

L'accouchement naturel

- Votre corps est préparé pour l'accouchement naturel.
- Le médecin traitant, le médecin obstétricien, éventuellement le médecin néonatalogue, la sage-femme sont obligés de présenter aux futurs parents les choix possibles en matière d'accouchement, avec leurs avantages, leurs contraintes et leurs risques.
- La décision sur la manière d'accoucher appartient aux parents. Après avoir été informés par le personnel de la santé sur chaque modalité et ses conditions spécifiques, c'est à vous de décider de la façon dont votre bébé doit venir au monde.
- Aucun professionnel de la santé ne peut conditionner ou imposer, par intimidation ou par tout autre moyen, le choix de la façon d'accoucher: ce serait une grave violation des droits de la femme qui accouche.
- Si aucune condition objective n'entrave l'accouchement naturel, vous pouvez commencer à vous y préparer dès le début de votre grossesse
- Vous pouvez suivre des cours qui préparent le travail et l'accouchement.
- Il y a certains exercices que vous pouvez faire toute seule – les exercices Kegel qui fortifient la musculature du périnée, la gymnastique et les exercices de respiration.
- Vous pouvez apprendre des techniques d'(auto) massage, des techniques simples de contrôle et de diminution de la douleur, des techniques de relaxation, qui vous permettront de préparer un travail réussi.
- Vous pouvez demander au personnel de la santé d'accepter la présence, à vos côtés, durant l'accouchement, d'une personne de confiance – soit le père du bébé, soit votre mère ou une personne proche; il y a des hôpitaux où les conditions sont favorables à la présence d'une personne qui accompagne la femme enceinte.

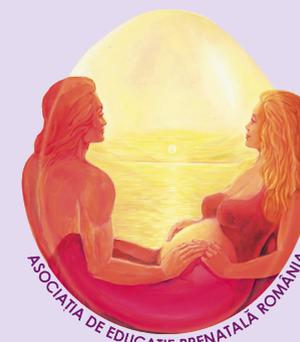
Définition de l'accouchement naturel

L'accouchement naturel est la modalité d'accoucher sans intervention médicale ou avec une intervention minimale: la mère peut pratiquer la relaxation, pour contrôler la douleur et faciliter le travail; l'accouchement naturel est considéré comme le plus sûr et comportant le moins de risques pour l'enfant.

Avantages de l'accouchement naturel

- Il est physiologique.
- Il nécessite la présence d'une sage-femme tout au plus.
- Il ne suppose pas de coûts supplémentaires pour la famille, l'hôpital, la société.
- Il permet une récupération plus rapide de la mère après la naissance de l'enfant.
- Il offre au bébé les conditions les plus naturelles pour son développement physique et psychique; tout de suite après sa naissance et plus tard dans la vie, consolidant sa santé.
- Il permet le contact entre la mère et l'enfant, ainsi que son allaitement tout de suite après la naissance, facilitant l'attachement.
- Les recherches scientifiques parlent en sa faveur, prouvant que c'est la façon optimale de mettre au monde un enfant!

N'oubliez pas: la décision sur la manière d'accoucher vous appartient!



L'ACCOUCHEMENT NATUREL

Bénéfique pour la mère et le bébé



OMAEP

Edition internationale révisée

Voilà une question que vous vous êtes probablement posée dès le moment où vous avez appris que vous étiez enceinte.

Chez la femme, la peur de la souffrance, des douleurs qu'elle éprouvera pendant le travail, associée au désir du personnel de la santé de contrôler le processus de l'accouchement et de se protéger d'éventuelles accusations de mauvaises pratiques, mènent souvent à une certaine conduite médicale, que la mère se voit imposer.

Les mères acceptent facilement le déclenchement du travail avant que le fœtus ait donné le signal (faisant savoir qu'il était prêt à quitter l'utérus), elles acceptent l'épidurale et/ou la césarienne parce qu'elles n'ont pas assez d'informations pour décider en connaissance de cause.

