

Audrey Loubens
avec *Ambre Michel, sage-femme*



Guide de premiers secours de ma

grossesse

11 EXPERTS SANTÉ
VOUS COACHENT
SANS TABOU





Guide de premiers secours de ma Grossesse

11 experts santé vous coachent sans tabou

De Audrey Loubens,
avec Ambre Michel, sage-femme

- Un guide astucieux qui vous suit jusqu'à l'arrivée de bébé
 - Des recommandations d'experts santé
- Mais aussi des conseils drôles qui dédramatisent intelligemment cette période
 - Toutes les questions abordées sans langue de bois

Résumé

Le test de grossesse est positif ?

Félicitations ! Vous voilà partie pour neuf mois chrono : examens médicaux, gestion des maux de grossesses, achats de matériel pour le bébé, choix du mode de garde, du prénom, sélection de la maternité, préparation à la naissance...

Vous ne savez pas par où commencer ni comment faire ? Alors lisez attentivement les conseils concrets et efficaces de nos 11 experts santé (gynécologue-obstétricien, sexologue, nutritionniste, échographiste, psychologue, pédicure-podologue, ostéopathe, chirurgien-dentiste, toxicologue, anesthésiste, spécialiste de la gestion de la douleur).

Ils vous révèlent toutes les solutions pratiques pour tout gérer avec sérénité, de votre santé à votre agenda médical en passant par votre alimentation et vos conditions de travail. Sans oublier les astuces pour bien préparer vos autres enfants à l'arrivée du bébé.

Découvrez aussi ce dont vous avez réellement besoin comme matériel pour accueillir bébé, comment le choisir et ne pas exploser le budget.

Enfin, téléchargez les fiches techniques les plus utiles sur notre site Internet :

www.lescarnetsdelinfo.com

Avec les experts **Max Volle**, Gynécologue-obstétricien, **Martine Pellae**, nutritionniste, **Bruno Demoulin**, pédicure-podologue, **Christophe Lequart**, chirurgien-dentiste, **Patrick Guinot**, anesthésiste, **Corine Robert**, sexologue, **Laurence de Chaumaray**, échographiste, **Erick Tocny**, ostéopathe, **Dominique Lafon**, médecin toxicologue, **Julie Bonapace**, spécialiste en gestion de la douleur liée à l'accouchement, **Agnès de Viaris**, pédopsychiatre.

Les auteurs

Audrey Loubens, journaliste scientifique. Docteur en sciences reconvertie au journalisme, cette trentenaire maman d'une adorable petite fille a collaboré avec plusieurs magazines parentaux et féminins.

Ambre Michel, sage-femme libérale. Cette diplômée de l'école de sages-femmes de Marseille a travaillé cinq années à l'hôpital avant de s'installer en cabinet. A 33 ans, elle partage son temps entre le domicile des patientes, les ateliers en cabinet, les gardes à l'hôpital et ses deux ravissantes petites filles. Sans oublier le papa !

Guide de premiers secours de ma grossesse, de Audrey Loubens, avec Ambre Michel, sage-femme, 300 pages, 13,90 € Date de parution : 2 juin 2011

Contact Les Carnets de l'Info : Béatrice de Leyssac – bdeleyssac@scrineo.fr – 01 42 36 01 83

Choisir une préparation à la naissance

Qu'est-ce qu'une préparation à la naissance ?

