



ACCOUCHER AUTREMENT

Les temps ont changé et, heureusement, les courroies pour attacher la parturiente, les lavements et le rasage du pubis ont totalement disparu des maternités. Mais donner la vie étendue sur le dos, les pieds dans des étriers, sur un lit d'hôpital, est encore le lot de nombreuses femmes.

L'accouchement sur le dos est fort pratique pour l'équipe médicale. C'est d'ailleurs ce qui explique sa popularité. Or, c'est très inconfortable pour la mère. «Dans cette position, le sacrum est coincé. Le bébé doit passer au-dessus du promontoire puis redescendre dans le sacrum la tête vers le haut, alors que la gravité le pousse vers le bas. C'est complètement illogique. En plus, cela crée des points de pression au niveau du périnée, ce qui augmente le nombre de déchirures et d'épisiotomies», explique Dominique Porret, présidente de l'Ordre des sages-femmes du Québec. S'accroupir, s'allonger sur le côté ou encore se mettre à quatre pattes, même si cela semble moins élégant, sont généralement plus confortables pour la maman.

Les mères sont de plus en plus nombreuses à réclamer un accouchement différent, mieux adapté à leurs besoins. Du simple changement de position à l'enfantement en compagnie des dauphins, il y en a maintenant pour tous les goûts.

Sous hypnose

L'autohypnose est très différente des spectacles d'hypnotiseurs. C'est une forme de méditation profonde où l'inconscient anesthésie le mal, totalement ou en partie. La mère garde le contrôle, demeure consciente de ce qui se passe autour d'elle, et tout reste gravé dans sa mémoire. Celles qui parviennent le mieux à se mettre dans cet état ne ressentent aucune douleur, sauf si cette dernière signale un problème. «Il y a même des chirurgies qui se font sous hypnose», précise Nathalie Fiset, hypnothérapeute et médecin à l'Hôpital Anna-Laberge de Châteauguay, au Canada.

La future maman, souvent accompagnée du papa qui l'épaule dans cette démarche, peut suivre des cours ou tout simplement écouter des disques d'autohypnose à la maison. La technique demande toutefois une grande concentration que certaines femmes ont du mal à garder durant les longues heures de

travail. Elle risque aussi d'être inefficace si la mère n'est pas convaincue, et si elle n'est pas soutenue dans son choix.

Dans le cadre de ses recherches, la doctoresse Fiset a constaté que le taux de césariennes chez les parturientes qui utilisent l'hypnose est beaucoup plus bas que la moyenne, soit à peine 5%. Le recours à la péridurale est également moins important, environ 30% seulement.

Combattre la douleur... par la douleur!

La méthode Bonapace mise elle aussi en partie sur l'autohypnose, mais on y ajoute des effleurements et des massages... douloureux! «Les massages légers de la zone douloureuse entre les contractions permettent à la femme d'avoir moins mal, explique Julie Bonapace, qui a mis au point cette technique. Quant aux massages douloureux, pratiqués sur des points réflexes (souvent des points d'acupuncture), ils créent une seconde douleur qui provoque le relâchement d'endorphine, une substance produite par le corps qui s'apparente à la morphine.» Ces massages pourraient être pratiqués par n'importe qui, mais Julie Bonapace insiste pour que ce soit par le père, pour le bien du couple et de la famille. «Un père ressent beaucoup d'anxiété quand il voit la femme qu'il aime souffrir. Il vit un sentiment d'impuissance. Si, au contraire, il se sent utile, le couple s'en trouvera renforcé. Les recherches démontrent qu'un père encouragé à participer pendant la grossesse et l'accouchement, qui se considère comme utile et compétent, va continuer de s'impliquer après la naissance, et le risque de séparation sera moins grand», explique madame Bonapace, qui est aussi médiatrice et bachelière en travail social.

