

Thématique : **Préparation à l'accouchement et gestion de la douleur**

L'accouchement est à préparer avec confiance

La préparation à l'accouchement est importante pour vous aider à bâtir, ou solidifier votre sentiment de confiance en votre capacité à donner naissance naturellement. L'expérience de votre accouchement vous appartient à part entière, et vous possédez les ressources intrinsèques pour bien la vivre. Une bonne préparation doit comprendre une préparation mentale à ce qui s'en vient (compréhension du processus de l'accouchement, des outils et techniques disponibles, etc.), mais aussi une préparation physique, et émotionnelle¹.



Chaque parent vient au monde en même temps que son premier enfant.
(source Ernst Kramer)



L'accouchement naturel est bénéfique pour la santé de la mère et du bébé

Dans le processus d'un accouchement naturel, le corps génère et orchestre une alchimie hormonale essentielle pour chaque étape. Cet équilibre hormonal favorise par la suite :

- Le lien d'attachement entre votre bébé et vous-même;
- L'allaitement;
- L'éveil et la respiration du bébé;
- Le rétablissement physique plus rapide pour la mère.

De nombreuses mères ayant accouché naturellement rapportent un sentiment de satisfaction plus grand. Toute expérience nouvelle surprend ou déstabilise. La femme a donc besoin de comprendre ce qui se passe et d'être soutenue. Il est important de lui rappeler qu'elle n'est pas en danger, que ce qui se passe en elle est normal et que plus l'intensité du travail augmente plus le travail progresse et la rapproche du moment où elle tiendra enfin son bébé dans ses bras.

Enfin, les femmes qui craignent l'accouchement devraient retenir qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons d'avoir un enfant et qu'elles feront de leur mieux.

Source : Naître et grandir 

Le saviez-vous?

« Toutes les femmes enceintes vivent un peu d'anxiété, à l'approche de la naissance. Environ 20 % des femmes osent dire qu'elles ont peur d'accoucher et 6 à 10 % souffrent carrément d'une phobie de l'accouchement. »

(Source : Naitre et grandir)

En général, les femmes qui ont peur d'accoucher craignent la douleur et ne croient pas qu'elles pourront la gérer adéquatement. Elles craignent également de perdre le contrôle de leurs émotions. La peur ressentie peut aussi être amplifiée par les histoires d'accouchement négatives qu'elles ont entendues dans leur entourage ou par des représentations dramatiques vues à la télévision.

Bien vivre la douleur de l'accouchement, c'est possible!

Pour mieux apprivoiser la peur d'accoucher, il peut être bénéfique de s'informer sur le déroulement de l'accouchement et d'obtenir des réponses aux questions préoccupantes, en discutant avec son professionnel de la santé. En participant à notre rencontre prénatale de 2 heures, nous vous outillerons à cet effet.

Maximiser votre rencontre avec nous!

Avant la rencontre, il est demandé aux futurs parents de prévoir du temps pour ces trois petits exercices préparatoires, afin d'optimiser l'expérience de la rencontre avec nous :



Visionner

Comment soutenir pendant le travail et l'accouchement
(durée : 7 minutes)



Lire

Comprendre et apprivoiser la douleur



Réfléchir à ces questions avec votre partenaire de vie ou votre accompagnant à la naissance :

- » a. Sur une échelle de 1 à 10, que savons-nous sur les différents moyens de gestion de la douleur pendant le travail?
(1 = peu de connaissances. 10 = beaucoup de connaissances)

- » Quels moyens avons-nous l'intention d'utiliser?



Vous êtes curieux et voulez en savoir davantage?

Voici les ressources d'aide qui vous seront présentées lors de votre rencontre. Vous pouvez les consulter à l'avance pour avoir une meilleure idée des questions que vous aimeriez poser aux professionnels présents. Il est fortement recommandé de continuer vos lectures par la suite.

RESSOURCES

- Naitre et grandir/Accouchement
- SOGC (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada) : Info grossesse
- Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans
- Plan de naissance (naitreetgrandir.com)
- Préparation de la valise
- Que faut t'il apporter au lieu de naissance
- Gestion de la douleur sans médicament
- Visites virtuelles des centres accoucheur
- S'agit-il de vraies contractions? (naitreetgrandir.com)
- Accouchement : qu'est-ce-qu'une épisiotomie? (naitreetgrandir.com)
- Méthode de soulagement de la douleur
- Auto-évaluation du plancher pelvien
- Préparation du plancher pelvien
- Conseils à suivre en cas de constipation

(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)

LIVRES

- Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace – Collection - Bibliothèque et Archives nationales du Québec (Prenumerique.ca)
- Une naissance heureuse – Collection - Bibliothèque et Archives nationales du Québec (Prenumerique.ca)
- Mon cours de préparation à l'accouchement Bernadette de Gasquet

(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)

VIDÉOS

- Obstétrique CHU Sainte-Justine : Grossesse, accouchement, postnatal (chusj.org)

(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)