



Et, troisièmement, nous lui enseignons comment créer une pression forte avec ses doigts sur quel-

ques points d'acupuncture. Cette seconde douleur ressentie par la femme permet au corps de libérer

des endorphines, une substance proche de la morphine qui soulage les souffrances.

En pratique

Pendant l'accouchement, le couple met en pratique les trois techniques apprises.

La femme effectue le "contrôle de la pensée", se concentre sur sa respiration. Entre chaque contraction, l'homme masse la zone douloureuse pour la soulager. « Cela réduit de 20 à 30 % le mal perçu. Puis au moment des contractions, l'homme crée une seconde douleur sur les

points d'acupuncture définis. Le corps de la femme libère alors des endorphines, et elle se sent mieux », poursuit Julie Bonapace. « Sans la péridurale, la femme peut bouger pendant le travail et le conjoint doit l'encourager à le faire. Elle corrige ainsi le positionnement du fœtus. De plus, la péridurale a particulièrement tendance à augmenter le recours à l'in-

tervention médicale (forceps, ventouse...) car le bébé reste trop haut. Enfin, si la douleur est trop forte, la femme peut demander une péridurale. Elle ne doit alors pas le considérer comme un échec. La pharmacologie devient son plan B. Elle peut se dire que cela a retardé la pose de la péridurale et donc réduit ses effets indésirables », conclut Julie Bonapace.

4 La préparation aquatique

«la détente corporelle»

En théorie

La préparation à l'accouchement aquatique peut débiter vers la fin du cinquième mois de grossesse avec l'accord du gynécologue. « La première séance est consacrée à un entretien individuel, puis les sept autres ont lieu en piscine, généralement en petit groupe », déclare Henny Jonkers, sage-

femme et animatrice de séances de préparation à l'accouchement aquatique. « On utilise l'eau pour bouger, pour déverrouiller le bassin. On marche, on pédale, on travaille un peu le physique. Puis je leur fais travailler le souffle. Les femmes descendent dans l'eau en expirant calmement l'air de leur

cage thoracique. Elles s'aperçoivent ainsi que leur souffle peut être vraiment très long. » Une prise de conscience importante pour l'accouchement. Le travail dans l'eau apporte ainsi calme et relaxation. Les femmes apprennent à se détendre, à bien respirer tout en se musclant en douceur.

À lire...

Accoucher sans stress
Julie Bonapace,
Les Éditions de l'Homme

Le chant prénatal
Marie-Laure Potel, Désiris

La préparation à l'accouchement
Benoît Le Goëdec,
First Éditions

Préparation sophrologique à la naissance
Élisabeth Raoul,
InterÉditions

En pratique

L'accouchement dans l'eau présente plusieurs avantages. Tout d'abord, il permet à la mère de se relaxer, aux muscles de se relâcher. Le col de l'utérus se détend plus facilement et les risques de déchirure sont réduits. L'eau atténue les douleurs des spasmes. Par ailleurs, le bébé naît dans un milieu aquatique, donc plus proche de celui qu'il a connu jusque-là. Cepen-

dant, les maternités disposant de piscine d'accouchement sont très rares. La plupart du temps le travail se fait donc dans une baignoire, puis la femme sort de l'eau pour la délivrance ou reste dans le bain. « Dans une eau profonde, comme en piscine, la flottabilité allège notre poids, ce n'est pas le même ressenti que dans l'air. L'eau est à 36-37°C. C'est une chaleur

enveloppante qui facilite la détente. Les positions sont plus faciles à prendre, la femme est plus libre. Et l'expulsion du bébé est plus glissante. Il y a moins de sensation de brûlure. En baignoire, on n'a pas cette même sensation d'immersion, mais c'est toujours un plus. C'est plus intimiste, et la femme se détend plus facilement », analyse Henny Jonkers.

Le saviez-vous ?

Les doulas

sont des femmes, expérimentées et formées, qui acceptent d'accompagner une personne pendant sa grossesse, l'accouchement et la période postnatale. D'après la confrontation de 16 études rassemblant 13391 femmes, il apparaît qu'un soutien continu pendant l'accouchement réduit généralement la durée de celui-ci, mais aussi le recours à une instrumentalisation

(césarienne, forceps, ventouse...) et la prise d'analgésiques. Ce soutien apporte une vraie sécurité intérieure. Il est encore plus efficace quand il est fait assez tôt dans le travail, que la péridurale n'est pas systématique et que l'accompagnante n'appartient pas au corps médical.

Source : Base de données de Cochrane (groupe d'étude sur la grossesse et l'accouchement), 2007.

5 Le chant prénatal

«l'éveil du souffle»

En théorie

Ce n'est pas une méthode de préparation à l'accouchement à part entière mais un complément qui soulage les futures mères. En effet, les vocalises permettent aux muscles qui interviennent au moment de l'accouchement (ceinture abdominale, diaphragme, périnée...) de se détendre. Dès le deuxième ou le troisième mois de grossesse, on peut commencer ces cours. Ils sont collectifs et les pères sont les bienvenus. « C'est

un moment de bien-être pour communiquer avec son bébé à travers des chansons tendres. Il n'y a pas que l'objectif de l'accouchement dans ces séances mais l'envie d'être bien. On pratique l'éveil corporel, en prenant conscience de son corps à travers des exercices chantés. On fait des vocalises, on sent son corps vibrer, nos points d'appui, la dynamique du souffle qui relâche les tensions. Et enfin, on chante », déclare Marie-Laure

Potel, musicienne formée à la psychophonie* et animatrice de cours de chant prénatal. Les séances ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale. Les ateliers restent accessibles encore environ un trimestre après la naissance.

En pratique

Chaque note résonne dans un lieu du corps. Les plus graves résonnent dans le bassin. Plus on approche de la date d'accouchement, plus les femmes sont capables d'atteindre ces notes. Le jour J, la femme chante. « Les sons graves émis lors des contractions facilitent la décontraction du bassin et du périnée ainsi que la dilatation du col de l'utérus pour mieux endurer les contractions douloureuses. En émettant ces sons, la femme gère le débit d'air plus facilement. Ce chant vibre

dans le corps, il y a comme un micro-massage sonore. Plus on arrive à relâcher les tensions autour de l'utérus, plus on est détendue et plus les contractions sont efficaces. Même sous péridurale, la femme peut chanter des sons graves pour accompagner le fœtus par sa vibration sonore », souligne Marie-Laure Potel.

* La psychophonie est une approche consciente de la voix fondée sur la relation entre les sons, les rythmes et l'homme.

