

La douleur de l'accouchement : L'endormir ou l'apprivoiser ?

Qu'une future maman soit heureuse; c'est un fait établi. Que toute maman qui sait qu'elle va accoucher ait peur d'avoir mal lors de l'accouchement, cela, bizarrement, on ose à peine le dire...

Dans notre culture, depuis la malédiction sur Eve qui « enfantera dans la douleur » jusqu'aux films où les femmes crient et où les bébés pleurent, on traîne dans la tête des récits d'accouchements pénibles. Même les copines vous traitent de masochiste lorsque vous leur dites que vous avez accouché sans péridurale !

Et bien rassurez-vous, mes enfants sont nés dans la sérénité d'une naissance naturelle et je le referais encore !



MAIS QU'EST-CE QUE CETTE DOULEUR-LÀ ? COMMENT L'ATTÉNUER ?

La douleur de l'accouchement est due au travail d'ouverture du corps de la mère afin de laisser passer le bébé : l'utérus se contracte pour pousser le bébé vers le col qui s'ouvre. Le périnée se distend, les ligaments s'étirent et la tête du bébé pousse sur les organes, le bas du dos, ... On peut comparer une contraction à une forte crampe, elle monte puis redescend par vague d'une ou deux minutes, et entre les deux, il est important de se détendre, afin de redescendre la tension au maximum pour entrer dans la nouvelle vague...

Tous ces processus sont parfaitement normaux. Cette douleur-là n'est pas une souffrance « inutile » de maladie, et la connaissance du processus de l'accouchement lui donne un sens : elle guide vers la vie et fait naître votre bébé ! Elle permet à la mère d'être en phase avec son enfant, de l'accompagner efficacement en suivant son parcours en répondant à ses besoins du moment. Elle est aussi une sorte de « rite de passage » vers l'état de mère responsable de son enfant, comme si vivre une difficulté donnait encore plus de poids à cette nouvelle vie. Des études sur les animaux ont

notamment démontré son importance dans l'attachement mère-bébé : un animal qui a une péridurale ne reconnaît pas son petit et le délaisse. Bien sûr, les femmes passent outre cela, mais le déroulement d'une naissance non perturbée permet la mise en place d'un vrai cocktail d'hormones ayant des répercussions sur la mère et le bébé, sur l'allaitement, sur leur façon de se rencontrer, sur le développement du bébé, sur sa capacité future à aimer...

DOIT-ON SE DIRE QUE L'ON N'Y PEUT RIEN ? BIEN SÛR QUE NON !

La première chose auquel on pense, c'est d'endormir la douleur par une péridurale. La péri, on lui dit merci parce qu'elle permet de vivre plus sereinement des naissances difficiles, ou d'accueillir consciemment son bébé en cas de césarienne... Par contre, on connaît rarement le revers de la médaille de cet acte médical banalisé à tort : qu'« elle n'ait pas fonctionné ou pas des 2 côtés », ça n'est pas grave, mais on ignore souvent les autres risques : insensibilité complète du bas du corps, allongement du travail et diminution du réflexe de poussée, chute de la pression artérielle de la mère compro-

mettant l'oxygénation de la femme et de l'enfant, modification du rythme cardiaque, maux de tête, vomissements... De nombreuses études montrent que ceci entraîne une augmentation du recours aux épisiotomies, aux délivrances instrumentales (3x plus !), aux césariennes, la nécessité d'injecter de l'ocytocine pour augmenter les contractions, la pose d'un monitoring en continu qui empêche tout changement de position,... Des regrets aussi : « je ne me sentais pas pleinement active, « on » a fait naître mon enfant, ... ». L'OMS classe d'ailleurs la péridurale dans les « pratiques fréquemment utilisées à tort »...

N'Y AURAIT-IL PAS D'AUTRES MOYENS DE VIVRE L'ACCOUCHEMENT ?

