet la rupture est un élément majeur qui peut donner un grand coup d'accélérateur et l'accouchement peut aller vite.

Ou bien, les contractions restent toujours aussi modérées, peu importe tu pars au bout de 2 heures.

Ou encore, tu n'avais aucune contraction au moment de la rupture, tu n'en as pas plus maintenant. Tu as attendu les 2 heures et tu pars.

Le deuxième cas de figure :

Lorsque tu romps la poche de eaux le **liquide amniotique** n'est pas clair, il **est teinté**, tu peux voir éventuellement 1 ou 2 petits filaments verts, c'est le méconium.

Tu te souviens on a déjà parlé.

Ce sont les selles de bébé qu'il n'est censé évacuer qu'après sa naissance.

Or, il y a 3 situations dans lesquelles il va évacuer un peu de son méconium trop tôt.

Premièrement, lorsque le massage utérin dû aux contractions a été d'une telle efficacité sur la cavité abdominale que le transit a déjà démarrée et un peu de méconium s'est échappé.

Ce n'est pas grave et n'a aucune conséquence sur la suite des événements.

Quoiqu'il en soit tu n'attends pas les 2 heures et tu pars à la maternité.

Deuxièmement, ton bébé se présente par le siège, siège décomplété (ça veut dire que les fesses son en bas et que ses petites jambes sont droites tendues devant son visage).

Dans ce cas l'anus subit énormément de pression, tu peux imaginer qu'à un moment ou un autre il puisse lâcher, s'ouvrir et laisser s'échapper ces quelques petits filaments de selle.

Comme précédemment, tu n'attends pas les 2 h, tu pars à la maternité.

Troisièmement, il s'agit d'un moyen qu'utilise bébé pour t'informer de son état de fatigue.

C'est comme s'il tirait une sonnette d'alarme.

Sache bien, qu'en aucun cas dans cet exemple, tu es dans une situation d'urgence.

Mais il est important d'en tenir compte.

La conduite à tenir dans une telle situation :

Se préparer rapidement mais sans affolement (se protéger avec une serviette hygiénique)

Prendre la chemise contenant tous les examens du suivi de grossesse

Prendre les valises

Très important, dans tous les cas, c'est à dire pour **tout départ** à la maternité, prendre le temps d'appeler le service, demander à parler à la sage-femme afin d'expliquer la situation ce qui lui permettra de sortir le dossier de la maman concernée et de jeter un rapide coup d'œil à son histoire obstétricale.

Arrivée à la maternité :

Pour que tu **comprendes** combien il ne s'agit pas d'une situation d'urgence et que tu ne paniques pas, je **voudrais** t'expliquer ce qu'on va commencer par faire.

Quelques examens :

Vérifier qu'il y a bien rupture

Vérifier si on retrouve encore du méconium

Faire un enregistrement au monitoring du cœur de ton bébé

Parfois faire un petit prélèvement avec un tube qui a l'épaisseur d'un cheveu sur la tête du bébé par l'intermédiaire d'un toucher vaginal pour s'assurer de la bonne oxygénation de son cerveau.

Ces quelques précautions, nécessaires, prennent du temps, on **n'est** donc pas dans une situation d'urgence.

Une fois tous ces paramètres vérifiés, la décision sera prise :

Soit de laisser évoluer le travail, il ne s'agissait que d'une petite émission de méconium sans conséquence qui n'empêchera pas bébé de mener son travail à terme et de fournir tous les efforts nécessaires pour sa sortie le moment venu.

Soit d'intervenir, d'interrompre le travail et de faire une césarienne car on imagine que bébé sera trop fatigué au moment de l'expulsion.

Il va sans dire que lorsque la césarienne est décidée, elle se fait sous rachianesthésie.

On pratique exceptionnellement une anesthésie générale, dans la plupart des cas on a largement le temps de poser une rachianesthésie qui est une variante de la péridurale.

Encore un argument pour te faire comprendre qu'il ne s'agit pas d'une situation d'urgence puisque la décision est prise suffisamment tôt.

Mais on sort là du cadre de l'accouchement par voie basse, on reviendra à la césarienne et je lui consacrerai tout un chapitre.

Si tu récapitules, tu sais à présent :

- Comment te préparer à l'accouchement, dans quel état d'esprit te mettre.
- Comment éviter de mettre des bâtons dans les roues et comment t'en débarrasser
- Ce que sont les contractions et à quoi elles servent.
- Ecouter ton corps et comprendre son rôle
- A quel moment tu dois partir à la maternité.

Pour terminer sur la rupture de la poche des eaux, qu'elle soit spontanée ou que ce soit la sage-femme qui est dû la faire artificiellement (ce n'est absolument pas douloureux), elle marque une étape importante dans le travail.

En effet à partir de la rupture, la tête de ton bébé vient directement appuyer sur le col, la dilatation est véritablement boostée, en principe cette deuxième partie du travail sera beaucoup plus rapide que la première.

Si la première est longue, 5 à 6 heures voire plus, elle est très supportable.

A partir de la rupture, l'appui est tel que l'efficacité est largement multipliée, la dilatation galopante mais bien sûr les contractions et les sensations douloureuses qui vont avec, seront-elles aussi fortement accrues.

La bonne nouvelle est que cette deuxième partie du travail peut-être incroyablement rapide de 1 à 3 heures en moyenne parfois beaucoup moins.

Comment faire pour faciliter au maximum la descente de ton bébé dans son toboggan ?

Voilà ce que je te propose :

La visualisation, encore une fois, l'image que tu vas projeter, utiliser.

L'image idéale de ton bébé, en train de descendre sans aucune gêne, la tête en avant, (tu ne le gronderas pas plus tard quand il s'amusera à le faire à l'aire de jeu), tête fléchie, avec un petit filet d'eau (liquide amniotique) qui lui apporte la fluidité indispensable.

Aqua city, c'est vraiment ça, le concepteur n'a rien inventé !!!

Il a peut-être cherché au plus profond de sa mémoire !!

Tu vas essayer de te le représenter ce toboggan, car il existe vraiment.

Je proposerai des schémas un peu plus tard, pour le moment ce qui me semble important c'est que tu fasses ta propre représentation de ton corps, toute seule, sans support anatomique.

Visualise ce fameux toboggan, large, suffisamment large pour que tu puisses y faire glisser un joli baigneur, tu sais ces poupons d'autrefois, nus et bien joufflus.

Les garde-fous, en haut, à droite et à gauche, sont les os de tes hanches (les os iliaques), puis les garde-fous dans la partie moyenne du toboggan sont les os de tes fesses (les ischions), les os sur lesquels tu t'assois.

Le fond du toboggan celui sur lequel bébé glissera, tête en bas, menton écrasé sur la poitrine, bras repliés, genoux remontés, position aérodynamique, position idéale pour ne rien accrocher sur son passage, un vrai boulet de canon diront certains parents à juste titre, ce fond du toboggan c'est le sacrum.

Cet os incroyablement "costaud", large comme 2 belles paumes de mains mises côte à côte.

Il part du bas du dos, juste sous la dernière vertèbre lombaire, pour venir se terminer par le coccyx, petite queue légèrement crochue, 3, 4 cm au-dessus de l'anus.

Il est " sacrément " magnifique ce sacrum !!

Et il a la forme d'un beau quartier de lune !!

Après ça tu n'auras plus envie de disputer ton petit chou (fille ou garçon) quand il descendra le toboggan à l'envers (à l'aire de jeux), pas plus que lorsqu'il ira faire un petit tour dans la lune, n'est-ce pas ?

L'arrivée en bas du toboggan est libre, plus de parois osseuses, plus de garde-fous, plus de fond.

Il est indispensable que tu visualises une grande ouverture.

Imagine, à aqua city, un toboggan fermé en bas à l'arrivée dans la piscine, ce serait gênant non !

Eh bien voilà, tu comprends immédiatement l'intérêt de visualiser la porte de sortie largement ouverte.

Tu le vois à présent ce bassin, en forme de toboggan, particulièrement lorsque tu es en position demi-assise, accroupie, à 4 pattes et même sur le côté une jambe largement remontée.

Ton bassin se retrouve à chaque fois incurvé, prêt à accueillir ce petit pour une belle glissade !!