Acupuncture et homéopathie

Certaines médecines douces peuvent aider les mères pendant leur accouchement. L'acupuncture, par exemple, permet de soulager



les douleurs, stimuler la descente fœtale, favoriser l'assouplissement du périnée, diminuer la médication et réduire les risques de césarienne, fait remarquer l'Association des acupuncteurs du Québec sur son site internet. Selon elle, le temps de travail durerait de quatre à six heures de moins en moyenne pour un premier accouchement. «L'acupuncture peut très bien fonctionner pour résoudre plusieurs problèmes. Mais il faut choisir un acupuncteur qui connaît bien la périnatalité», mentionne madame Porret.

De son côté, l'homéopathie permettrait notamment de raccourcir la phase de dilatation et l'accouchement.

Plonger dans la vie

L'enfantement dans l'eau permet de diviser par trois le temps de travail.

Le taux de césariennes est aussi plus bas, tout comme l'utilisation de la péridurale et des forceps, selon l'Association française de naissance aquatique.

Cette technique suscite souvent des craintes quant aux risques de noyades. Or, dans le ventre de sa mère, le bébé baigne dans le liquide amniotique. Tant qu'il demeure immergé, il n'y a pas d'air dans ses poumons. «Il ne faut pas improviser un accouchement dans l'eau. Il y a des règles de sécurité à suivre. La quantité d'eau doit être suffisante, et le bébé ne doit pas faire des allers et retours entre l'eau et l'air, car il pourrait effectivement se noyer»,

explique Dominique Porret, qui enseigne cette technique aux sages-femmes.

Une étude publiée en 1999 dans le *British Medical Journal* conclut que la mortalité périnatale et les soins spéciaux sont similaires pour les bébés nés dans l'eau et ceux venus au monde de manière traditionnelle de mères à faible risque.

Avec les dauphins

Certains parents poussent l'expérience jusqu'à mettre au monde leur bébé dans des bassins en compagnie de dauphins, comme on a pu le voir dans le film *Le premier cri*, diffusé en 2007. Dans son livre *La naissance, un voyage*, Muriel Bonnet del Valle raconte pour sa part avoir accouché de son deuxième enfant dans la mer Méditerranée, en Corse. Elle écrit qu'au moment des dernières contractions, des dauphins sont arrivés.

«Les accouchements avec les dauphins sont très folkloriques. Il y a quelques groupuscules qui le font à certains endroits, mais c'est très anecdotique et davantage pour l'aspect symbolique», précise madame Porret.

A chacune son accouchement

Pour son deuxième enfant, Fabienne Camilleri a opté pour l'acupuncture, l'autohypnose et l'accouchement aquatique dans une maison de naissance de Montréal. La première a réglé son



problème de nerf sciatique et stoppé une légère hémorragie, en plus de l'aider à se détendre, assure-t-elle. Quant à l'autohypnose, elle lui a permis de ne ressentir que très peu de douleur. Enfin, elle décrit son accouchement dans l'eau comme un moment magique. «J'ai passé deux heures dans le bain, et cela m'a semblé très court. Il y avait de la musique douce, des chandelles, et je me berçais dans la baignoire. J'étais vraiment dans ma bulle.» Elle a finalement accouché dans l'eau, à quatre pattes, et a accueilli elle-même son bébé à sa sortie.

Parmi les méthodes disponibles, laquelle choisir? «Elles peuvent toutes aider les femmes, mais aucune ne peut garantir de résultats», nous dit Dominique Porret. Pour elle, l'essentiel est d'en trouver une qui convienne aux parents. «S'ils en choisissent une seulement parce qu'elle est à la mode, cela risque de ne pas fonctionner», prévient-elle.

Elle conseille également aux mères de s'accorder le droit de changer d'avis si une position ou une méthode ne conviennent plus durant le travail. «Il faut se laisser guider et ne pas rester accrochée à des idées préconçues. Il faut vivre son accouchement comme on le sent sur le moment, et non de la manière dont il a été planifié six mois plus tôt.»

Nathalie Côté

RÉAGISSEZ SUR WWW.BABYBOOK.CH