

Anne-Laure Brunelle

Un accouchement naturel et serein en 7 étapes



Un dossier de la lettre



Naturelle
Maman



7 techniques efficaces pour un accouchement naturel et serein

Comment garder le contrôle de la naissance de votre enfant ?

Comment gérer la douleur sans médicament ?

Quelles sont les positions les plus efficaces et physiologiques ?

Si vous avez reçu ce livre de la part d'un ami,
vous pouvez consulter toutes nos informations
sur la grossesse, la naissance et l'allaitement en cliquant ici :

www.naturellemaman.com

Sommaire

Introduction.....	4
-------------------	---

LES SOLUTIONS PRATIQUES POUR VIVRE UN ACCOUCHEMENT NATUREL A L'HOPITAL.....	5
--	---

Restez à la maison aussi longtemps que possible.....	5
Partez à l'hôpital quand ces signes s'annoncent.....	6
Osez demander et affirmer vos choix de naissance.....	7

LES TECHNIQUES LES PLUS EFFICACES POUR GERER LA DOULEUR.....	8
---	---

Restez en mouvement et variez les positions.....	8
Les positions efficaces et physiologiques.....	8, 9
Les techniques de relaxation pour gérer la douleur au naturel.....	10
Encouragez votre conjoint à vous soutenir.....	13
Les bienfaits d'un soutien continu pendant l'accouchement.....	14
Après la naissance, repoussez les soins hospitaliers.....	15

CONCLUSION.....	16
BIBLIOGRAPHIE.....	17

Introduction



Entre les techniques issues du savoir-faire ancestral des sages-femmes, les astuces de grand-mère vraiment efficaces et certains gestes de relaxation et de respiration, j'ai sélectionné pour vous les meilleurs moyens de gérer et soulager votre douleur au naturel.

En les utilisant, ces techniques vous apporteront des bienfaits essentiels :

- Permettre à votre bébé de descendre plus vite dans votre bassin pour réduire la durée de votre accouchement ;
- Accéder à un état de conscience modifié qui va laisser votre corps libérer les hormones nécessaires au bon déroulement de votre accouchement ;
- Trouver les positions qui conviendront le mieux à votre corps pour expulser votre bébé sans abîmer votre périnée.

Ce sont des conseils précieux, que vous ne recevrez jamais dans une préparation à l'accouchement classique.

J'ai mis du temps à les obtenir, je les ai piochés à droite à gauche, je les ai testés au cours de mes accouchements, et vous les livre aujourd'hui, en vous encourageant vivement à les partager aux futures mamans autour de vous.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à vous installer confortablement, à lire attentivement et à choisir les techniques qui vous conviennent le mieux.

Et n'oubliez pas de les mentionner dans votre plan de naissance !

Étape n°1 //

Restez à la maison aussi longtemps que possible



La première étape, c'est de ne pas vous précipiter à l'hôpital quand vous ressentez les premières contractions, surtout si c'est votre premier accouchement.

La maison est beaucoup plus relaxante et confortable pour la plupart des mamans qui accouchent.

En étant dans votre propre espace, vous vous sentez plus en sécurité et pouvez entrer dans la phase de travail à votre propre rythme.

Vous ne serez pas bloquée ou impressionnée par tous les appareils médicaux et vous pouvez prendre le temps de vous familiariser avec la douleur des contractions sans avoir la tentation de demander une péridurale trop tôt.

Vous serez également libre... de marcher, de prendre une douche, de gémir, de manger et boire, de chanter, ou de laisser libre cours à votre instinct pendant ses premières heures si importantes.

Le fait de rester à la maison va certainement vous éviter plusieurs heures d'attente dans un endroit inconnu, sous monitoring avec, éventuellement, des pressions du personnel hospitalier pour vous injecter de l'ocytocine si vos contractions ne viennent pas assez vite.

Gardez à l'esprit que vous pouvez refuser toute intervention médicale, mais qu'en restant à la maison, vous êtes sûre qu'on ne vous les proposera pas et que vous laisserez faire la nature.