Je viens de te parler de la porte, il est donc grand temps que je te parle du périnée !!

Tu en as évidemment déjà entendu parler.

J'aimerais t'expliquer le rôle essentiel que joue le périnée au moment de l'accouchement et toute notre vie !!

Qu'est-ce que le périnée, quel est son rôle ?

Le périnée, c'est un énorme ensemble musculaire, constitué de 12 faisceaux répartis grossièrement en 2 gros hamacs, contenant chacun 6 muscles.

Il est très large, il occupe tout le petit bassin, il est très épais (certainement un des plus épais, si ce n'est le plus épais de notre corps), il s'étend, de haut en bas, des hanches jusqu'à la vulve.

C'est un muscle d'une puissance assez phénoménale, d'où son rôle primordial dans l'accouchement.

Le premier hamac vient s'insérer devant, au niveau de la symphyse pubienne (le pubis), ce petit os que tu peux sentir sous tes doigts, juste au-dessus de la vulve, au bas de ton ventre.

Le pubis a la forme d'une porte, comme les portes cochères, comme un U mais à l'envers, avec des branches très ouvertes ce qui offre un passage suffisamment large, car tu l'as compris, bébé va devoir la franchir cette porte.

Ce premier hamac va ainsi s'insérer sur le haut de la porte mais aussi sur les 2 branches du U, puis il va s'étendre vers l'arrière pour venir s'accrocher sur la totalité du sacrum, y compris le coccyx.

Le deuxième hamac à son tour vient s'installer.

Sur le côté droit, il s'accroche sur l'os iliaque, tu te souviens, on en a parlé en décrivant le toboggan, c'est l'os de la hanche, puis il descend tout en s'accrochant sur les 2 bords droit et gauche de l'os de la fesse toujours du même côté, à droite.

De toute son épaisseur (une bonne dizaine de cm), il va s'étendre pour venir s'accrocher sur la hanche et la fesse de gauche cette fois-ci, exactement comme de l'autre côté.

Ces 2 énormes ensembles musculaires se croisent, de l'avant à l'arrière, et d'un côté à l'autre.

Les 12 faisceaux musculaires sont totalement imbriqués les uns dans les autres.

Au final, ce que tu vois si tu regardes ton bassin du dessus, c'est un énorme plancher, très épais, très solide.

Solide, il faut qu'il le soit, car c'est lui quasi tout seul qui porte tous les organes du petit bassin :

- La vessie devant
- L'utérus au milieu
- Le colon derrière

Tu imagines pendant la grossesse ce que supporte le périnée, environ 2 litres d'eau de liquide amniotique, pas loin d'1 kg pour l'utérus tout seul (il est hyper vascularisé) en moyenne 800 gr de placenta et enfin le poids de ton bébé, en moyenne 3kg200.

Il faut vraiment qu'il ait une excellente tonicité ce périnée pour soutenir ces 7 kg, bien sûr, il est aidé par quelques ligaments mais il fait la plus grosse part du travail.

Si tu arrives à visualiser, tu comprends que tout le petit bassin, c'est à dire le toboggan dans lequel bébé doit glisser, est occupé par cet énorme ensemble musculaire hypertonique !!

Tu viens de visualiser le plancher portant les organes, mais ce n'est pas tout.

Le plancher est traversé par 3 éléments de haut en bas :

Un tuyau devant, c'est l'urètre, il va de la vessie jusqu'à l'orifice par lequel sort l'urine.

Ce petit orifice s'appelle le Méat Urinaire, il se situe immédiatement au-dessous du clitoris.

Une cavité au milieu, tu connais bien sûr, c'est ton vagin.

Il démarre en haut, un petit peu au-dessus du col de l'utérus et se termine en bas au niveau de la vulve.

Derrière, c'est le rectum, il va depuis le gros côlon gauche, jusqu'à l'anus.

C'est bon, tu vois ? Un gros plancher traversé de part en part par 2 tuyaux, un en haut et un en bas et une cavité au milieu.

Certainement, tu dois te demander comment bébé va pouvoir traverser.

Le toboggan est bien là, mais il entièrement occupé.

Voilà pourquoi il est si important que tu aies bien compris ce qu'est le périnée pour que tu puisses intervenir sur son activité et pour que tu sois capable de l'ouvrir entièrement le moment venu de laisser sortir ton bébé.

Chapitre 5 : l'expulsion

L'expulsion de bébé :

Quel mot horrible !

Comment a-t-on pu utiliser une telle expression pour mettre son bébé au monde.

On ne jette pas son bébé dehors, on l'amène doucement (parfois il décide tout seul d'aller très vite et on ne peut pas l'en empêcher), mais sûrement au bout du chemin vers ce nouveau continent.

.

Avant tout, tu te souviens, tu dois être prête à le lâcher.

Pendant tout le travail, tu t'y es préparée, t'ouvrir, encore t'ouvrir, lui faciliter la descente, lui ouvrir la porte au bout du toboggan.

Et comment vas-tu libérer de la place dans ce toboggan ?

Et voilà, on y arrive, c'est là que va intervenir ton activité volontaire sur ton périnée.

Pour que ce périnée si épais en temps normal, devienne fin comme une feuille de papier, il est indispensable que tu lui proposes une image d'ouverture totale.

Cette image d'ouverture totale c'est à dire de relâchement complet autour du vagin est obtenue en visualisant ton toboggan aussi large que possible.

Ton périnée va s'amincir et venir ainsi tapisser les parois du toboggan, le rendant encore plus confortable et tu n'oublies surtout pas d'ajouter ce joli petit cours d'eau qui amène fluidité et aisance.

Il n'est pas inventé ce cours d'eau, il existe réellement, c'est le résidu du liquide amniotique. Lorsque tu as rompu la poche des eaux, seulement une partie de l'eau a été évacuée, tout le reste s'accumule derrière la tête de bébé et sortira en même temps que lui.

Quand sauras-tu qu'il faut pousser ?

Quand tu auras la nette impression que tu vas aller à la selle.

Les cellules nerveuses de la muqueuse rectale sont sollicitées, écrasées, et nous donnent la sensation d'avoir envie d'aller à la selle.

C'est exactement la même chose, mais cette fois, ce ne sont pas des selles qui sollicitent la muqueuse rectale, mais la tête de bébé et plus exactement le haut de son front, la partie la plus dure de son corps, bien sûr pas de façon directe mais au travers du vagin.

Le front vient s'écraser violemment, au travers de la muqueuse vaginale et rectale, contre le sacrum, qui bien sûr résiste, provoquant ainsi une incroyable réaction des cellules rectales : envie d'aller à la selle + + + +, quasi incontrôlable.

En effet, on l'a vu plus haut, immédiatement derrière le vagin se trouve le rectum.

Il n'y a aucune communication entre eux mais ils se touchent à ce moment-là.

Lorsque le périnée s'est ouvert il a permis au vagin de s'ouvrir lui aussi, permettent ainsi au bébé de se glisser dans la partie la plus profonde du vagin c'est à dire tout à fait en haut du toboggan.

Finalement, tu sais qu'il est temps de pousser tout simplement parce que tu as envie de pousser, comme pour aller à la selle.

C'est aussi simple que cela, l'accouchement est un besoin naturel, il se traduit par les mêmes sensations, il ne demande aucune réflexion, il ne faut surtout pas intellectualiser l'accouchement.

Tu ne réfléchis pas au moment de la poussée, tu pousses, ni plus ni moins, exactement comme pour aller à la selle.

Tu sais faire, aller à la selle, tu l'as fait des milliers de fois dans ta vie sans problème pourquoi tu ne réussirais pas ce jour-là.

La seule différence est la puissance que tu vas y mettre.

La sensation d'avoir envie de pousser est multipliée par 100, il n'est donc pas difficile de pousser bien que l'effort soit conséquent, il est difficile de s'arrêter si c'est nécessaire.

Combien de temps faut-il pousser ?

Encore une question à laquelle il est difficile de répondre, car c'est très variable d'une femme à l'autre et même d'un bébé à l'autre.

La moyenne est 20 mn.

