

Les centres d'accompagnement à la naissance,

des espaces où préparer au mieux la venue de bébé

Enceinte... merveilleuse nouvelle !

Mais comment se préparer, et surtout à qui s'adresser ?

Parfois, les futurs parents ont une idée bien précise du type de préparation qu'ils souhaitent, par exemple un accompagnement individuel en haptonomie ou en sophrologie, ou une préparation de groupe en piscine. Mais que faire si l'on se sent un peu désemparé(e) en imaginant l'arrivée de bébé ? Vers qui se tourner ?

Les réunions d'échange et d'information organisées tous les 15 jours par Alter-NativeS sont un bon moyen de se faire une idée en écoutant les témoignages d'autres parents ou en consultant des fiches d'information sur les préparations à la naissance.

Mais il existe un autre moyen de découvrir la préparation à la naissance qui convient le mieux à chaque couple : s'adresser à l'un des cinq "centres d'accompagnement à la naissance" que compte notre pays, à Bruxelles, Liège, Namur, Beauraing et Tournai. Leur particularité ?

Ces "centres" privés et indépendants regroupent en un seul endroit différents professionnels de la naissance et du mieux-être, offrant tout un panel de méthodes d'accompagnement à la grossesse et à la naissance. Héberger sous un même toit plusieurs activités qui tournent autour de la naissance et de la parentalité permet aux futurs parents de ne pas courir sans cesse à gauche et à droite pour une information, une consultation, un examen... et de bénéficier d'une équipe travaillant en synergie, pour un accompagnement plus global, plus humain.

Haptonomie, sophrologie, préparation prénatale aquatique, yoga prénatal, chant prénatal, préparation affective à la naissance, hypnose... : ces différentes méthodes de préparation à la naissance sont disponibles dans la plupart de ces centres. Elles feront aussi l'objet d'Ateliers de Découverte lors de la journée organisée par Alter-NativeS à Liège le dimanche 26 mars prochain. Pour plus d'informations sur chacune d'elles, consultez le site d'Alter-NativeS : <http://www.alternatives.be> Mais que peuvent apporter aux futurs parents des psychologues, des sages-femmes, une naturopathe, des kinésithérapeutes, un ostéopathe, une nutritionniste... ?

Petit tour d'horizon non exhaustif d'accompagnements plus spécifiques et peut-être moins connus :

Le suivi par sage-femme de la grossesse normale

Les sages-femmes sont habilitées à suivre, seules, une grossesse normale (sans pathologie), à la place d'un gynécologue ou en alternance avec ce dernier. La sage-femme contrôle tout ce qui est nécessaire pour suivre médicalement une grossesse qui évolue normalement. Les aspects psycho-sociaux et affectifs ne sont pas oubliés. La consultation laissera le plus possible la place aux discussions et aux échanges et dure environ une heure. La sage-femme peut diriger les parents, si nécessaires, vers d'autres professionnels du centre (psychologue, nutritionniste, ostéopathe,...). Les sages-femmes de ces centres peuvent également assurer un suivi de grossesse à risque à domicile (sur prescription médicale), un accompagnement de l'accouchement (à l'hôpital, à domicile, ou en maison de naissance) et le suivi postnatal nécessaire au bien-être de la maman et du bébé. Toutes ces prestations à caractère médical sont intégralement remboursées par l'INAMI.

Consultation en ostéopathie

La grossesse, l'accouchement, l'allaitement apportent à la maman une somme de modifications physiologiques. L'ostéopathie permet de rééquilibrer la statique, favoriser le passage du bébé et traite les douleurs cervicales, dorsales, lombaires (sciatiques) et coccygiennes ainsi que d'autres troubles fonctionnels intestinaux et neurologiques. En outre, l'ostéopathe rééquilibre le bassin en fin de grossesse et prépare ainsi la femme à accoucher de manière optimale.

Consultation en acupuncture

En obstétrique, l'acupuncture permet d'harmoniser tout le corps, soit dans un but anesthésiant, soit pour favoriser le déclenchement d'un organe ou la sécrétion d'une substance (ex : l'ocytocine après 40 semaines de gestation). L'acupuncture est également utilisée pour parer à certains désagréments liés à la grossesse (nausées par exemple). Elle peut favoriser le retournement spontané du bébé qui était en siège (idéalement à 32 semaines). Proche du terme, elle permet de préparer le périnée et le col utérin et déclencher éventuellement le travail par maturation du col.