Étape n°2 //

Partez à l'hôpital quand ces signes s'annoncent

Comme mon but n'est pas non plus de vous faire accoucher à la maison ou dans votre voiture, voici les signes qui indiquent qu'il est temps de vous rendre sur votre lieu de naissance :

- des contractions régulières toutes les 5 minutes ou moins. Les contractions qui annoncent un vrai travail sont douloureuses et progressent en durée et en intensité. Elles peuvent être ressenties dans le bas du ventre ou du dos.
- si vous habitez à plus de 30 minutes du lieu de naissance, allez-y dès que vous avez des contractions toutes les 10 minutes.
- s'il s'agit d'un deuxième accouchement ou plus, partez dès que les contractions sont régulières. En général, la progression du travail est plus rapide après un premier accouchement.
- si votre poche des eaux s'est rompue ;
- si vous avez des pertes de sang ;
- si vous ne sentez plus votre bébé bouger.

En cas de doutes, appelez votre sage-femme ou les salles de naissance de l'hôpital où vous avez choisi d'accoucher. Votre sage-femme ou l'infirmière vous donnera des conseils, répondra à vos interrogations, déterminera si le travail est vraiment déclenché et vous indiquera quand vous rendre à l'hôpital.

Étape n°3 //

Dès votre arrivée, osez affirmer vos choix

Dans la plupart des maternités, l'équipe de garde se compose de 2 à 4 sages-femmes, d'aides-soignantes et infirmières, d'un obstétricien et d'un anesthésiste de garde sur place 24 heures sur 24.

A votre arrivée, vous êtes accueillie par une aide-soignante qui vous installe dans une salle et qui prévient la sage-femme.

Si vous êtes en travail, c'est très souvent la sage-femme qui vous a accueillie qui vous prendra en charge jusqu'à la fin de sa garde (20 heures ou 8 heures). Une autre sage-femme vous prendra alors en charge à son départ.

L'important pour vous est de réussir à nouer une relation de confiance avec votre sage-femme. Posez lui toutes les questions qui vous passent par la tête, et profitez de ces premiers moments pour apprendre à la connaître.

Vous pouvez commencer par lui poser les questions suivantes :

- Est-elle en faveur de l'accouchement naturel ?
- Depuis combien de temps travaille-t-elle dans cet hôpital ?
- Est-elle spécialisée dans une technique alternative : acupuncture, massage, respiration... Si oui, est-ce que vous pourriez en bénéficier ?
- Quels "équipements" sont à votre disposition pour accoucher : ballon, baignoire, couloirs de marche, lit physiologique...
- Aura-t-elle du temps pour venir vous voir le plus souvent possible ? Ou est-elle très occupée par plusieurs accouchements en même temps ?

Ces premiers liens sont essentiels pour que vous vous sentiez en confiance et que vous soyez dans le lâcher-prise en laissant votre sage-femme vous guider.

Étape n°4 //

Restez en mouvement et variez les positions



Marcher entre les contractions et changer de position régulièrement stimulent la progression du travail, facilitent la descente du bébé dans votre bassin, diminuent votre perception de la douleur et augmentent votre confort ainsi que le bien-être de votre bébé.

Pendant le travail, il est donc conseillé de changer de position toutes les 15 à 30 minutes.

Évitez de rester couchée sur le dos pendant plus de 30 minutes, car cette position peut entraîner une réduction de l'apport sanguin vers le bébé, vous causer une chute de pression et réduire le diamètre de votre bassin, ce qui rendra le passage du bébé plus difficile. En plus, la position sur le dos est souvent moins confortable que les autres.

Voici des positions efficaces à adopter pendant le travail :

- Position verticale (assise, semi-assise, debout, accroupie, suspendue) : accélère la dilatation du col et favorise la descente du bébé ;
- Position latérale (couchée sur le côté) : permet le repos tout en facilitant la progression du travail ;
- Position à 4 pattes ou penchée vers l'avant : peut aider à la rotation du bébé.