Certaines femmes poussent à peine 1 à 2 fois, 5 à 10 mn, pour d'autres cette phase peut durer 45 mn (acceptée uniquement si bébé va bien).

La fin de l'expulsion est importante.

Il faut éviter la déchirure ou l'épisiotomie et pour cela il faut cesser de pousser, laisser sortir bébé tout seul sans l'aider, de façon que la partie la plus superficielle du périnée, la vulve se distende en douceur, lentement.

Il y a juste une toute petite chose dont je ne t'ai pas parlé et qui pourtant est essentielle pour que tu comprennes combien la nature et notre propre corps ont bien tout mis en place pour que la naissance se passe aussi bien que possible.

Tu te souviens de l'intérêt de la pression faite sur la cage thoracique de ton bébé (pour sa future respiration).

Il en va de même au moment de la sortie de bébé.

Il va subir une forte pression sur sa tête, puis la tête sort mais bébé ne respire toujours pas.

La pression est également très forte sur sa cage thoracique et sur ses petits bras repliés sur sa poitrine.

Il ne respire toujours pas, maintenant les épaules se dégagent, et, en un quart de seconde il n'y a plus aucune pression, aucune retenue, les bras s'ouvrent brutalement, la cage thoracique est libérée et la bouche s'ouvre en même temps, ça crée un véritable appel d'air, c'est le premier mouvement respiratoire, pas systématiquement accompagné d'un cri.

Ce fameux cri qui réjouit beaucoup d'entre nous, il ne faut pas se leurrer c'est un cri de douleur.

Pourquoi certains petits, manifestement en pleine forme, ne crient pas à leur naissance, aucune idée.

Par bonheur on ne leur donne plus une fessée, pendu par les pieds, tête en bas, comme ça s'est fait si longtemps.

L'accueil de bébé à sa naissance :

S'adapter à ce nouveau monde

Le monde utérin et le monde terrien sont totalement différents.

Bébé a vécu 9 mois, nu, dans un monde aquatique, douillet, chaud et confortable, où toutes les sensations physiques sont atténuées.

Il arrive dans un monde froid (pour lui), il était nu il devra porter des vêtements, il vivait dans la douceur de l'eau chaude, il devra vivre dans la sécheresse de l'air.

Les sensations sont à présent directes, sans écran.

Il va devoir s'habituer en douceur.

Si possible, évitons les lumières trop fortes en salle de naissance.

Inutile de parler fort, bébé entend très bien.

C'est un moment de repos après la tempête.

La traversée a été dure parfois et même si tout s'est parfaitement bien passé, c'était une aventure chargée de tant d'émotions pour maman comme pour bébé.

Il faut respecter un temps de récupération où rien ne doit lui être imposé.

Il prendra tout son temps, et il lui faut du calme pour se familiariser avec ce monde qui lui est si étranger.

Il aura besoin de retrouver des repères auxquels se raccrocher (la voix, « la vue », le toucher)

Imagine, c'est comme si on nous débarquait sur la planète Mars !!

Donc, **Patience**, le maître mot, il t'en a fallu tant pour arriver jusque-là, ne t'en reste- t'-il pas encore un petit peu en réserve ?

Je suis bien certaine que oui.

Alors, tu vas attendre, tu vas observer et écouter.

Premier repère : La vision

Mais oui il te voit, il distingue toutes les expressions de ton visage, à une condition, il faut qu'il soit porté à une trentaine de cm de ton visage.

Bien sûr, il ne voit pas la couleur de tes yeux, ni de tes cheveux, il voit l'expression générale de ton visage, ta joie, ton bonheur mais aussi ta tristesse, ta colère, ton rejet, voire ton indifférence.

Alors, observe-le !!

Et quelle surprise !!!

Ne voilà t'-il pas qu'il t'observe lui aussi et avec une intensité surprenante, un regard qui semble te dire :

" Ah, je te découvre enfin, et je te reconnais !!

Ta voix, maman, que j'entends à nouveau mais plus nettement, elle m'a accompagné tous les jours, elle m'a aidé à grandir, à m'épanouir.

Ton corps m'a bercé si souvent, je m'endormais tout contre toi, contre ton cœur, dans tes bras quand tu venais entourer ton ventre, mon petit nid.

Ne nous séparons pas tout de suite, j'ai tant besoin de toi maman !

Laisse-moi un peu de temps pour m'habituer".

Quant à papa, il ne sera pas laissé pour compte, il en a des choses à lui dire :

" Nous ne nous connaissons pas encore très bien, mais ta voix, elle, je la connais.

Te souviens-tu, le jour où maman faisait un enregistrement cardiaque de mon cœur, au monitoring, j'étais tout calme je ne bougeais pas et tu es arrivé et de la porte d'entrée, tu as appelé maman, et mon cœur a fait boum, je me suis mis à bouger comme un petit fou tellement j'étais content, et la sage-femme elle aussi était très contente, elle a dit qu'elle pouvait partir tranquille, parce que tout allait bien et que la prochaine fois que je refuserai de bouger, on appellerait papa !! "

Tu dois donc bien observer les réactions de ton bébé, il y a un véritable langage corporel que certains pédiatres, pédopsychiatres savent parfaitement décoder.

Les parents aussi apprennent très rapidement à décoder le langage corporel de leur propre enfant.

Deuxième repère : l'ouïe

On vient de parler de l'ouïe, dont on a bien compris qu'elle est excellente chez bébé dès sa naissance.

Il comprend tout ce qui est dit.

Bien entendu il ne comprend pas la signification des mots, mais il comprend avec la tonalité mise dans ces mots, toutes les émotions qui y sont associées, bonnes ou mauvaises.

Il a eu le temps, au cours de sa vie intra-utérine de se familiariser avec toutes ses émotions associées à des mots entendus, émotions traduites par la sécrétion de différentes hormones qui venaient imprégner son liquide amniotique.

Il faut donc être prudent, et éviter **tout commentaire négatif** sur le comportement ou l'aspect physique de son bébé.

Les mots d'amour, d'encouragement de bienvenue aideront réellement bébé à s'ancrer dans ce monde qui dans un premier temps peut lui paraître hostile.

L'ouïe participera à rendre son adaptation plus facile, les voix de papa et maman sont de vrais repères.

Troisième repère : Le toucher

S'il est vrai que bébé, pendant la grossesse, n'était pas touché directement, la distension importante de la peau au niveau de la paroi abdominale de sa maman et celle de la paroi utérine, lui permettaient de bien ressentir la pression des mains.

Aussi, il sera parfaitement capable de les reconnaître.

Et lorsque ses parents glissent leurs mains sous le linge chaud qui recouvre bébé posé sur les seins de sa maman, cette reconnaissance augmentera le sentiment de sécurité dont il a tant besoin.

Pour que cet accueil du bébé soit optimal, il faut recréer son monde intra-utérin :

- Chaleur
- Douceur
- Lumière tamisée
- Bruits feutrés
- Confinement

Pour la chaleur :

Pas de souci les bébés sont chaudement habillés au moins les 3 premiers jours même en plein été.

Pour la douceur :

Bien sûr nos gestes doivent être tendres et mesurés, pas de mouvement brusque, on berce lentement, ne jamais secouer un bébé.

Pour la lumière, évidemment on ne va pas l'exposer en plein soleil, mais à la lumière oui, certainement, en plaçant un rideau si elle est trop vive. En journée ne jamais faire dormir un bébé dans une pièce sombre c'est le meilleur moyen de lui faire confondre le jour et la nuit.

Pour les bruits, il ne s'agit pas d'imposer un silence complet, il s'ennuierait très vite.

Il faut juste éviter les bruits aigus, stridents et les basses fortes qui résonnent.

Il ne faut pas oublier que dans ton ventre il y avait beaucoup de bruits.

Les bruits de ton cœur, tout le remu ménage occasionné par les intestins, tous les bruits extérieurs à son monde, c'est à dire de ta vie à toi maman, les bruits habituels dans ton environnement.

Tu comprends bien que les premières semaines, il ne faut pas l'isoler, ce serait plutôt angoissant pour lui.

Habituellement, au moins les premiers temps, on garde bébé avec soi dans la pièce à vivre.

Pour le confinement :

Bébé pendant 9 mois a vécu dans un lieu clos, un espace qui devenait étroit vers la fin de la grossesse.