Il s'agit de cours dispensés tout au long de votre grossesse par une sage-femme, hospitalière ou libérale, pour vous informer sur le déroulé de votre grossesse, jusqu'à l'accouchement et le retour à la maison. Elle se décompose en huit cours d'une heure, individuels ou en groupe, tous intégralement pris en charge par la Sécurité sociale. En général, les cours sont dispensés soit à l'hôpital par des sages-femmes hospitalières, ou en cabinet si c'est une sage-femme libérale. Si vous êtes alitée, vous aurez probablement un suivi à domicile, demandez à votre sage-femme si elle ne peut pas en profiter pour vous donner, exceptionnellement, des cours à domicile. La première séance se déroule idéalement au quatrième mois. Cela vous permet de faire connaissance avec la sage-femme, de discuter avec elle du contenu des séances et de vous assurer ainsi que cela correspond à vos attentes. En effet, il existe plusieurs types de préparation à la naissance, comme la préparation classique, le yoga, la sophrologie ou encore la préparation en piscine. Le contenu des cours reste lui aussi dépendant de la personne qui les prodigue, il n'y a pas de programme national comme pour les cours à l'école. De manière générale, l'objectif est de vous informer et de vous préparer pour que votre accouchement se passe au mieux, sans mauvaise surprise de dernière minute. Vous pourrez y apprendre à bien manger, à gérer votre respiration, à adopter les bonnes postures pour gérer la douleur mais aussi pour pousser, ainsi que des détails logistiques utiles comme où est l'entrée de la maternité la nuit, certains se sont déjà fait avoir...

Pourquoi faire une préparation à la naissance ?

Bien que facultative, une préparation à la naissance est très utile pour bien préparer la naissance et l'arrivée de votre enfant. C'est aussi un moment d'écoute et d'échanges ; tout au long de votre grossesse vous pourrez ainsi poser vos questions et obtenir des conseils personnalisés. Vous y apprendrez forcément quelque chose, même si vous êtes déjà maman. Enfin, rappelons-le, la sécu vous offre huit séances (chez un professionnel conventionné sans dépassement d'honoraires). Et pour celles qui redoutent la douleur des contractions, faire une préparation à la naissance, quelle qu'elle soit, aide à diminuer la douleur. Le seul fait de savoir ce qui va se passer et de se savoir un peu préparée permet d'être plus sereine et de mieux gérer la douleur. Alors si vous ne voulez pas vous retrouver à hurler « diiiiiix » quand l'anesthésiste vous demandera à combien vous estimez votre douleur sur une échelle de 1 à 10, prenez le temps de vous préparer...

Comment choisir sa préparation à la naissance ?

Cela va dépendre de plusieurs critères. Voici toutes les questions à se poser avant de s'engager dans une préparation.

Les cours sont-ils individuels, en groupe ? Souvent, dans le cadre de la préparation classique, les cours sont en groupe. À l'hôpital, vous pouvez facilement vous retrouver à une vingtaine, alors qu'en cabinet avec une sage-femme libérale les cours sont en général limités à trois mamans, avec le papa ou non, ou peuvent être en individuel. Suivant que vous préférez être noyée dans la masse ou que vous avez besoin de beaucoup d'attention, votre choix sera différent.

Le papa peut-il assister au cours ? Attention, cela peut paraître curieux mais les papas ne sont pas toujours autorisés à assister aux cours. Dans beaucoup de maternités, seul un cours est ouvert aux papas, tous les autres sont réservés aux mamans. Si le papa ne souhaite pas s'impliquer, ce n'est pas un problème,

mais si vous voyez cette préparation comme une affaire de couple, vérifiez bien que vous pouvez assister tous les deux aux séances sans restriction.

Quels sont les horaires ? À l'hôpital, les cours sont principalement dispensés en journée. Si vous travaillez jusqu'à votre congé maternité, et même après, ou si le papa travaille lui aussi et que vous souhaitez faire la préparation à deux, assurez-vous qu'il y ait des cours le soir, après 18 heures. C'est souvent le cas avec les **sages-femmes libérales**. **Ne vous abstenez pas de la préparation à la naissance juste pour des questions d'horaires, vous pourrez toujours trouver un cours compatible avec vos disponibilités.**

Y a-t-il un travail pratique ? Certains cours ne dispensent que de la théorie, sans ateliers permettant de mettre en pratique les positionnements, respiration, massages... Ce n'est pas quand vous serez en salle de travail que vous vous amuserez à tester l'efficacité de telle ou telle posture, la théorie c'est bien, la pratique c'est mieux !

