

Accouchement : trouvez la préparation qui vous convient !

Par ARIANE LANGLOIS

Chaque femme a sa propre histoire, son caractère. Pour vivre sereinement votre grossesse, choisissez l'approche qui correspond le mieux à votre mode de vie, à vos repères.

Neuf mois, cela vous paraît interminable ? Profitez-en pour accepter vos changements corporels, psychiques et bien vous préparer à accueillir votre bébé. Pour cela, une aide bienvenue : la préparation à l'accouchement. Mise au point dans les années 50, la « méthode classique d'accouchement sans douleur » est aujourd'hui dispensée dans toutes les maternités. Quoique très théorique, cette préparation est indispensable pour apprendre à gérer la naissance.

Seulement voilà, les futures mamans ont très souvent besoin d'être rassurées, avant le 7^{ème} mois de grossesse (début de la préparation classique). De multiples approches complémentaires, très en vogue, permettent aussi de mieux prendre conscience de son corps par des techniques de respiration et de visualisation. Mises en application le jour J, elles facilitent le travail et l'expulsion. Natation prénatale, yoga, sophrologie, méthode Pilates, auto-hypnose, shiatsu, Tai-Chi Chuan, méthode Bonapace, haptonomie, fasciathérapie, acupuncture, homéopathie, accompagnement global, doula et chant prénatal, ces préparations s'adaptent à chacune de nos personnalités.

Pour tous les goûts

Domitille, 27 ans, enceinte de 9 mois, a commencé le yoga dès le début de sa grossesse. « *Je voulais maintenir une activité physique. Le yoga détend et rassure à la fois : on aborde les différentes postures pour soulager les contractions et toutes les angoisses liées à l'accouchement.* »

Christine, 37 ans, attend une petite fille pour début juillet et a choisi la natation prénatale. « *C'est un sport sans risques, qui travaille le dos, le souffle et qui met en confiance. Seule, je n'oserais peut-être pas effectuer certains mouvements, de peur de faire mal au bébé.* »

Enceinte d'une petite fille pour le mois d'août, Christelle, 34 ans, a préféré l'haptonomie. « *Nous voulions des moments d'intimité, seuls avec notre bébé. L'haptonomie privilégie les moments de communication très doux avec le bébé. Elle m'aide à construire un lien in-utero et à reprendre le dessus par rapport à la médecine.* » A chaque histoire correspond donc un accompagnement spécifique. A vous de repérer ce dont vous avez besoin pour vous sentir soutenue tout au long de cette grande aventure !

Chant prénatal ou yoga ?

Comment choisir parmi toutes ces possibilités ? Revue de détail (non exhaustive) des préparations pour vous aider à mieux vous situer.

La natation prénatale : légère comme une bulle

De nature active, vous voulez garder une bonne condition physique pendant neuf mois ? Alors la natation vous siéra à merveille. Pas besoin de savoir nager le 100 m papillon (ni même nager tout court) pour prendre part aux séances. Dès le 3^{ème} mois de grossesse, vous pourrez attaquer en toute quiétude la gymnastique aquatique. Très relaxants, les exercices soulagent le dos, renforcent en douceur vos muscles, favorisent la circulation sanguine et assouplissent le périnée. Idéal pour se sentir légère quand on a l'impression de peser trois tonnes !

L'avis de Marie-Noëlle Quiblier, maître-nageur : « *La piscine permet de travailler le placement du dos, les groupes musculaires, la respiration. Le but : aider la maman à être tonique et efficace au moment de l'effort.* »

Yoga : l'accouchement zen

Dynamique mais un peu angoissée, vous cherchez une activité qui vous maintienne en forme et privilégie une approche sereine de l'accouchement ? Fondé sur une relaxation active (étirements, contraction des muscles, travail du souffle), le yoga aide à s'habituer aux modifications corporelles. Il aborde aussi toutes les angoisses qui taraudent les futures mamans et donne des solutions concrètes pour atténuer la douleur le jour venu.

L'avis de Virginie Boé, professeur de yoga : « *Aujourd'hui, les femmes souhaitent être actrices de leur accouchement. Le yoga leur donne de l'assurance pour oser dire ce qu'elles veulent. Le jour de l'accouchement, elles peuvent proposer des positions qui les soulagent.* »

Haptonomie : la symbiose avec son bébé

Epanouie ou tourmentée, vous vivez votre grossesse de façon intense et souhaitez surtout préserver l'harmonie entre vous, votre bébé et son papa ? L'haptonomie pourrait bien vous aider à créer ce lien indéfectible. Cette approche permet d'entrer en contact avec le bébé en exerçant sur le ventre de la maman de petites pressions avec les mains. Par le toucher, le père apprend ainsi à communiquer avec son bébé et aide la mère à vivre une grossesse plus confortable.

L'avis de Catherine Dolto, hapto-psychothérapeute : « *L'haptonomie est un véritable accompagnement à la parentalité. Les parents apprennent à connaître leur enfant, à le sentir bouger le plus tôt possible, à lui transmettre bien-être et sécurité.* »

Fasciathérapie : soulager la grossesse

Vous aviez rêvé d'être enceinte, sans imaginer une seconde les maux qui accompagnent la grossesse ? Pas de panique, la fasciathérapie peut atténuer ces tracas physiques. Thérapie manuelle associée à une gymnastique sensorielle, cette technique permet par un toucher doux, profond et sans manipulation, de remettre en mouvement le corps. Sciaticques, fatigue, nausées ou migraines, la fasciathérapie agit sur toutes les tensions.