Dès qu'il étirait un bras, une jambe, il touchait la paroi utérine.

Il sentait des limites partout.

C'était contraignant mais en même temps très rassurant, sécurisant.

Pour recréer ce sentiment de sécurité, il est conseillé de faire ce que l'on a fait si longtemps partout dans le monde et se pratique encore dans certains pays, c'est à dire une fois bébé habillé, l'entourer d'une couverture en le serrant.



Cette méthode lui permettant de bien sentir son corps, ses bras sont en contact permanent avec son torse, il ne sent pas le vide autour de lui, il est en totale sécurité.

Dans certaine maternité, cette technique d'emmaillotage a été reprise, au moins pour les premières heures qui suivent la naissance.

En effet on a pu constater, que les bébés qui pleurent beaucoup les premières heures, (certains sont totalement effrayés et ont du mal à s'adapter) se calment rapidement lorsqu'ils sont emmaillotés.

Avec tous ces petits conseils, tu feras de ton mieux et tu verras ce qui est adaptable à la situation que tu vivras.

Ce que tu dois garder en tête au moins dans les premières heures de vie de ton bébé c'est que le monde d'où il vient et celui dans lequel il va vivre maintenant sont complètement différents.

Bébé vient véritablement d'une autre planète !

Le monde d'où vient bébé est totalement adapté à ses besoins, c'est un hôtel 5 étoiles, c'est un paradis, tout besoin est assouvi dans l'instant.

Il vit dans la douceur d'une eau chaude.

Il y a peu de lumière, mais à partir de 20 semaines de grossesse, les paupières sont formées et si on braque une torche sur le ventre de maman, il va se protéger avec ses mains ou cligner des paupières. En fait plus que la lumière, ce sont les contrastes qu'il va percevoir lorsque tu passes de la pénombre à la lumière intense. La couleur perçue dans son monde est rouge, mais un rouge réconfortant, sécurisant, comme le rouge diffusé par les lampes d'ambiance orientales.

Mais une fois à l'extérieur, tu constateras qu'il y voit bien si tu le portes à hauteur de ton visage. Il t'observe et peut reproduire plusieurs grimaces grossières (des expériences ont été **menées** chez les nouveau-nés). Il ne voit pas les couleurs encore, mais il distingue nettement les clairs et les sombres.

Les sons sont véritablement atténués, sauf pour ta voix qu'il perçoit parfaitement vers environ 25 semaines de grossesse.

Pour tous les sons extérieurs, il n'en est pas de même. Ta paroi abdominale, utérine, son liquide amniotique, le protègent.

Il est constamment caressé par les petites vagues de son liquide amniotique, par la paroi utérine, par les caresses des mains de maman, de papa, des frères et sœurs. Là aussi il y a de nombreuses controverses sur la capacité de bébé à sentir le monde extérieur, mais l'haptonomie, de plus en plus reconnue, nous montre à quel point bébé est sensible aux stimulations tactiles venant de l'extérieur.

S'il a soif, il boit son liquide et s'il est sucré il semblerait qu'il s'en régale en buvant des quantités plus importantes, or comme il vaut mieux ne pas trop l'habituer au sucre, tu dois penser à contrôler ton alimentation.

Il n'éprouve jamais la sensation de faim, tous les apports nutritifs et gazeux se font par l'intermédiaire du cordon.

Bien l'accueillir avec la tétée de bienvenue :



Bébé n'a pas compris qu'il a quitté le ventre maternel et tant mieux sinon il deviendrait fou d'angoisse tellement il se sentirait en danger permanent.

On va donc le laisser dans cette illusion, au moins les premières semaines, qu'il est encore dans le ventre maternel. Ce n'est que vers environ 8 à 10 mois, qu'il va comprendre qu'il est une personne à part entière, différente de maman.

Tu l'as donc compris, pour que son adaptation dans ce nouveau monde soit facile, tout doit le ramener à son petit paradis, l'utérus.

Posé sur le ventre de maman, il repère rapidement la couleur sombre des aréoles et rampe pour s'en approcher et prendre le sein.

La nature est merveilleusement bien faite, tu as constaté que les derniers mois de grossesse tes aréoles se sont élargies et brunies. C'est uniquement dans le but d'attirer bébé vers les seins. On le sait maintenant il repère parfaitement bien les contrastes et ainsi, sera attiré.

Mais ce n'est pas tout, tu as remarqué aussi ces bizarres petits boutons qui sont apparus, toujours sur les aréoles.

En fait ces petits boutons sont des vésicules qui contiennent un liquide dont l'odeur est identique à l'odeur du liquide amniotique dans lequel baignait ton bébé.

On appelle ces vésicules les tubercules de Montgomery.

Merveilleux non, ce corps maternel ! Tout est mis en place pour attirer bébé et comme ce petit chou n'a qu'une idée en tête, retourner ou retrouver son monde utérin, aucun doute possible, il va se diriger vers les seins !!

C'est essentiel qu'il prenne le sein immédiatement après sa naissance, pour profiter de son instinct de succion qui est très développé et pour l'entretenir.

Mais aussi, avoir le sein de maman dans la bouche est un moyen de renouer avec le corps maternel, de "replonger dans le sein maternel".

On sait que dans son petit monde il a appris à sucer tout ce qui passait à portée de sa bouche, donc en prenant le sein de maman à la naissance non seulement il se nourrit, mais surtout il se rassure !!

Une fois posé sur toi, réchauffé avec une serviette éponge douce et bien chaude (il a froid, il sort d'un monde chauffé à 37°), rassuré par ton sein, il pourra lever les yeux vers toi.

Sans aucun doute possible, il te voit, il t'observe, il fera de même avec papa lorsqu'il sera dans ses bras.

Il écoute les voix, il les reconnaît, il enregistre les odeurs, de maman dans un premier temps, très rapidement celles de papa.

Finalement il a retrouvé une bonne partie de ses repères **intra-utérins**, l'odeur de son liquide avec les tubercules de Montgomery, la chaleur, le contact doux des mains, les voix des parents et surtout le rythme extraordinaire du cœur de maman qui l'a bercé pendant 9 mois. Posé sur sa poitrine il perçoit parfaitement bien les battements cardiaques, c'est une vraie berceuse pour lui.

On a toutes des images d'un papa allongé sur le canapé avec bébé endormi sur sa poitrine, tous 2 faisant de beaux rêves. Que ce soit le rythme cardiaque de papa ou maman, l'effet est toujours aussi soporifique !!

Alors tu vas le laisser se détendre, se reposer, il est fatigué ce petit chou autant que toi, il a besoin d'amour et d'être bien serré pendant quelques heures comme il l'était les dernières semaines dans l'utérus.

Il faut le laisser prendre pied tout doucement dans ce monde sec et froid, si différent de son monde humide et chaud !

Le « peau à peau » :



Grâce à la tétée de bienvenue, le « peau à peau », se pratique à l'instant de sa naissance, avec maman, il faudra de toute évidence que papa puisse en profiter rapidement.

Et si ce n'est pas possible de le faire en salle de naissance, alors papa devra prendre son bébé contre son torse nu dès que vous revenez tous les 3 en chambre.

Tenu fermement contre sa poitrine, donc totalement sécurisé, (la photo ci-dessus est très parlante), papa va vivre une expérience unique, une intense émotion. Le contact de la peau de bébé d'une douceur extrême, son petit corps abandonné contre sa poitrine dans une confiance totale, sa fragilité et en même temps le courage inouï dont il a fait preuve pour arriver là sont tellement troublants.

Comme il a pris le lait et l'odeur de maman, bébé va s'imprégner de l'odeur de papa. Les papas sont souvent étonnés de voir leur bébé téter la peau de leur cou ou de leur poitrine, Eh oui le

réflexe de succion est très fort et tu n'oublies pas, bébé va chercher à se rassurer par tous les moyens !!

Le fait, que bébé suce la peau de ses parents, a un intérêt majeur, tu le sais à présent, rien ne se fait par hasard.

Ainsi quand bébé lèche la peau de papa ou maman il ingère tous les microbes présents dans son milieu familial. Ces germes vont contribuer à la formation de sa flore intestinale.