Certains accessoires peuvent vous aider à adopter une position plus confortable : le ballon, le banc de naissance, la barre, des coussins ou une chaise de massage.

Par exemple, le ballon permet de soutenir votre périnée et le bas de votre dos. Il améliore également la posture, l'équilibre et la coordination. Le banc de naissance peut vous aider à être plus confortable dans les positions accroupies, et la barre est très utile pour les positions en suspension.

Des coussins peuvent être utilisés pour diminuer les points de pression ou pour vous aider à basculer le bassin en position allongée.

Vous vous sentirez plus en contrôle de votre corps et plus confiante si vous êtes en mouvement.

Lors du 2e stade de l'accouchement, il est important de varier les positions toutes les 15 minutes.

Différentes positions s'offrent d'ailleurs à vous :

- Position accroupie : augmente les dimensions internes du bassin;
- Position latérale (couchée sur le côté) : modifie l'axe du bassin, ce qui augmente les dimensions du bassin tout en diminuant la pression sur le périnée;
- Position à quatre pattes : favorise la rotation du bébé;
- Position assise ou semi-assise : peut favoriser la contraction de l'utérus (et donc raccourcir la durée du 2ème stade de travail) et favorise la descente du bébé dans le canal d'expulsion. Cette position permet aussi aux mères de mieux voir leur bébé.

Étape n°5 //

Des techniques de relaxation pour gérer la douleur



La peur et l'anxiété peuvent provoquer des tensions dans votre corps, qui vont augmenter votre perception de la douleur.

Grâce à quelques techniques de relaxation simples, vous pouvez facilement vous apaiser et détourner votre attention de la douleur.

Commencez par vous créer une atmosphère calme, chaleureuse et intime. Par exemple, en tamisant les lumières et en diffusant une musique qui vous apaise ou vous met en confiance.

En complément de cette ambiance douce, vous pouvez tester ces quelques techniques de relaxation qui seront efficaces pour diminuer la douleur et augmenter votre satisfaction par rapport à l'accouchement :

Se créer une bulle d'intimité :

Rester dans sa bulle, c'est à dire dans son intériorité, son instinct, ses sensations, en se fermant aux stimulations extérieures. Car, pour pouvoir libérer les endorphines, ces hormones qui nous aident à faire face à la douleur, nous avons besoin d'être connectées avec notre cerveau primitif (celui qui gère l'instinctif) et laisser de côté notre néocortex, cette partie du cerveau qui organise et rationalise la vie pratique.

Restez dans le moment présent en :

- ne pensant plus à ses précédents accouchements ou en ruminant la demi-heure difficile qui vient de passer ;
- ne pensant pas à la prochaine contraction, mais vivre les contractions une par une, dans l'instant ;
- se détachant de sa montre pour ne pas se mettre de pression avec le temps qui passe.

Visualiser des images positives :

Issue de la sophrologie, la visualisation d'images positives peut vous aider à atteindre un niveau de concentration où votre perception des sensations douloureuses sera réduite et remplacée par des pensées agréables pour ressentir les contractions avec plus de sérénité.

Commencez par prendre de profondes inspirations et essayez de visualiser ces images en fermant les yeux :

- Image de votre souffle qui, à l'inspiration, par des pieds (la terre) et monte jusqu'au-dessus de la tête (le ciel) et repart ensuite à l'expiration vers la terre.
- A chaque contraction, pensez à une vague qui vous emporte loin du rivage, qui vous submerge, vous secoue. Puis qui vous ramène au bord de l'eau et vous laisse en paix dès que la contraction s'atténue et passe. Profitez ensuite de ce havre de paix où vous pouvez vous reposer avant que la prochaine contraction ne vous emporte à nouveau dans son tourbillon.

● **Vous pouvez également essayer de visualiser votre bébé** : il sera bientôt dans vos bras mais avant de prendre sa première respiration, imaginez-le en train de suivre ce passage à l'intérieur du bassin et visualisez ce chemin peut vous aider à comprendre à quoi servent vos contractions.