Quelle prise en charge ? Si vous restez dans le public ou avec une sage-femme conventionnée, pas de problème, la prise en charge est totale. En revanche, si vous vous adressez au privé, renseignez-vous des dépassements d'honoraires. Évitez de payer en avance. Parfois, par exemple pour la préparation en piscine, il n'est pas possible de s'inscrire pour un seul cours et vous êtes obligée de payer la totalité des séances. Si vous vous rendez compte après le premier cours que cela ne vous convient pas, ou si vous avez des problèmes au cours de votre grossesse qui vous empêchent d'assister aux cours, c'est quand même pour votre pomme ! Dans tous les cas, demandez à faire une séance d'essai.

Les préparations à la naissance

La préparation à la naissance classique : vous pourrez y apprendre à choisir votre maternité, quand y partir, quoi mettre dans votre valise, comment avoir une chambre seule, le déroulement de l'accouchement, vous parlerez aussi de la péridurale, de la césarienne, de l'épisiotomie, des soins faits au bébé à la naissance, des suites de couche, de l'allaitement, du retour à la maison, de la contraception, de la rééducation du périnée... Voilà pour la

théorie. Côté pratique, votre sage-femme peut aussi inclure le travail des postures et de la respiration. Le contenu varie d'une sage-femme à l'autre, vous pouvez aussi n'avoir que des cours de diététique ! Renseignez-vous dès l'entretien du quatrième trimestre du contenu des cours quitte à demander d'avoir plutôt de la théorie, des cours de respiration ou encore de posture.

Le yoga : vous pouvez choisir de vous préparer à l'accouchement en suivant des cours de yoga. Vous y apprendrez à gérer votre respiration et différentes postures pour détendre votre corps. Appliquées à la préparation à la naissance, les postures apprises sont des postures facilitant l'accouchement. Le bénéfice de la pratique du yoga se fera sentir pendant la grossesse en vous aidant à soulager certains maux. Plus particulièrement, grâce au travail de respiration et de postures, vous pourrez diminuer vos douleurs lombaires, mais aussi tonifier vos muscles, palliant un peu à l'arrêt du sport ! Vous pouvez commencer dès le quatrième mois de grossesse. Les cours durent environ une heure et sont dispensés soit par une sage-femme, soit par un professeur de yoga. En revanche, ils ne sont pris en charge que si vous passez par une sage-femme.

Sophrologie : de façon générale, la sophrologie a pour objectif d'obtenir une détente physique et mentale, donc un état de relaxation tel qu'il permet de préparer une situation à venir. Pour en arriver là, vous utiliserez trois outils : la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation. Appliquée à la préparation à l'accouchement, la sophrologie apprend à mieux gérer sa douleur et à se préparer à l'accouchement en lui-même, c'est-à-dire arriver la plus sereine possible le jour J, de façon à être présente au moment de la naissance, vivre pleinement ce moment si intense et ne pas être perdue dans sa douleur ou un débordement émotionnel. Le sophrologue peut aussi vous proposer un accompagnement grossesse, à débiter de préférence dès le quatrième mois. Vous bénéficierez alors d'un suivi régulier tout au long de votre grossesse : gérer les douleurs liées à votre état de femme enceinte (nausées, douleurs lombaires, hémorroïdes...). La douleur ne disparaît pas, mais par le biais de détournement d'attention, elle n'est plus envahissante