Ce processus a déjà démarré avec le passage dans le vagin, car bébé a pu avaler quelques glaires vaginales.

Or les germes présents dans la flore vaginale sont les **mêmes** que ceux retrouvés dans les intestins.

C'est donc à partir des glaires maternelles ingérées et des germes présents sur la peau des parents, que bébé va commencer à construire sa flore intestinale et ainsi développer sa propre immunité.

Un dernier point que je dois préciser, ce n'est pas parce que tu as donné la tétée de bienvenue que tu es obligée d'allaiter par la suite. Comme tu l'auras compris c'est une autre nourriture que le lait maternel qui est alors recherchée et donnée.

Ton choix d'allaitement maternel ou artificiel sera entièrement respecté.

Le lien d'attachement :

Le lien d'attachement doit être instauré le plus rapidement possible, après l'accouchement.

Ce que je souhaite te faire comprendre, c'est que dans un acte aussi primal que l'accouchement, tu dois impérativement te laisser aller, oublier toute pudeur, réagir de manière instinctive.

Tu dois écouter ton corps et répondre sans réfléchir à tout ce qu'il te demande.

Il te fera prendre toutes les positions qui favorisent ton accouchement.

Tu dois ressentir ce **qui** se passe dans ton corps, tu dois consciemment accompagner ton bébé tout le long du travail, non seulement pour qu'il ne se sente pas abandonné, mais aussi pour que ton corps s'imprègne de son passage.

"Ah, tu es vraiment à moi mon bébé, je t'ai si bien senti passer !!"

Il n'y a pas que le sentiment de « propriété » qui est exprimé ici, il y a surtout **l'attachement indéfectible** d'une maman pour son enfant, pour la vie, quoi qu'il arrive, car c'est son corps qui l'a formé, c'est son corps qui l'a poussé vers la sortie, vers la vie.

Eh oui c'est fou, et parfois peut sembler exagéré, mais c'est tant mieux, et c'est grâce à cet "amour un peu fou" que tu seras capable de faire face aux nombreuses difficultés qui ne manqueront pas d'apparaître plus tard.

Et puis cet attachement se "normalise" peu à peu avec la présence bienveillante et équilibrante de papa.

Ton corps gardera des traces de son passage, traces physiques mais encore des marques émotionnelles.

Le corps et le cœur d'une femme sont marqués à vie par le passage de ses enfants.

Je ne parle pas des vergetures, de quelques kilos en trop, d'un bassin parfois un peu plus large qu'avant (tant mieux pour les futurs bébés), je parle des traces invisibles et à mes yeux, si positives.

Une immense fierté d'avoir mis au monde toute seule ce joyau (un accouchement naturel et réussi est un accouchement pour lequel le médecin ou la sage-femme n'ont rien fait).

Grande fierté qui se traduira **par une réelle confiance en toi !!**

Quand tu as vécu un accouchement, c'est quoi ensuite un entretien d'embauche, le permis de conduire à passer ou encore une soutenance de thèse !!

Rien, ce n'est rien, et combien de maman me l'ont confirmé.

L'accouchement est un parcours initiatique dont il faut sortir grandie !!

Lorsque la naissance est bien vécue, maman éprouve une immense gratitude pour son bébé, pour l'expérience qu'il l'a aidée à vivre pour ce qu'il lui a fait découvrir sur elle-même, sa force morale, sa force physique, sa puissance.

Cette gratitude va se traduire immédiatement, tandis que bébé est posé sur tes seins pour la tétée de bienvenue, par un flot de sécrétion d'ocytocine.

Tout ton être va en bénéficier.

Les contractions vont reprendre, même si tu les sens à peine à présent, pour aider le placenta à se détacher et favoriser la tétée.

Et tu te sens inondée d'amour pour ce petit.

On vient de le voir, tout favorise l'instauration du lien d'attachement.

Je dois absolument dire aux mamans qui auront une césarienne pour x raisons, qu'elles ne s'inquiètent pas, leur cerveau prendra alors les choses en mains (c'est l'avantage d'être des mammifères un peu évolués) et trouvera d'autres chemins pour établir ce fameux lien d'attachement.

Chapitre 6 : La péridurale

La péridurale :

Je ne te parlerai pas de l'aspect technique, tu trouveras toutes les explications que tu souhaites partout.

C'est plutôt de son retentissement sur l'accouchement que je souhaite te parler.

Pourquoi les femmes demandent- t'-elles une péridurale ?

Parce qu'elles ont peur de la douleur

Parce qu'elles imaginent qu'elles ne supporteront pas les contractions

Parce qu'on leur a dit qu'elles ne supporteraient pas les contractions

Parce que les contractions ça fait, très, très mal, horriblement mal !!

Parce qu'avant même de commencer le travail, **on leur a coupé l'herbe sous les pieds** en mettant en doute leurs capacités à faire les choses seules.

En leur enfonçant encore une fois dans le crâne cette monstruosité véhiculée par toutes les religions ou presque :

" **Tu enfanteras dans la douleur** ", quand on sait depuis longtemps que cette traduction est erronée et qu'il est écrit dans la bible " **tu enfanteras dans le travail** ".

L'incompréhension de ce qu'il se passe dans ton corps pendant la grossesse, de ce qu'il se passe le jour de la naissance, la peur engendrée, peuvent t'amener à avoir de gros doutes sur tes compétences et de ce fait à demander rapidement la péridurale, d'autant plus que tu auras

considérablement augmenté ta douleur du fait de tes frayeurs.

Si comme on l'a vu jusqu'à présent, tu t'es bien préparée et tu as compris l'intérêt de tout ce qui arrive le jour de l'accouchement et particulièrement, l'intérêt des contractions, tu ne lutteras pas contre ton corps ce jour-là, tu travailleras avec lui, vous formerez une équipe gagnante.

Mais si malgré tout, tu ne les supportes pas, alors tu ne dois pas hésiter à demander la péridurale, mais surtout dose là au minimum, afin que tout en étant soulagée, tu continues à percevoir des sensations et surtout ne remet pas de dose à la fin, au moment de la poussée.

Tu l'as bien compris après tout ce que je t'ai raconté, il est essentiel que tu sentes l'envie de pousser pour que tu sois efficace, pour que bébé descende facilement dans le toboggan, pour que tu sentes sa tête passer et que tu puisses penser, c'est mon bébé, c'est moi qui l'ai fait sortir !!

Quand, est-il important de faire le choix de la péridurale ? Et quels sont les avantages ?

Contrairement à ce que mes propos pourraient laisser entendre, je ne suis absolument pas contre la péridurale.

Je pense juste qu'elle doit être choisie par la maman en toute connaissance de cause et toujours faiblement dosée, pour apporter un réconfort mais ne pas annihiler toute sensation.

Je suis d'accord pour dire qu'un accouchement, s'il est vécu dans une douleur intense, doit être soulagé par la péridurale.

La préparation en amont qui aurait pu éviter ce vécu traumatisant, n'ayant pas été faite, on n'a plus le choix et il faut véritablement limiter les dégâts et faire en sorte que le "mal vécu " n'ait pas un retentissement négatif sur la relation mère -enfant.

Donc oui, sans aucun doute la péridurale a sa place dans certaines situations.

Les avantages :

- Diminuer la douleur sans supprimer les sensations
- Recouvrer un peu d'apaisement pour celles qui avaient perdu pied.
- Faire disparaître la peur
- Diminuer considérablement la tension

Mais tu le sais bien à présent il y a un moyen naturel d'éviter de se retrouver dans une telle situation, c'est la préparation.

Il n'empêche que je dois reconnaître qu'il vaut mieux poser une péridurale plutôt que de laisser vivre à maman et bébé un véritable cauchemar, si on en est arrivé là.

Quelles sont les indications médicales de la péridurale :

- Un col qui refuse de s'ouvrir
- La dilatation stagne, le col s'est ouvert et depuis plusieurs heures il ne bouge plus
- Un travail très mal vécu par la maman et de ce fait terriblement anxiogène
- L'hypertension pendant la grossesse
- Le terme dépassé

L'épreuve du travail : on décide de faire une tentative d'accouchement par voie basse en sachant qu'il est possible que ça se termine par une césarienne.