Ainsi, vous êtes en lien avec votre bébé, vous l'encouragez et l'accompagnez par la pensée. Ces images peuvent vous aider à donner du sens à la douleur que vous ressentez et à ne pas vous laisser submerger par l'angoisse et le doute.



Libérez les sons
que vous souhaitez exprimer :

Comme il est essentiel de ne pas être dans la retenue, de vous laisser aller, cela passe aussi par la parole : gémissements, cris, coups de gueule, sons ou chants... Vous serez parfois surprise de ce que vous laissez sortir (oui, il est possible que vous ayez envie de hurler ou d'insulter votre sage-femme ou votre mari, mais personne ne vous en voudra pour autant !), mais cela permettra de libérer toutes les tensions que vous avez peut-être accumulées.

Étape n°6 //

Encouragez votre conjoint à vous soutenir



Attendez-vous à ce que votre sage-femme ne soit pas présente en continu avec vous pour vous soutenir.

Heureusement, votre conjoint est présent et peut aussi vous apporter un soutien précieux, pour peu que vous l'y encouragez.

Certains chercheront à vous aider spontanément mais d'autres peuvent éprouver certaines difficultés que vous devez prendre en compte :

- Voir et sentir sa compagne souffrir peut être très éprouvant et marquant.
- La peur d'être inutile et impuissant, voire exclu de la naissance.

Pour l'aider à dépasser ses craintes, pourquoi ne pas lui proposer de :

Vous masser : le fait d'être touchée, massée ou de tenir la main de votre conjoint peut rendre votre douleur plus supportable. Le massage permet en effet de relaxer les muscles tendus tout en réduisant l'anxiété. Les experts expliquent que le massage améliore la circulation sanguine et bloque la transmission des sensations douloureuses.

Le laisser s'occuper du concret : pour que vous restiez dans votre bulle, donnez-lui le rôle de gardien du calme en le laissant s'occuper des choses concrètes : lumière, aération, musique, coussin, ballon, valise, faire tampon à trop de présence extérieure perturbante...

Vous soutenir pendant les contractions : par exemple, vous pouvez vous pendre à son cou ou vous adosser à lui afin d'avoir un point d'ancrage dans certaines positions instables.

Les bienfaits d'un soutien continu pendant l'accouchement

Savez-vous quel “traitement” permet de réduire le stress, la douleur, les risques de complications et d'interventions médicales pendant l'accouchement ?

Ce n'est pas un médicament ou une procédure chirurgicale. C'est simplement d'avoir le même accompagnant (papa, sage-femme ou aide-soignant) à ses côtés tout au long de la naissance de votre bébé.

La présence en continu d'un accompagnant vous permet de vivre votre accouchement dans un contexte humain et familial.

En 2012, Hodnett a analysé 22 essais cliniques randomisés impliquant plus de 15 000 femmes dans 16 pays, et a trouvé que les femmes qui ont bénéficié d'un soutien en tête à tête continu pendant l'accouchement avaient moins de césariennes et prenaient moins d'anti-douleurs. L'accouchement dure moins longtemps et les enfants naissent en meilleure forme.

Étape n°7 //

Après la naissance, repoussez les soins hospitaliers



Certaines routines hospitalières, comme l'aspiration, la pesée, les mesures..., viennent entraver les premiers contacts qu'il y a entre vous et votre bébé. Si votre bébé n'a besoin d'aucun soin d'urgence, demandez à ce que les premiers examens soient repoussés pour le garder le plus longtemps possible en peau à peau et si vous le souhaitez, lui donner sa première tétée au sein.

La préoccupation majeure, lors d'une naissance douce, doit être de ne pas perturber le couple mère-bébé et de ne pas avoir d'attitude agressive envers le nouveau-né.

Dans les hôpitaux, on est généralement pressé de couper le cordon, alors qu'on devrait attendre que le sang ne batte plus à l'intérieur pour le faire.

On aspire le bébé, même s'il crie énergiquement alors qu'il n'y a aucun inconvénient à le laisser crachoter des glaires pendant un jour ou deux.