et ne vous gêne plus. Si vos transformations corporelles vous contrarient (nul ne vous oblige à être épanouie avec 15 kg de plus), que votre grossesse vous angoisse (peur d'accoucher, peur que le bébé ne soit pas normal...), vous apprendrez à gérer vos émotions, notamment dans votre quotidien, comme au boulot, où vous mettre à pleurer devant vos collègues parce que vous avez oublié d'agrafer trois feuilles ensemble, peut vous mettre dans l'embarras... Une séance dure entre une heure et une heure et demie, en groupe ou en individuel. La plupart du temps le cours concerne uniquement la maman mais un cours peut être proposé avec le papa. Vous pouvez suivre cette préparation même si vous êtes alitée. Les cours de sophrologie sont dispensés par une sage-femme sophrologue ou par un sophrologue (le sophrologue n'est pas issu du corps médical mais a suivi une formation privée). Un cours de sophrologie n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale, mais certaines mutuelles remboursent sur présentation de facture. Comptez environ 10 à 15 € pour une séance en groupe et 50 € pour une séance individuelle. Pour trouver un sophrologue, vous pouvez consulter l'annuaire sur www.sophrologie-formation.fr (cliquer sur « consulter notre annuaire » à droite de la page d'accueil), les sophrologues spécialisés en périnatalité sont indiqués.

L'haptonomie : cette préparation est fondée sur le développement de la relation affective entre le bébé, sa mère et son père. Il aide le couple à développer son sentiment de parentalité, tout en renforçant leurs liens (apprendre à se soutenir l'un, l'autre, se faire confiance...) C'est donc une préparation à suivre à deux. Vous allez apprendre, grâce à votre affectivité, à communiquer avec bébé, en touchant votre ventre par exemple. C'est ainsi que vous aurez le plaisir de le voir se déplacer en fonction de comment vous placez vos mains sur votre ventre, bref, vous commencerez à jouer ensemble ! Cet apprentissage nécessite de commencer les séances au plus tôt de votre grossesse : dès que vous vous savez enceinte inscrivez-vous à des cours d'haptonomie. N'attendez surtout pas au-delà du sixième mois, il sera trop tard pour commencer et aucun professionnel ne vous acceptera. Attention, l'haptonomie est incompatible avec des séances qui apprennent à gérer la respiration ou les

techniques de visualisation telles que le yoga ou la sophrologie qui viendraient parasiter la relation affective avec l'enfant à naître. Attention, certains disent pratiquer l'haptonomie sans pour autant y avoir été formés. Pour être sûre d'avoir affaire à quelqu'un de formé, vérifiez qu'il est bien diplômé du Centre International de Recherche et de Développement de l'Haptonomie (CIRDH, www.haptonomie.org). C'est la seule école internationale reconnue par le fondateur de l'haptonomie Frans Veldman. Vous pouvez leur envoyer un mail à l'adresse suivante : contact@haptonomie-cirdh.org. Ils vous orienteront vers les professionnels de votre région. Les cours peuvent être pris en charge s'il y a une feuille de soin, donc renseignez-vous avant car le tarif est élevé, entre 50 € et 70 €, parfois plus.

Aquagym prénatal/Préparation en piscine : vous êtes ascendant poisson ? Cette préparation est pour vous. À chaque séance vous allez barboter environ quarante-cinq minutes dans une piscine, travaillant ainsi votre respiration et votre tonicité musculaire. Ces exercices favorisent aussi la circulation veineuse qui peut faire tant défaut en fin de grossesse. Les cours peuvent être dispensés par une sage-femme ou par un professeur titulaire du brevet d'État éducateur sportif activités aquatiques. Certaines structures, publiques ou privées, proposent des cours d'aquagym. Vous pouvez commencer dès le quatrième mois de grossesse. Ils peuvent être pris en charge s'ils sont dispensés par une sage-femme, renseignez-vous bien.

