

ACCOUCHEMENT DANS L'EAU

Description:

L'accouchement dans l'eau se pratique dans certains hôpitaux et dans certaines maisons de naissance.

L'accouchement aquatique se fait dans une grande baignoire, parfois transparente. La salle d'accouchement aquatique est spécialement aménagée pour favoriser une totale décontraction et ne pas évoquer une médicalisation excessive.

Lorsque les contractions deviennent douloureuses, la future maman se plonge dans un bain entre 34° et 36° (bain de dilatation) qui a un effet antispasmodique et relaxant. Une fois dans l'eau, le col se dilate plus facilement et les douleurs sont moins fortes.

La future maman peut choisir de mettre son bébé au monde hors de l'eau ou, si elle s'y sent bien et qu'aucune complication ne survient, d'accoucher dans l'eau (à 37° C). Le papa peut parfois rentrer dans l'eau. Il se place alors derrière la maman et l'aide lors des contractions.

A sa naissance, le bébé peut rester jusqu'à une minute sous l'eau, puis il est posé nu sur la poitrine de sa maman pour les contacts peau à peau, les caresses et les baisers.

Cette forme d'accouchement se pratique sans risque d'infection ou d'inhalation si les mesures d'hygiène et de sécurité sont respectées.

Pour qui :

Environ 85% des femmes peuvent accoucher dans l'eau. Il faut que la grossesse se passe sans problème et que l'accouchement soit à terme, sans pathologie ni anomalie. Quelques contre-indications en cours de travail :

- la maman hypernerveuse, hypersensible ou qui ne se sent pas à l'aise en milieu aquatique
- la fatigue générale de la maman en travail
- la maman qui a besoin d'une perfusion ou d'une péridurale
- des pertes anormales de sang
- un mauvais monitoring cardiaque foetal
- un liquide amniotique fort méconial

Dans la phase d'expulsion, la maman doit garder le bassin bien immergé.

Avantages :

- L'eau chaude a un effet relaxant qui facilite et accélère le travail
- La douleur de l'accouchement est réduite
- L'atmosphère est calme, non-médicalisée, intime, il y a moins de stress
- La femme a un rôle actif et accouche dans une ambiance de respect
- Pas de médicaments ni d'intervention médicale pendant le travail.
- Moins d'épisiotomies et de déchirures et celles-ci sont très petites
- La naissance est douce et peu traumatisante pour le bébé
- La récupération de la maman après l'accouchement est très rapide

Préparation

Une préparation prénatale aquatique est fortement recommandée. L'haptonomie est parfois indiquée pour l'accouchement dans l'eau.

A qui s'adresser :

Voir la liste des hôpitaux et maisons de naissance équipés pour les accouchements aquatiques. Choisissez-y un gynécologue favorable à cette pratique.

Sources :

- http://www.lasante.be/dossiers/accouchement_aqua.htm
- <http://www.aquanatal.be/>

Notre avis :

L'accouchement dans l'eau une méthode confortable, qui laisse beaucoup de liberté aux couples. Elle est à privilégier pour les parents qui se sentent particulièrement bien dans l'eau en général.

La forte diminution du taux de césariennes et d'autres interventions médicales (épisiotomie, forceps, ventouses,...) est un autre avantage de l'accouchement dans l'eau.