

# Les préparations à la naissance

Votre bébé grandit là, au creux de votre ventre, vous rêvez de l'accueillir au mieux...

Il y a de nombreuses façons de se préparer à la naissance.



Certaines préparations se centrent plutôt sur l'aspect physique, d'autres sur le mental, ou l'affectif ... Elles peuvent aussi être complémentaires. Toutes vous épaulent dès le 4ème mois de grossesse et pendant votre accouchement. Elles vous aident à prendre conscience de votre corps, de votre bébé, de votre relation naissante. A régulariser certains petits inconforts aussi... Que la séance ait lieu en couple (intégrant parfois les frères et sœurs) ou en cours collectif, ce moment « hors du temps » est un moment précieux que l'on s'offre à soi et à son bébé dans nos vies trop pressées... Un premier pas d'amour...

## L'APPROCHE DES SAGES-FEMMES

Peu connues, les sages-femmes sont pourtant des interlocutrices-clé lors de la naissance. De par leurs compétences, elles surveillent, soignent et conseillent les femmes pendant la grossesse, la naissance et le post-partum. Elles vont donc discuter longuement avec les parents de leur ressenti, les aider à visualiser l'accouchement, leur enseigner la relaxation et le lâcher-prise, les guider dans les positions de la naissance,... en fonction de leur connaissance précise de la femme et du cheminement du bébé. Mais leur approche peut aussi être plus globale car elles sont habilitées à faire le suivi médical de toute gros-

sesse physiologique (càd. si aucune pathologie n'est détectée).

## L'APPROCHE DES KINÉSITHÉRAPEUTES

Biomécaniciens du corps, les kinésithérapeutes veilleront particulièrement à votre bien-être physique. Massage, relaxation, positions de l'accouchement et respirations adéquates, mais aussi évaluation et correction des postures de la femme tant dans la période prénatale que post natale, afin d'éviter les problèmes musculo-squelettiques, organiques et du périnée...

## L'HAPTONOMIE

Science du toucher et de l'affectif, l'haptonomie prépare à la nais-

sance et à la parentalité. Elle permet aux (futurs) parents et au bébé in utéro d'établir par la parole et le toucher une relation affective et physique très intense. Les parents confortent affectivement leur bébé qui acquiert ainsi sa sécurité de base. Lors de l'accouchement, ils accompagnent ensemble leur bébé vers la vie aérienne et disent joyeusement : « nous avons accouché... »

## LA SOPHROLOGIE

Science et technique de l'harmonie et de la conscience humaine, la sophrologie vous permettra, dans un état entre veille et sommeil, de visualiser positivement à l'avance les étapes de l'accouchement. Vous apprendrez à vous relaxer profondément pour mieux appréhender les contractions et éviter les fatigues inutiles en n'offrant plus de résistance musculaire.

## LE CHANT PRÉNATAL

Dans le ventre maternel, l'enfant est sensible aux sons et à la voix de ses parents. Il y trouve sécurité et éveil. Un dialogue profond s'instaure entre eux par le chant. Pendant l'accouchement, les vibrations sonores donnent force au corps, détendent, soulagent la douleur et ouvrent le passage au bébé..

## LE YOGA PRÉNATAL

Le yoga pour femmes enceintes met l'accent sur des mouvements et étirements simples et sécuritaires pour raffermir et assouplir les muscles sollicités pendant la grossesse et l'accouchement. La concentration, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation favorisent le bien-être de la maman et du bébé et développent leur relation.

## LA PRÉPARATION AQUATIQUE

En flottant, en respirant, à la surface ou sous l'eau, la mère crée un lieu de communication très fort entre elle, son partenaire et leur enfant. Dans la profonde détente, le lâcher-prise grâce à l'eau chaude (30° à 35°), dans le même environnement que son bébé in utero, elle apprend à rester consciente et présente dans les contractions et à accompagner son enfant.

## LA PRÉPARATION AFFECTIVE À LA NAISSANCE

Cette discipline a intégré des notions de l'haptonomie, du chant prénatal, de la psychologie, de l'ostéopathie et du travail du périnée. Elle propose le contact affectif et les jeux relationnels avec le bébé, développe l'autonomie du couple et la confiance en sa capacité à mettre son enfant au monde.

## BON À SAVOIR

Ces disciplines sont pratiquées notamment par des kinésithérapeutes, des sages-femmes, des ostéopathes, des médecins... dont les prestations (hors spécialisation) sont remboursées partiellement par votre mutuelle. 9 Séances de kinésithérapie sont remboursées (pré et post-natal à répartir au choix). Pour les consultations des sages-femmes, vous disposez d'un « Pool de 120 points » : une séance individuelle vaut 10 points, une séance collective de 2 à 5 femmes vaut 8 points, si plus de 5 femmes : 5 points... A vous de gérer la répartition de vos séances. N'hésitez pas non plus à envisager diverses approches complémentaires en fonction de vos besoins et de vos souhaits.

Valérie Miest - Alter-NativeS asbl



### BONNES ADRESSES :

Union Professionnelle des Kinésithérapeutes, section obstétrique, gynécologie et rééducation pelvienne. Tél 02/414 73 15

Union Professionnelle des Accoucheuses (sages-femmes) Belges. Tél 064/22 36 83. [www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be) [contact@sage-femme.be](mailto:contact@sage-femme.be)

Association Belge des Praticiens en Haptonomie. Tél 03/233 34 29 Fax 02/245 07 60 Site international : [www.haptonomie.org](http://www.haptonomie.org) (liste praticiens sur demande)

Association Européenne de Sophrologie. Tél 02/537 61 68. [www.sophro.be](http://www.sophro.be) [formation.sophrologie@skynet.be](mailto:formation.sophrologie@skynet.be)

Association Belge pour la Promotion du Chant Prénatal et Familial. Psychophonie asbl. Tél 02/343 82 18

Association Belge des Enseignants et Praticiens du Yoga. Tél 019/69 99 71. [abepy@swing.be](mailto:abepy@swing.be) ; Fédération Belge du Yoga : Tél 04/368 62 69

Aquarius asbl. Tél 058/51 15 58 - 058/51 36 95. [www.aquanatal.be](http://www.aquanatal.be) [aquanatal@skynet.be](mailto:aquanatal@skynet.be)

Association pour la Préparation Affective à la Naissance Tél 065/31 82 13, 065/73 04 75.

Plus d'infos sur les préparations à la naissance sur [www.alternatives.be](http://www.alternatives.be) ainsi que l'Agenda des Rencontres Parents-Futurs Parents, Conférences, Informations autour de la naissance, Témoignages... [contact@alternatives.be](mailto:contact@alternatives.be) . Tél. 0477/47 49 63

### PROCHAINES SOIRÉES D'ÉCHANGE PARENTS - FUTURS PARENTS :

- Samedi 17 juillet 2004 à 16h30 à Marche-en-Famenne (Salle "La Source", Place Toucrée)
- Vendredi 6 août 2004 à 19h30 à Bruxelles : Watermael-Boisfort (Crèche Vive la Vie, Av. Van Becelaere, 98)
- Vendredi 27 août 2004 à 19h30 à Liège (Rue du Batty, 15)
- Vendredi 17 septembre à Namur...