On a tout intérêt à favoriser la dilatation et s'il doit y avoir césarienne de toute façon ça se fera sous péridurale

Il est fort possible que j'oublie quelques indications.

Il est clair que c'est un formidable avantage de pouvoir proposer une péridurale dans certaines situations, il faut juste que ce soit justifié.

Les inconvénients de la péridurale :

Si la péridurale est posée trop tôt, elle peut ralentir considérablement le travail.

Si elle est trop dosée, toutes les sensations disparaîtront, celles occasionnées par les contractions mais aussi et surtout, celles données par ton corps, par le contact de ton corps avec bébé, particulièrement au moment de la poussée.

Or tu n'as sûrement pas oublié à quel point il est indispensable de ressentir l'envie d'aller à la selle pour être efficace !

Comment bien pousser quand on ne sent rien !

Je t'ai raconté que l'accouchement est un besoin naturel, qu'il ne faut pas l'intellectualiser.

Mais comment faire, si tu n'éprouves rien.

Au lieu de te placer en haut du toboggan et de descendre avec bébé, tu vas devoir créer l'image de ta poussée.

Tu n'es plus dans le toboggan, tu es dans ta tête, et c'est beaucoup plus difficile.

Quant à l'attachement, il peut s'avérer difficile à mettre en place lorsque tu as l'impression de ne pas avoir participé à la naissance de ton bébé, parfois véritablement vécu comme une absence.

Chapitre 7 : L'épisiotomie

Tout le monde connaît ce mot, et beaucoup de femmes en ont peur.

Je le comprends bien, c'est assez épouvantable d'imaginer être coupée. L'image est violente.

Mais sache que les choses ont bien changé ces 10 ou 15 dernières années : On n'essayait pas de donner une chance au bébé de sortir tout seul, non, avant même d'arriver sur la vulve les ciseaux étaient à la main pour couper et parfois largement.

Cela partait d'un bon sentiment, on imaginait préserver ainsi le périnée.

On sait à présent que si on laisse faire la descente, tranquillement, le périnée va se distendre progressivement sans violence et bébé passera sans dommage, tout au plus il y aura quelques éraillures superficielles ne concernant que la peau et parfois la couche la plus superficielle du périnée mais surtout pas toute son épaisseur.

Cela mérite parfois 2 ou 3 petits points et la cicatrisation se fait sans aucun problème.

C'est toujours plus facile pour une femme d'accepter une petite déchirure occasionnée par son propre bébé, dite une déchirure spontanée, plutôt qu'une coupure provoquée par une main étrangère.

Parfois, l'épisiotomie se révélera tout à fait indispensable, gros bébé ou mauvaise position de sa tête, périnée extrêmement fragile ou à l'inverse périnée hypertonique refusant de relâcher.

Dans ces cas-là, la déchirure spontanée peut être large et profonde, concernant l'ensemble du périnée.

Elle sera toujours difficile à réparer car elle part en zig-zag contrairement à une épisiotomie qui sera maîtrisée pour sa longueur et droite donc plus facile à recoudre.

Tu ne dois pas oublier que si tu as bien visualisé ton bébé descendant dans le toboggan largement ouvert, tu n'auras pas besoin d'épisiotomie !!

Il faut autant que possible l'éviter car parfois elle a des conséquences assez désagréables.

Notamment au cours des rapports sexuels, certaines femmes se plaignent de douleurs persistantes pouvant durer des mois.

Comme toute cicatrice, certaines positions pourront se révéler inconfortables, en particulier la position assise.

Il faut savoir que la rééducation périnéale apportera une nette amélioration.

Chapitre 8 : La césarienne



Pour notre plus grande chance, en Suisse et en France les obstétriciens ne font pas de césarienne de convenance.

Tu le sais bien ce n'est pas ainsi dans tous les pays.

On peut donc considérer, que lorsque la décision de pratiquer une césarienne est prise dans nos maternités, elle est tout à fait justifiée médicalement.

Comme tu l'as constaté, il est nécessaire de se préparer à un accouchement, qu'il s'agisse d'un accouchement par voie basse, le plus fréquent ou bien d'un accouchement par voie haute, la césarienne.

Il s'agit bien d'un accouchement car à présent sous rachianesthésie, tu es parfaitement consciente de tout ce qu'il se passe, et ce n'est pas obligatoirement plus facile.

L'anesthésiste doit prendre le temps de t'expliquer comment les choses vont se passer.

Ce que tu ressentiras et ce que tu ne dois pas ressentir.

Comment tu seras installée sur la table, et quand papa et votre bébé pourront te rejoindre pour lui donner la tétée de bienvenue.

La personnalité de l'anesthésiste, la manière dont il t'accompagne pendant la césarienne joue un grand rôle dans le souvenir positif que tu garderas de ce jour.

Comme pour un accouchement par voie basse, il peut t'amener à être partie prenante dans cette naissance, en te racontant la sortie de bébé et en te demandant de respirer profondément pour l'accompagner.

Témoignage d'une maman qui racontait combien l'arrivée de son petit par césarienne avait été un moment merveilleux, tellement le médecin anesthésiste avait été présent, attentif à ses réactions, elle qui avait si peur.

Combien il l'avait encouragée, l'aidant à respirer profondément et la félicitant tout au long de la césarienne pour le courage dont elle faisait preuve !!

C'est extraordinaire comme cet homme a fait preuve de psychologie.

Il a immédiatement adopté le comportement idéal pour bien rassurer cette maman et surtout il lui a donné l'impression, même symbolique, de participer pleinement à la naissance de son enfant.

Qu'il en soit remercié, il faudrait qu'il en existe beaucoup d'autres comme lui !!

Même au bout de bientôt 3 ans et demi, cette maman en garde un souvenir ému.

Comment se préparer à la césarienne ?

Comme pour l'accouchement tu dois avoir obtenu toutes les réponses à tes questions, pour y aller en toute connaissance de cause.

C'est parce que ton corps et ta tête savent globalement ce qu'il va se passer, que tu vivras bien l'événement, car il n'y aura aucune surprise brutale tu auras eu le temps de t'adapter.

Et si la décision est prise pendant le travail, tu auras toujours un petit temps de battement très court parfois mais suffisant pour que tu en profites pour te préparer.

Te préparer, ce sera accepter l'idée qu'il n'y a pas d'autre solution.

Soit, tu adhères totalement et tu as, au bout du compte, ton bébé en bonne santé dans tes bras,

Soit, tu prends un très grand risque pour ton bébé.

En principe, le choix est vite fait.

Lorsque tu pars dans la salle d'opération, tu dois essayer de respirer calmement de t'apaiser.

Il est indispensable, pendant ce petit moment d'intimité qu'on vous accordera juste avant de passer en salle, que vous vous apaisiez, le papa, toi et surtout ton bébé !!

En effet, bébé ressentant toutes tes émotions, a bien compris qu'il se passe quelque chose de bizarre.

Si tu as très peur, il le ressent avec toi et c'est terriblement affolant pour lui.

Si tu pars dans la salle avec l'idée que tu vas perdre ton bébé, tu lui transmets un sentiment d'angoisse de mort lié à la séparation dont il aura un mal fou à se défaire tout au long de sa vie. Toute séparation aussi courte et futile soit-elle, sera vécue comme un drame !!!

Il est essentiel que tu lui expliques, la situation, avec ta voix intérieure, ou à voix haute comme tu le souhaites.

Tu dois le prévenir que ce ne sont pas tes mains qui vont l'accueillir comme vous l'aviez imaginé.

Tu dois lui expliquer comme tu le ferais avec un adulte en face de toi, que ce sont des mains étrangères qui vont l'enlever très rapidement de son nid (pas très douillet ces dernières heures sans doute, mais son nid à lui, qu'il habite depuis 9 mois).

Ceci est important, car nos petits, comme tout bon mammifère, sont programmés pour un accouchement par voie basse.

Cela fait des semaines qu'il s'y prépare, il sait qu'il a des positions à prendre et un chemin à suivre.

Il sait aussi que ça va prendre un peu de temps, temps nécessaire pour qu'il s'habitue à l'idée de la séparation avec sa maison, douce, confortable, chaude et hyper protectrice.