L'accompagnement psychologique à la parentalité

La grossesse et la naissance d'un enfant font partie du cycle de vie. C'est une période où peuvent revenir à la surface des émotions de notre propre enfance et où chacun doit trouver sa nouvelle place dans la famille. Parfois, ces changements sont difficiles à vivre. Parfois, les choses ne se passent pas comme on l'aurait rêvé (anxiété, dépression, naissance prématurée, handicap, maladie, fausse couche, deuil prénatal,...). Psychologues et psychothérapeutes vous proposent un lieu de parole et de soutien dans cette période d'épreuve ou de belle aventure. Ils proposent des consultations psychologiques individuelles ou en couple, ainsi que des thérapies familiales.

Consultation de nutrition

Une bonne alimentation est la base d'une bonne santé. Notre corps a besoin d'être bien nourri pour bien grandir et bien vieillir, pour être capable de réagir correctement aux agressions actuelles (stress, maladie, pollution...). La période de la grossesse est un moment idéal pour s'interroger sur nos habitudes alimentaires, les corriger éventuellement, pour réfléchir sur l'allaitement maternel et redécouvrir ses qualités nutritionnelles.

Massage de la femme enceinte

Le massage comme préparation à la naissance peut aider la mère à développer une écoute fine de ses sensations physiques et à y répondre adéquatement afin de prendre soin d'elle-même et de son bébé en devenir. Il permet d'atteindre une détente profonde et plus de sérénité. Il peut soulager la future maman des inconforts liés à la grossesse. Bébé bénéficie lui aussi de ce bien-être. Lors de l'accouchement, la mère peut retrouver cette capacité de détente ou de lâcher prise et demander à son compagnon ou à la personne qui l'accompagne de la masser. Après l'accouchement, la mère peut se laisser mater par des massages unifiants accompagnée, si elle le souhaite, de son bébé.

Et aussi : séances de réflexologie plantaire, drainage lymphatique (pour les mamans qui souffrent de jambes lourdes et varices), consultations de naturopathie (fleurs de Bach, huiles essentielles, ...).

● Les adresses des centres pluridisciplinaires :

Tournai 123 C'est la Vie - Rue Saint Martin, 72 - 7500 Tournai
Tél. : +32(0)69 23 22 21 et : +32(0)69 23 31 63 - www.tournai.be/123cestlavie

Beauraing Le Temps de Naître a.s.b.l.
Faubourg Saint Martin 22 - 5570 Beauraing
Tél. : 04/94 19 32 71 - letempsdenaitre@yahoo.fr

Bruxelles Espace Claire de Lune - 67, rue Camille Lemonnier - 1050 Bruxelles
Tél. : 0478/72 20 02 - www.clairedelune.be

Liège La Maisonnée - Rue des Ecoliers, 24 - 4020 Liège
Tél. : 0486/86 58 22 - www.maisonnee.be

Namur L'Arche de Noé - Rue Loiseau, 39 - 5000 Namur
Tél. : 0498/81 32 05 - www.maison-de-naissance.be

Conclusion : des lieux pour se réapproprier le temps de la naissance

L'expérience de ces dernières années a clairement montré une évolution de l'état d'esprit des futurs parents à l'égard de la grossesse, de l'accouchement et de ses suites. Beaucoup d'entre eux désirent que tout ce qui touche cet événement si important de leur vie se déroule dans une ambiance chaleureuse et intime, où l'on se donne le temps de vivre les choses loin de toute course effrénée au résultat quantifié, dans une relation basée sur la connaissance et la confiance mutuelle entre les professionnels et la famille. Il semble que les couples d'aujourd'hui souhaitent une certaine autonomie et qu'ils sont à la recherche d'un accompagnement et d'un soutien plus individuels et plus personnalisés adaptés à leur demande. Ces centres et ces professionnels vont permettre aux parents de trouver en eux les ressources nécessaires à ce passage que constitue la naissance d'un enfant. Ils ont pour objectif d'accompagner les femmes et les couples dans leur vie de parents en favorisant leur autonomie et leur responsabilité.

Agenda des prochaines activités d'Alter-Natives

- Réunions d'échange de témoignages et d'information pour parents et futurs-parents (gratuit)

Vendredi 20 janvier 2006 (Mons)

Vendredi 3 février 2006 (Namur - Arche de Noé)

Vendredi 17 février 2006 (Liège - Maisonnée)

Vendredi 3 mars 2006 (Arlon)

Vendredi 17 mars 2006 (Nivelles)

Plus d'infos sur <http://www.alternatives.be>

Annoncez votre présence : contact@alternatives.be ou 0477/ 47 49 63

- Présence au Salon Baby Liège : 11 et 12 mars 2006
- Journée de découverte des préparations à la naissance, le 26 mars 2006 (Liège)