Méthode Bonapace : cette méthode repose sur une forte implication du père pendant la grossesse et sur la gestion non pharmacologique de la douleur. Si elle permet de bien se préparer à l'accouchement, son objectif premier est de renforcer le couple en apprenant aux futurs parents à communiquer, à se sentir utiles l'un pour l'autre, à travailler ensemble, de façon à accueillir l'enfant en étant soudés et donc mieux armés pour gérer ce cataclysme de la vie de couple ! Vous pouvez commencer l'apprentissage de la méthode Bonapace (prononcez à l'italienne Bonapaché) vers la vingt-huitième/trentième semaine de grossesse. Créée en 1989 par Julie Bonapace, elle reste peu connue en France. Pourtant, des études ont montré qu'elle

divisait la douleur presque de moitié ! C'est considérable. Pour en arriver là, le papa va devoir mettre la main à la pâte en stimulant sa femme à la fois pendant et entre les contractions. Grâce à des pressions au bon moment et au bon endroit, il va activer des mécanismes permettant de soulager la douleur des contractions. La mère aura aussi appris à respirer et à se détendre, cette partie de la préparation étant similaire à de la sophrologie. Les cours se déroulent en trois ou quatre sessions de deux heures très pratiques. Ils rentrent dans le cadre des préparations prises en charge par la Sécurité sociale. Vous pourrez trouver une sage-femme proposant cette préparation sur www.bonapace.com.

EXPERT CONSULTANT : Julie BONAPACE,
spécialiste dans le domaine de la gestion de la douleur
liée à l'accouchement, fondatrice de la méthode
Bonapace (auteure du livre *Accoucher sans stress avec
la méthode Bonapace*, aux Éditions de l'Homme, 19 €)

En quoi l'implication du père pendant la grossesse est importante ?

Nous avons constaté que lorsque le père s'investit dans la grossesse de sa compagne, il s'investira d'autant plus facilement dans l'éducation de son enfant après sa naissance. En revanche, si le futur papa n'est invité à participer ni à la grossesse, ni à l'accouchement, il s'occupera moins de son bébé. Or, cette désaffection est une source majeure de tensions au sein du couple, menant très souvent à une séparation. Je précise que ce n'est pas l'enfant en tant que tel qui est source de conflit, mais l'arrivée d'un bébé correspond à une phase de transition pour le couple et ce dernier doit développer de nouveaux outils pour gérer ce bouleversement. Ce qui n'est pas toujours évident et nécessite de se préparer.

Concrètement, comment fait-on pour réduire la douleur de l'accouchement sans médicament ?

Il existe trois mécanismes dits endogènes qui permettent de soulager la douleur. Un seul est activé par la mère, les

deux autres par le père. Tout d'abord, la future maman doit comprendre comment se déroule un accouchement. Il s'agit d'un apprentissage théorique nécessaire. Par exemple, si la femme sait que l'accouchement se déroule en deux temps, avec une première phase de latence pendant laquelle le bébé descend qui peut durer plusieurs heures puis une phase d'expulsion, elle va évoluer en terrain connu en ayant à l'esprit que ce qui se passe est normal, elle va relativiser ce qui lui arrive. En revanche, si elle croit qu'elle va accoucher rapidement et que le travail est plus long, elle sera déçue, ce qui peut directement accentuer sa douleur. Il est important aussi que la mère apprenne à respirer. Cela lui permet de maintenir son attention ailleurs que sur la douleur : concentrée sur sa respiration elle ne passe pas son temps à se dire qu'elle a mal. Cette approche permet de garder la douleur à distance et de moins la subir.

Ensuite, le rôle du père est décisif pour les deux autres actions possibles. Le deuxième mécanisme est simple, en effleurant ou en caressant la zone douloureuse, on bloque le message potentiellement douloureux. Pour bien comprendre, si je me cogne la main, les fibres qui transmettent le message de la douleur vont être activées. Le message est envoyé au cerveau et une fois analysé, perçu comme une douleur. Mais si juste après m'être fait mal je caresse mes doigts, j'active des fibres non douloureuses. Celles-ci vont envoyer un message de stimulation douce au cerveau en empruntant le même chemin que le message douloureux. Quand ce message arrive dans la moelle, il y a une petite porte qui va se fermer et bloquer le message de douleur. Le cerveau reçoit donc un message dilué, moins fort. On a moins mal ! C'est ce qu'on fait naturellement avec un enfant qui se fait mal, on lui effleure sa blessure, la caresse, on lui donne un bisou. Cela stimule les fibres non douloureuses et atténue sa souffrance. Si le père sait stimuler ces zones non douloureuses entre les contractions, il va aider à diminuer le signal de douleur perçu par sa compagne.