Dans le cas d'une césarienne, il ne peut pas en être ainsi.

Même si, grâce en majorité à l'excellent suivi de grossesse dont profitent les femmes en France, il n'y a que très peu de césarienne faite en urgence, lorsque la décision est prise, l'équipe réagit rapidement.

Il existe un protocole strict à suivre et c'est parfait ainsi !

Tu comprends à présent en quoi ça peut être traumatisant pour un bébé de naître par césarienne, lorsqu'on le prend par surprise, sans aucune explication.

Il va arriver en quelques minutes (10 à 15 mn après que la décision ait été prise), dans notre monde, en pleine lumière, un bisou à maman vite fait en passant et hop, sur la table d'examen, chaude heureusement mais toujours aussi éclairée.

« Heureusement mon papa est là, je l'écoute il me dit des mots doux, je l'aime cette voix, je la connais, elle me rassure. Peut-être qu'il va m'emmener retrouver maman »

(Coordonnées de livres)

En fait si tu lui expliques :

Mon petit chat, les choses ne se passent pas tout à fait comme on le souhaitait papa et moi

Ce ne sont pas mes mains qui vont t'accueillir, ce seront des mains étrangères

N'aie pas peur, laisse-toi faire

Je vais te voir quelques secondes, puis tu vas partir avec la sage-femme, elle va bien s'occuper de toi, elle va t'habiller et surtout,

Papa sera là tout le temps, il tiendra ta petite main et quand tu seras prêt il te serrera bien fort dans ses bras, contre son cœur, jusqu'à ce que vous me rejoigniez, et je pourrai enfin te donner la tétée de bienvenue.

Evidemment tu utiliseras tes propres mots.

Et n' imagine pas une seconde que ton bébé ne te comprend pas il comprend absolument tout ce que tu lui dis, à sa façon, ce ne sont pas les mots qu'il saisit mais l'émotion qu'ils véhiculent.

Rôle important du papa en cas de césarienne :

Dans le cas d'une césarienne c'est donc papa qui va accueillir son bébé.

Il va devoir faire le « peau à peau », on en a parlé dans un autre chapitre.

Le « peau à peau » ne se fera pas nu pour bébé, car la césarienne reste malgré tout toujours plus choquante qu'un accouchement par voie basse et le risque de refroidissement lié au choc plus important.

Papa devra soit être torse nu ou bien s'il préfère avec le cou et le haut de la poitrine bien dégagé.

Pour le contact, tu sais je l'ai déjà expliqué.

Papa doit tenir bébé très fermement, pour qu'il retrouve ses repères, tout ça on en a parlé.

Le lien d'attachement avec toi, sa maman, s'instaure sans problème avec un petit décalage dans le temps, mais pour papa c'est une belle opportunité.

Il en découle un attachement tout particulier entre bébé et lui, et c'est tant mieux, certains papas se plaignent à juste titre je crois, d'avoir un mal fou à trouver leur place dans le couple mère-enfant.

Pour autant, on ne va pas souhaiter faire plus de césarienne, mais c'est important de le savoir.

Chapitre 9 : Le vécu du papa

Des vécus différents :

Combien de fois la famille ne s'est-elle pas moquée de ce pauvre papa complètement épuisé après l'accouchement.

C'est insultant, et c'est ignorer tout l'investissement des papas ces 15 dernières années.

Il y a eu la période où ils étaient tout juste tolérés en salle d'accouchement. Ils devaient rester tranquilles dans un petit coin de la salle mais ne participaient à rien.

Ils avaient tout juste le droit de se faire broyer la main quand les contractions devenaient de plus en plus fortes et au moment de la poussée.

On les informait de très peu de choses considérant que cela ne les intéressait pas.

Et ceux qui ne pouvaient pas venir, aux consultations de grossesse ou aux cours de préparation à l'accouchement, se retrouvaient complètement démunis le jour J.

Pour la plupart c'était une véritable épreuve, un moment dont ils comprenaient l'importance mais dont ils se sentaient totalement exclus.

Heureusement, les choses ont beaucoup changé.

Non seulement les hommes sont bien accueillis mais en plus ils sont largement sollicités, autant pendant la préparation à l'accouchement que pendant l'accouchement.

Pendant la préparation on leur demandera ce qu'ils savent de leur propre naissance,

Quelles sont leurs peurs, leurs préoccupations.

Et pour ceux qui ont déjà des enfants, il est très enrichissant d'écouter leurs témoignages.

C'est très amusant parfois de comparer l'histoire racontée, d'un même accouchement, par papa et par maman.

On pourrait presque croire qu'il ne s'agit pas du même événement.

C'est que nous analysons, nous vivons les situations tellement différemment.

Ce qui me semble très difficile pour le papa, c'est d'être à côté, de vivre les choses de l'extérieur.

Même si nous nous connaissons très bien dans un couple, l'accouchement est un événement tellement particulier, tellement hors du commun que nous ne savons pas comment l'autre peut réagir et nous le découvrons sur le moment.

Et c'est exactement ce qu'il va se passer.

Papa sera souvent complètement désemparé devant tes réactions, il n'a plus ses repères, il ne sait pas où tu en es de ta tolérance par rapport à l'intensité des contractions.

Il peut parfois se méprendre sur tes réactions d'agacement, de colère, sur tes cris, tes gémissements, les postures que tu adoptes.

Beaucoup de femmes font du bruit pendant le travail et certaines crient violemment au moment de la poussée.

Effectivement c'est effrayant pour les personnes présentes à leurs côtés, mais n'oublie pas encore une fois que l'accouchement est un acte primal, on ne peut plus naturel, qui fera disparaître toute bienséance.

Et je dois préciser que le cri au moment de la sortie de bébé est salvateur car il correspond à une longue expiration qui permettra au périnée de s'ouvrir encore plus largement.

Aussi pudique soit-elle, au dernier moment de l'accouchement, une femme s'en fiche éperdument d'être à moitié nue devant une ou deux personnes étrangères (personnel médical), elle ne se préoccupe pas de savoir si elle grogne, rit, chante ou crie et tant mieux, c'est ainsi qu'elle accouchera simplement.

Alors oui pour papa, c'est difficile.

D'autant plus qu'on lui a demandé d'être serein, de garder ou de maîtriser ses émotions jusqu'à la sortie de bébé pour être le plus aidant possible pour sa compagne.

Or chacun sait, que lorsqu'on a vécu une longue journée, très riche en émotions, même si on n'a pas bougé d'une pièce, on est complètement épuisé le soir.

J'ai le souvenir d'un papa traversant les couloirs de la maternité après l'accouchement pour aller téléphoner à sa famille (il n'y avait pas de portable à ce moment-là), il était tellement troublé et sur un petit nuage qu'il ne reconnaissait aucun de ses amis qui le saluaient.

L'image conservée :

Le papa peut rester près de toi au niveau de la tête et des épaules

La place du papa :

La place du papa dans la vie de son bébé est aussi importante que celle de sa maman et ce dès le début de sa vie.

Elle est juste différente et bien sûr complémentaire.

C'est fini le temps où on prétendait qu'un enfant n'était intéressant pour son papa qu'à partir de 2 ou 3 ans, quand il courait et parlait.

Finis de penser qu'un homme n'est pas compétent pour les soins de puériculture à donner aux bébés, changer les couches, donner le bain, raconter les histoires avant le dodo et j'en passe !!

De plus en plus les hommes n'hésitent pas à faire ce que l'on croyait réserver aux femmes et il s'avère que c'est plutôt réussi, ils sont doués !!

Et les bébés comme les plus grands y gagnent, sans doute possible.

Cela ne diminue en rien les apports maternels, c'est juste un plus dont il serait dommage de les priver. Il est bien légitime que les papas revendiquent ce droit à élever les tous petits comme les plus grands.

Sauf, qu'à la naissance pour la maman c'est parfois un peu compliqué.

Certaines mamans ont tendance à être exclusives, elles établissent une relation fusionnelle avec leur bébé, relation dont le papa est totalement exclu.

Comme pour tout ce qu'on a vu jusqu'à présent, l'important, c'est la préparation, c'est en avoir discuté avant l'accouchement avec le papa comme quelque chose qui peut arriver mais que l'on voudrait éviter.