L'avis d'Isabelle Stélandre, fasciathérapeute : « *En soulageant ses maux, la maman a une meilleure conscience d'elle-même et développe ainsi une relation précoce avec l'enfant. Une*

grossesse bien suivie débouche sur un accouchement plus naturel. En général, cela donne des bébés moins stressés. »

Acupuncture : piquer pour mieux réparer

Si la vue des aiguilles ne vous effraie pas et que vous êtes sensible au concept de médecine globale, alors l'acupuncture peut faire des miracles pour vous. Cette médecine chinoise possède des vertus analgésiques reconnues. Appliquées sur la zone des mains, des jambes et du ventre, les aiguilles favorisent la relaxation en calmant les angoisses et la douleur. Nausées, sommeil, douleur lombaires, fatigue, stress, digestion, l'acupuncture soulage tout !

L'avis d'Hélène Boyé, sage-femme acupunctrice : *« L'acupuncture ne fait pas mal au bébé. Rééquilibrage de fin de grossesse, elle aide à la maturation du col. Elle intervient aussi après l'accouchement, en cas de problèmes d'allaitement par exemple. »*

Sophrologie : l'écoute de son corps

Adeptes des méthodes douces, vous recherchez le calme, la détente et une meilleure connaissance de ce corps en pleine transformation ? La sophrologie peut vous aider à vous recentrer sur vous-même. Au moyen d'exercices de relaxation, de prise de conscience du corps, de maîtrise de la respiration, la sophrologie vise à mieux contrôler les douleurs de la naissance. Il s'agit de prendre du temps pour soi, pour éliminer tout stress et positiver en vue de l'accouchement.

L'avis de Carole Serrat, sophrologue : *« Le travail de la respiration permet d'être dans la confiance par rapport à son corps. Il s'agit d'affronter sereinement l'inconnu et de faire en sorte que l'accouchement se déroule le mieux possible. »*

Chant prénatal : calmer Maman et Bébé

L'envie de chanter sommeille en vous depuis longtemps ? C'est l'occasion de vous lancer ! Car le chant est non seulement un bon moyen d'entrer en contact avec bébé, mais également très utile le jour J. Respiration, soutien périnéal, abdominal, il sollicite notre corps entier. Et même si Futur papa chante comme une casserole, il peut vous accompagner : massages, vocalises, travail de la respiration, préparation à l'accueil de bébé (portage, berceuses)...A deux, c'est encore plus rigolo !

L'avis de Marie-Anne Sévin, fondatrice de l'Association française de Chant Prénatal : *« Le chant prénatal joue sur l'émotion. Il prépare l'accueil de l'enfant dans la joie et dans la prise de confiance en soi. C'est un travail bénéfique : les bébés sont très à l'écoute, faciles à calmer. Plus tard, ils parlent en général très bien. »*

Accompagnement global : accoucher en toute sérénité

Vous rêvez d'une naissance « naturelle », moins médicalisée ? L'accompagnement global peut être envisagé, que vous souhaitiez accoucher à domicile ou à l'hôpital. Durant ces neuf mois, vous n'aurez affaire qu'à votre sage-femme. Habilitée à surveiller médicalement votre grossesse, elle peut pratiquer ou prescrire tous les examens nécessaires. Une approche plus humaine que celle des obstétriciens : vos peurs seront autant prises en compte que votre bon déroulement physiologique.

L'avis de Françoise Bardes, sage-femme pratiquant l'accouchement à domicile : *« Les parents ont besoin d'autre chose que de la solitude de l'hôpital. Ils ont besoin d'écoute, de confiance, que l'on prenne leur projet de naissance au sérieux. Accouchement à domicile ou pas, il s'agit de respecter son histoire. »*

La doula : l'écoute bienveillante

La grossesse vous angoisse et vous n'avez pas d'amies à qui vous confier ? Faites-vous accompagner par une doula ! Une doula est une femme qui, par son expérience et sa disponibilité, vous aide à traverser ce grand moment. Sa mission : rassurer la future maman, lui apporter tous les conseils possibles pour être bien dans sa tête et dans son corps. Elle n'effectue aucun geste médical mais assure un soutien physique et émotionnel neutre aux parents tout au long de cette aventure.

L'avis de Charlotte Marchandise, co-présidente de l'Association Doulas de France : « *La doula est là pour répondre à toutes les angoisses des parents. D'ailleurs, les essais cliniques ont prouvé que le soutien de la femme enceinte diminue le temps de travail ou le nombre de péridurales.* »

Et si vous n'arrivez pas à vous décider, vous pouvez toujours cumuler certaines préparations !

.....

Pour aller plus loin :

<http://www.yogaparis.com/enceinte.html>

www.carole-serrat.com

<http://www.chantprenatal.fr/>

<http://www.doulas.info/>

Natation prénatale : <http://www.membres.lycos.fr/pamaaapc/>

Plaidoyer pour le bien-être des bébés : une thérapie manuelle du reflux, Isabelle Stélandre, Ed. Robert Jauze, 2006, 25 euros.

L'haptonomie périnatale (CD audio), Catherine Dolto, Ed. Gallimard, 1999, 15 euros.

Légendes

Domitille, 28 ans, enceinte de 9 mois : « Le yoga détend et rassure à la fois : on aborde toutes les angoisses liées à l'accouchement. »

Christine, 37 ans, enceinte de 8 mois : « Seule, je n'oserais peut-être pas effectuer certains mouvements, de peur de faire mal au bébé. »

Christelle, 34 ans, enceinte de 7 mois et demi : « L'haptonomie m'aide à construire un lien in-utero et à reprendre le dessus par rapport à la médecine. »

Relances

« Mises en application le jour J, ces préparations facilitent le travail et l'expulsion. »

« Il s'agit de prendre du temps pour soi, pour éliminer tout stress et positiver en vue de l'accouchement. »