On évalue le "score d'Apgar", on lui met des gouttes jaunes dans les yeux, on le pèse, on le mesure, on lui recherche des malformations...

Parfois même, on le sépare de sa mère pour qu'elle se repose.

Toutes ces pratiques réduisent, de façon subtile, le contact mère-bébé. Après une naissance naturelle, la mère est éveillée et consciente, dynamisée par l'accouchement et désireuse de passer du temps avec son bébé sur son ventre, pour le toucher, le regarder, le nourrir, tandis que le bébé a besoin de la présence réconfortante de sa mère et de sa chaleur, de sa voix, de son odeur.

Conclusion //

Ne passez pas “à côté” de votre accouchement

Pour finir, j'aimerais partager avec vous cette grande enquête de satisfaction réalisée par le CIANE en 2013 auprès de plus de 8000 mamans qui avaient bénéficié d'une péridurale ([en savoir +](#)).

La proportion de femmes satisfaites de leur accouchement était nettement supérieure chez celles qui n'avaient pas bénéficié d'anesthésie. Et nombreuses étaient celles qui estimaient être passées “à côté” de leur accouchement en bénéficiant d'une péridurale et d'un accompagnement médicalisé.

Ces chiffres de satisfaction ne peuvent donc qu'amener à s'interroger sur l'importance de se réapproprier la naissance de nos enfants, d'en faire **un événement avant tout humain, et non médical**.

Mon espoir est que ce dossier, comme de nombreux articles que vous trouverez sur notre site internet www.naturellemaman.com, vous aide à regagner confiance en la capacité de votre corps à donner la vie et à gérer la douleur naturellement.

J'espère que ces différentes techniques vous donneront confiance en la capacité qu'ont votre corps et votre mental à donner la vie. Tout est en vous, il suffit de vous détendre et de vous faire confiance.

Ces conseils ne sont que des pistes, pas des obligations à suivre. A chacune de libérer son instinct et de réussir à lâcher-prise en fonction de ses envies, de son tempérament...

Bibliographie

Emission Le magazine de la santé, France 5, «Choisir sa position d'accouchement», 2009. Trouvé sur : http://www.allodocteurs.fr/grossesse-enfant/accouchement/preparation-a-l-accouchement/choisir-sa-position-d-accouchement_333.html

BRABANT, Isabelle, «Une naissance heureuse : bien vivre sa grossesse et son accouchement», Montréal, Fidès, 2013.

De Gasquet Bernadette, «Trouver sa position d'accouchement», édition Marabout pratique 2009, réédition 2012 «Accouchement, la méthode de Gasquet».

Gaskin, Ina May, «Le guide de la naissance naturelle : Retrouver le pouvoir de son corps», Paris, Mama Éditions, 2012.

Dessureault Anne-Marie, «La médicalisation de l'accouchement : impacts possibles sur la santé mentale et physique des familles», Editions Médecine et Hygiène, 2015. Trouvé sur : <https://www.cairn.info/revue-devenir-2015-1-page-53.htm>

Inserm, «En France, la péridurale est fréquente chez les femmes qui souhaitent accoucher sans», 2015. Trouvé sur : <http://www.inserm.fr/actualites/rubriques/actualites-recherche/en-france-la-peridurale-est-frequence-chez-les-femmes-qui-souhaitaient-accoucher-sans>

INESSS, «Mesures prometteuses pour diminuer le recours aux interventions obstétricales évitables pour les femmes à faible risque», 2012. Trouvé sur : http://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/ObstetriqueGynecologie/ETMIS_2012_Vol8_No14.pdf

Suzanne Toulouse, «Quand la vie naissante se raconte : la mise en récit de l'accouchement : un rite de passage», *Gynécologie et obstétrique*, 2013. Trouvé sur : <http://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00873666/document>

Collectif interassociatif autour de la naissance (CIANE), «Douleur et accouchement, où en est-on en 2013 ?», 2013. Trouvé sur : <http://ciane.net/wordpress/wp-content/uploads/2013/01/infographie-peridurale-2013.pdf>



Naturelle
Maman

www.naturellemaman.com