Le seul fait d'avoir évoqué le sujet en amont, diminue considérablement le problème.

Il sera plus facile alors d'en reparler en se remémorant ce qui avait été dit avant, sans que la maman se sente agressée.

Je dois reconnaître, même si j'ai tendance à toujours soutenir les femmes, que cette fois-ci, elles portent une grande responsabilité dans une telle situation.

Les trois premiers mois sont difficiles et fatigants pour elles, aussi il faut les aider, les entourer et les soutenir, de façon qu'elles ne s'enferment pas dans cette relation exclusive.

Mais je pense aussi que tout peut rapidement rentrer dans l'ordre et papa trouver sa place si chacun y met de la bonne volonté et surtout, encore une fois, si le problème a été évoqué avant.

Il faut impérativement faire confiance à ton compagnon, dans la majorité des cas tu constateras qu'il sait faire aussi bien que toi.

C'est vrai, il y a une cinquantaine d'années, les hommes ne savaient pas s'occuper des petits et les femmes elles savaient.

Pourquoi, et bien tout simplement parce que cela faisait partie intégrante de leur éducation.

Dans leur quotidien c'est ce qu'elles pouvaient observer.

Dans le milieu familial même si les femmes travaillaient, elles continuaient malgré tout à s'occuper des "tous petits" quasi seules.

Et autour d'elles les petites filles enregistraient ces principes, et surtout apprenaient naturellement, avec l'exemple de leur maman avec les frères et sœurs plus jeunes, les tantes avec les petits cousins et cousines comment on s'occupait d'un bébé.

Les garçons eux n'apprennent rien du tout pour les raisons évoquées plus haut.

Ces vingt, ou trente dernières années, les grandes familles ont éclaté.

La famille à présent c'est papa, maman et leurs enfants et plutôt 2 enfants avec peu d'écart d'âge.

C'est ainsi que les petites filles n'ont plus le loisir d'apprendre par un apprentissage naturel, le maternage, pas plus que les garçons bien sûrs.

Ils se retrouvent donc à égalité lorsque leur premier enfant arrive et découvrent ensemble.

Comme tu vois, tu n'en sais pas plus que lui, mais vous apprendrez très vite et aussi bien que l'autre.

Chapitre 10 : La reprise de la vie sexuelle

A partir de quand peut-on reprendre sa vie sexuelle ? Pourquoi est-ce si important ?

Il n'y a pas vraiment de règle.

Il faut que tu te sentes prête.

En l'absence d'épisiotomie :

Même sans épisiotomie, ton corps aura besoin de plusieurs semaines pour récupérer.

Il est fatigué, il n'a pas encore repris sa forme habituelle.

Ton ventre est toujours détendu, tu pourrais croire que tu es encore enceinte de 4 à 5 mois.

Mais ne t'inquiète pas, dans quelques mois après avoir fait les rééducations, périnéale et abdominale, tout rentrera dans l'ordre.

Au niveau de la vulve, les sensations peuvent te sembler particulières.

Les grandes et petites lèvres sont épaisses, un peu dures, d'une sensibilité bizarre.

Quand tu poses la main, tu as l'impression qu'elles ont doublé de volume (tu l'avais peut-être découvert dès le dernier mois de grossesse) et ton ressenti est modifié comme si la vulve avait été anesthésiée.

Tout ceci est normal, l'imprégnation hormonale a largement participé à cette pseudo anesthésie pour préparer l'expulsion et la forte pression de bébé toujours au moment de sortir a fait le reste.

Tu peux donc imaginer que tu ne te sens pas prête, tout de suite, à reprendre la vie sexuelle.

Et pourtant, il va falloir y penser et surtout ne pas repousser trop loin dans le temps l'échéance !!!

Le danger étant de ne vivre que pour son bébé, relation fusionnelle, dont papa peut très rapidement se sentir totalement exclu.

Il faut impérativement passer d'une **relation à 2 qui existait avant le premier enfant, à une relation à 3**, papa, maman bébé, une relation idéale, c'est l'équilibre parfait, la sécurité, le partage indispensable.

Certains pédopsychiatres disent qu'un bébé n'est jamais aussi heureux que lorsque papa et maman sont amoureux.

Effectivement, si tu es amoureuse de ton homme, tu sauras te détourner de temps en temps de ton bébé, et laisser papa prendre sa place.

Tu ne seras pas dévorante !!

Et surtout **bébé est très sensible à l'ambiance d'amour et de bienveillance** qui règne dans un espace.

Plus il y a d'empathie, plus il s'épanouit, toutes les conditions sont réunies pour qu'il grandisse bien.

Tout ça pour t'expliquer qu'il est parfaitement normal de prendre du temps, mais aussi parfaitement normal et indispensable de reprendre sa vie sexuelle.

Alors en effet pendant cette période d'adaptation tu seras amenée à porter, et ce ne sera ni la première ni la dernière fois, plusieurs casquettes : compagne, maîtresse, maman.

Et, bien sûr nous y revenons, le meilleur moyen de rassurer ton homme sur votre complémentarité, ton amour et sa place au sein de la famille, est de reprendre votre vie sexuelle. Ce qui vous apportera à tous les 3, harmonie et sécurité.

Dans la plupart des cas, papa attend un signe de ta part.

C'est évidemment comme tout le reste un sujet que tu devras aborder avec ton compagnon bien avant l'accouchement.

Ainsi il comprend ce qu'il se passe et il sera beaucoup plus patient et compréhensif.

Je tiens à dire ici, que dans la plupart des cas, ces papas de la nouvelle génération, c'est à dire de 20 ans en moyenne jusqu'à 40 ans me laissent assez **admirative**.

Pour tous ceux que j'ai pu rencontrer, ils s'investissent pleinement non seulement pendant la grossesse mais aussi pour les soins aux bébés.

Ils sont attentifs aux besoins de leur compagne, ils participent largement au partage des tâches ménagères, ils ne sont peut-être pas représentatifs de la grande majorité mais cela mérite d'être relevé comme signe d'une réelle volonté de changement.

Avec une épisiotomie ou bien une déchirure :

Même chose que dans les paragraphes précédents, mais comme peuvent se surajouter des sensations plus ou moins inconfortables voire douloureuses, il faudra encore plus de patience.

Il ne faut pas hésiter à utiliser des lubrifiants, il y en a en vente libre dans toutes les pharmacies.

Et si la cicatrice reste particulièrement sensible, là aussi, parles-en à ta sage-femme ou ton médecin, ils te prescriront des pommades très efficaces sans parler de la rééducation qui t'apportera un réel bien-être.

Conclusion :

C'est une longue histoire que j'ai racontée sur l'accouchement.

J'espère de tout mon cœur que cela t'aidera à mieux vivre ta grossesse et à bien accoucher.

Bien sûr je ne t'ai pas tout dit, loin de là.

À ce sujet, si tu veux aller plus loin, je propose plusieurs formations en ligne pour bien vivre ta grossesse et vivre un accouchement serein.

Comme tu as pu le constater en lisant l'ebook, dès les premières pages j'ai commencé à te parler des bâtons dans les roues que nous savons nous mettre toutes seules et qui peuvent largement contribuer à nous rendre la grossesse et l'accouchement difficile à vivre.

Je t'ai immédiatement expliqué que ton histoire familiale de naissance pourra avoir un lourd impact.

Je t'ai aussi parlé de l'importance capitale d'avoir une réelle confiance en toi et en tes compétences.

Je t'ai parlé des mantras, de la visualisation.... de l'Etat d'Esprit qu'il est primordial que tu crées.

Voilà :

Dans ma formation tu trouveras tous les outils qui te permettront d'obtenir cette réussite, je te donne les outils et je t'apprends comment t'en servir et ainsi je te permets d'obtenir l'accouchement serein dans les meilleures conditions possibles.

Il me tenait à cœur de partager mon expérience, il me tient autant à cœur de connaître tes impressions, tes émotions à la lecture du livre mais aussi ton propre vécu de la grossesse et de l'accouchement, si tu souhaites les partager avec moi, via le blog.

Dans tous les cas, je te remercie pour l'attention que tu m'as portée en lisant le livre.