Troisièmement, il est possible de diminuer la douleur en en créant une deuxième ! C'est un peu traiter le mal par le mal. Ce qui se passe dans le corps est simple : face à une douleur, le cerveau focalise toute son attention dessus car c'est pour lui une alarme (qui lui signale) qu'il se passe quelque chose d'important. Si l'on

crée une deuxième douleur, il va porter son attention sur cette nouvelle douleur qu'il ne connaît pas mais qui est potentiellement dangereuse. Ce faisant, il envoie dans tout le corps, sauf sur cette nouvelle douleur, des endomorphines. La femme se voit donc soulagée de la première douleur. Pendant une contraction, le papa va créer une douleur ailleurs sur le corps ce qui va immédiatement provoquer l'envoi d'endomorphines, soulageant la douleur de la contraction. Ce mécanisme est très efficace.

Avez-vous quantifié la diminution de la douleur obtenue ?

Oui, des études ont montré qu'en combinant ces trois mécanismes, il est possible de diminuer de 45 % la douleur (par rapport à la douleur vécue suite à une préparation à l'accouchement classique).

Vérifiez bien la prise en charge des cours

Les cours sont pris en charge à 100 %. Mais attention, en dehors de la préparation classique, des ateliers de yoga, d'aquagym, d'haptonomie ou de sophrologie

peuvent ne pas être pris en charge, sauf s'ils sont dispensés par une sage-femme conventionnée qui vous les fait passer en « cours » et non en « ateliers ».

Mais aussi :

Chant prénatal : le chant prénatal n'est pas une préparation à la naissance en tant que telle, mais cela peut être complémentaire. Le principe est de vous préparer à être actrice de votre accouchement en faisant des vocalises. Par exemple, lors des contractions, si vous émettez des sons graves cela aura pour effet de détendre votre bassin et votre périnée de façon à faciliter la dilatation du col et permettre une meilleure résistance à la douleur. Le père aussi peut donner de la voix, et le fait qu'il chante comme une casserole n'est pas une raison valable pour le bâillonner ! Les cours de chant prénatal sont dispensés par une animatrice et ne sont pas pris en charge. Pour en trouver une près de chez vous, contactez l'association française de chant prénatal sur www.chantprenatal.fr.

| Préparation à la naissance | Travail | Ressenti de la douleur à l'accouchement (sur une échelle de 0 à 100, 0 étant une absence de douleur, 100 le maximum.) | Le plus |
|----------------------------|--|--|--|
| Classique | Savoir ce qu'il va se passer, avant, pendant et après l'accouchement | 78-80/100 | Apporte toute l'information utile pour bien préparer l'accouchement mais aussi l'arrivée de bébé au sens large : allaitement, retour de couche, reprise de la sexualité... |
| Yoga/Stretching | Contrôle de soi, étirements, postures, respiration | Non quantifié | Idéal pour rester zen pendant neuf mois et préparer son corps à l'accouchement |
| Sophrologie | Contrôle de soi, déviation de l'attention, visualisations positives, respiration, relaxation | Non quantifié | |
| Haptonomie | Développer l'affectivité, la parentalité, communiquer avec son bébé | Non quantifié | Permet l'implication du papa, renforce le couple |
| Aquagym | Nager, respirer | Non quantifié | Permet de garder une activité sportive |
| Bonapace | Renforcer le couple, gestion de la douleur de façon non pharmacologique | 40-45/100 | Investissement du père très fort, excellente gestion de la douleur |