Voici quelques arguments qui vous feront réfléchir avant de prendre une décision concernant l'accouchement ou l'utilisation de certaines substances et médicaments durant le travail, décision qui peut affecter, sur le court et le long terme, l'état de santé et le comportement émotionnel de votre enfant!

La douleur pendant le travail est due aux contractions rythmiques et intenses du muscle utérin et à la traction des ligaments qui permettent l'élargissement du bassin et la descente du bébé. Si la femme qui accouche a peur ou ressent de l'anxiété, son corps produit des hormones de stress et la douleur est perçue de manière encore plus intense. Si la mère est tranquille et confiante dans sa capacité naturelle à mettre au monde son enfant, son corps produira des substances qui modifient la perception de la douleur, appelées endorphines, et une hormone, l'ocytocine. Ces substances créent chez la mère un état d'euphorie et lui donnent la force de surmonter tout obstacle; les contractions utérines deviennent beaucoup plus efficaces.

Accouchement naturel ou césarienne?

L'accouchement naturel est un processus éminemment physiologique, qui se déroule tout naturellement sous l'influence des hormones secrétées par l'organisme, comme cela s'est passé pendant des milliers et des milliers d'années, depuis que l'espèce humaine existe. Pour que ces substances soient produites dans son corps, la mère a besoin d'intimité, de confort, de support, d'être protégée des stimuli extérieurs et du stress, pendant toute la durée du travail.

Le travail aide le corps de la mère à s'adapter parfaitement pour permettre à l'enfant de venir au monde. Les hormones secrétées durant cette période (l'ocytocine) influencent profondément la maman et le bébé, sur plusieurs plans. D'une part, elles aident le bébé à se frayer un chemin le long du canal qui mène à l'extérieur et la mère à lui «ouvrir la porte»; d'autre part, elles renforcent l'attachement, le lien affectif entre la mère et son bébé. Les mêmes hormones facilitent l'allaitement et augmentent les capacités affectives du bébé, renforçant également sa confiance en lui-même, son estime de soi et ses capacités à développer des relations stables, plus tard dans la vie.

«**La médicalisation**» de l'accouchement – par le déclenchement artificiel du travail, l'administration de substances en perfusion (afin d'accélérer les contractions) et de l'épidurale (pour atténuer la douleur) – représente un stress important pour la mère et l'enfant. La sécrétion des hormones naturelles – l'ocytocine et les endorphines – est ainsi bloquée, avec des conséquences sur le court et le long terme, tant pour la mère que pour l'enfant: l'allaitement est affecté; l'attachement est retardé et moins facile; les fonctions du bébé ne sont plus soutenues par l'unité physiologique mère-

enfant – ses systèmes immunitaire, hormonal, digestif, respiratoire, nerveux ainsi que son psychisme deviennent plus vulnérables.

La césarienne. Il est important de souligner que, dans certaines situations, la césarienne est l'unique solution pour sauver la vie de la mère et de l'enfant. La question se pose: toutes les césariennes sont-elles vraiment nécessaires ou sont-elles adoptées uniquement parce qu'elles sont beaucoup plus sûres et commodes pour le professionnel de santé – et parfois pour la mère – alors qu'elles affectent sérieusement le bébé?

L'enfant né par césarienne ne bénéficie pas des avantages de l'accouchement naturel.

Les fonctions de son organisme sont, dès le début, influencées (respiration, fonction digestive, capacité de s'alimenter de lait maternel, attachement); son système nerveux est imprégné de substances anesthésiques, auxquelles il demeure sensible pendant longtemps... L'allaitement de l'enfant né par césarienne est plus difficile, ce qui entraîne des risques pour sa santé (immunité), pour le développement de son caractère et de sa capacité d'aimer.

Même s'il est difficile de mettre en rapport la façon dont un enfant vient au monde et son «identité émotionnelle» à l'âge adulte, cette influence existe...