La perception de la douleur est objective car elle est le résultat de facteurs physiques réels, mais aussi subjective car elle est différente pour chacun, elle s'appuie sur notre ressenti émotionnel de ce qui ce passe, sur nos idées préconçues de ce que l'on va vivre, sur la façon dont on nous a culturellement conditionné à le vivre, ...

Si l'on ne perturbe pas le déroulement naturel de la naissance par l'injection d'hormones de synthèse, la douleur déclenche la sécrétion d'endorphines, des analgésiques naturels qui permettent à la maman de supporter des contractions de plus en plus fortes et rapprochées.

Mais bien d'autres facteurs interviennent aussi pour mieux vivre la douleur : l'environnement calme et familial, la présence continue de personnes familières et amicales (le papa, votre sage-femme,...) qui renforcent votre confiance en vos capacités à faire naître votre enfant, le toucher affectif, la préservation de l'intimité, la liberté de bouger, de choisir la meilleure position à ce moment-là, un bain, la relaxation et la respiration calme et profonde, la visualisation de ce que l'on vit (« imagine ce passage qui s'ouvre, voit ton bébé qui s'y engage... »), des « outils » appris lors des préparations comme l'haptonomie, la sophrologie, le yoga,... les sons, le chant, les rires, le fait de ne pas réfléchir rationnellement, de ne pas répondre à des questions, de ne pas se sentir observée, des moyens mis à disposition par l'homéopathie, l'acupuncture, ...

L'accouchement n'est pas une douleur, c'est une force naturelle qui nous pousse à nous dépasser en étant acteur de l'événement et à naître mère, en même temps que naît notre enfant.

Valérie Miest - Alter-NativeS asbl



CONFÉRENCE-RENCONTRE « APPRIVOISER LA DOULEUR DE L'ACCOUCHEMENT »

avec Evelyne Mathieu, sage-femme et porte-parole de l'Union Professionnelle des Accoucheuses Belges, mais aussi des témoignages de parents et professionnels qui aborderont ce qu'est la douleur de l'accouchement, ce qui l'augmente et les moyens de la réduire, le rôle de l'accompagnement, des préparations à la naissance dans la régulation de la douleur, des témoignages comme l'accouchement sous hypnose, ...

Samedi 11 décembre à 17h
Louvain-la-Neuve, Salle La Charnière, Rue Haute, à côté de l'école du Blocry. PAF : 5 €, gratuit pour les membres d'Alter-NativeS.

Infos et réservations : www.alternatives.be ou contact@alternatives.be, Tél. 0477/47 49 63 ou 085/71 45 92.

Quelques références :

Michel Odent, L'amour scientifique, éd. Jouvence, 2001.
Isabelle Brabant, Une naissance heureuse, éd. Saint-Martin, 2001
Comment la naissance vient aux femmes, M. Akrich et B. Pasveer, ...

Plus d'infos sur la douleur, la péridurale, les préparations, les Rencontres Parents - Futurs Parents, les Conférences, et bien d'autres thèmes et témoignages autour de la naissance sur www.alternatives.be, contact@alternatives.be, tél. 0477/47 49 63

Prochaines Soirées d'échange parents - futurs parents d'Alter-NativeS :

des rencontres, de l'info, des témoignages... les vendredis à 19h30, en alternance dans 8 villes, entrée gratuite, réservation souhaitée 0477/47 49 63 :

- Vendredi 15 octobre 2004 à Litre - 4, La Copenne
- Vendredi 5 novembre 2004 à Gembloux - Rue du Tivoli, 12
- Vendredi 26 novembre 2004 à Ottignies - Louvain-la-Neuve, Maison de l'Enfance, de la Famille et de la Santé, Rue de la Sapinière, 10

baby 2000

Le plus grand pour les plus petits



Le plus grand choix pour les plus petits en accessoires pour le bain, les soins, les vêtements, les jouets, les chambres à coucher,...



Demandez gratuitement notre catalogue via www.baby2000.com
Vous le trouverez également dans nos magasins.

ZAVENTEM BRUGGE HASSELT HERSTAL SCHELLE SCHOTEN AACHEN