

Comment se préparer à l'accouchement ?

12/08/2019



Ph. DR

Il existe plusieurs méthodes pour se préparer à la naissance de son bébé. Chaque future maman aura sa préférence. Avec Anne Mignon, sage-femme qui sillonne la partie sud de Bruxelles, nous avons suivi une préparation affective et globale à la naissance et à la parentalité. Son petit conseil: cela ne sert à rien d'accumuler les différentes méthodes et d'enchaîner les rendez-vous avec différents praticiens. «Choisissez ce qui vous convient le mieux et surtout faites-vous du bien!»

1. Préparation affective à la naissance ou haptonomie

Ces séances peuvent débuter dès que la maman sent le bébé bouger. L'objectif de cette préparation est de créer un lien avec le bébé afin de le guider le jour de la naissance. Les séances se déroulent obligatoirement avec le/la conjoint(e) car elles permettront à ce(tte) dernier(ère) d'avoir toutes les clés en main pour accompagner au mieux la maman et le bébé le jour J et pour qu'ils se sentent en sécurité. Lors des rendez-vous avec la sage-femme, les parents prennent contact avec leur bébé grâce au toucher haptomique. Le petit joue avec eux et développe une certaine confiance en lui. Par ailleurs, la sage-femme propose des mouvements qui soulageront, avant et pendant le travail, la maman grâce notamment à des bercements ou des prolongements.

2. Préparation globale à la naissance et à la parentalité

Lors de la préparation globale à la naissance, la sage-femme aborde tout ce qui passe avant, pendant et après l'accouchement. Lors de ces séances que nous avons, pour notre part, suivies avec Anne, la sage-femme est à l'écoute de nos envies, nos craintes et nos préoccupations. Elle a pu donc à tout moment modifier son programme et nous proposer d'aborder un thème plutôt qu'un autre. Une séance de préparation globale à la naissance et à la parentalité commence généralement par un moment de partage durant lequel les futurs parents donnent leur ressenti du jour. Ensuite, selon le programme établi, la sage-femme ou la doula aborde l'un ou l'autre thème. Parmi eux, il y a les contractions, la douleur, le déroulé du travail lors de l'accouchement, la respiration, les positions, etc. Mais pas que! Ces séances sont aussi l'occasion d'aborder l'après-naissance, l'allaitement, le rythme du nouveau-né...

3. Accompagnement psychique à la naissance

Anne Mignon propose également un accompagnement psychique à la naissance lorsque les craintes sont très ancrées chez la future maman. Elle s'inspire de la méthode Seccia. Elle nous explique que c'est un outil puissant qui permet d'extérioriser ses peurs et d'aborder l'accouchement avec beaucoup plus de sérénité. En réalité, la grossesse peut ramener à la surface des vécus douloureux du passé sans que la future maman en soit consciente. Ces craintes peuvent également se manifester au moment de l'après-naissance. Faire un travail sur elles est fondamental.

4. La kinésithérapie prénatale

Fortement conseillée par les gynécologues, la kinésithérapie prénatale a pour objectif d'apprendre à la maman à se relâcher grâce à un apprentissage de la relaxation mentale. Par ailleurs, la kiné travaille sur la respiration et la relaxation physique. Cette méthode traite généralement, d'un point de vue plus technique et mécanique, des mêmes thèmes que ceux abordés lors d'une préparation globale à la naissance donnée par une sage-femme. Après l'accouchement, il est important de suivre des séances de kinésithérapie postnatale qui, elles, vont aider à rééduquer le périnée, améliorer les muscles abdominaux...

5. Le chant prénatal

Le chant prénatal n'est pas une préparation proprement dite à l'accouchement mais c'est l'un des outils complémentaires qui vous aidera le jour J. Il permet de rentrer en contact avec le bébé et à l'apaiser. Par ailleurs, il aide à travailler l'ampleur du souffle et à détendre ou tonifier les muscles. Il permet à la maman de se sentir plus détendue, et donc d'atténuer la douleur.

6. Le yoga prénatal

Nous vous en parlions dans un précédent article: le yoga prénatal est bénéfique tant pour le corps que pour l'esprit de la maman. Lors des séances, la future maman prend un temps pour soi et pour son bébé, elle apprend à se relaxer et à respirer correctement. Elle met en pratique des exercices du bassin qui lui serviront le jour de l'accouchement.

7. La sophrologie

La sophrologie permet aux femmes angoissées de se préparer de manière plus sereine à l'accouchement. Grâce à la voix du praticien, la future maman se détend. Elle apprend à écouter son corps et en accepter les changements.

8. La gymnastique aquatique

Quoi de plus agréable que d'être dans l'eau quand on a une sensation de lourdeur! On ne sent plus ses rondeurs, et grâce à ce sentiment de légèreté, on peut facilement exécuter les exercices physiques proposés. On se muscle ainsi en douceur, on travaille l'ouverture du bassin et l'assouplissement du périnée, on apprend à respirer correctement... Sans oublier que le massage de l'eau améliore la circulation sanguine. Que du bonheur!

9. L'acupuncture

L'acupuncture a l'effet de faciliter l'accouchement. Elle peut même déclencher les contractions en cas de dépassement du terme. Cette discipline issue de la médecine chinoise assouplit le col de l'utérus. Si vous espérez accoucher rapidement, cette méthode peut également aider. Rendez-vous chez un acupuncteur spécialisé dans l'accompagnement des femmes enceintes trois semaines avant la date prévue, et puis une semaine avant. Le jour J également, il est possible d'être accompagné d'une sage-femme formée à cette discipline. Elle vous placera des aiguilles sur certains points de votre corps afin de vous relaxer, soulager vos douleurs de dos et assouplir le périnée.

Maité Hamouchi

Source : <https://fr.metrotime.be/2019/08/12/must-read/comment-se-preparer-a-laccouchement/>



Anne Mignon

Sage-Femme

0478/216.135

www.akna.be