

Accoucher sans péridurale : comment s'y préparer ?



#ACCOUCHEMENT PHYSIOLOGIQUE

⌚ 3 min de lecture

Publié le 22.06.2020 à 14h40 (mis à jour le 22.06.2020 à 15h11)

Vous souhaitez accoucher sans péridurale mais vous demandez comment vous y préparer ? LMDM fait le tour de la question.

La préparation à l'accouchement

Il est important de [faire une préparation à l'accouchement](#) pendant sa grossesse, qu'on veuille ou non la péridurale. Cette préparation apprendra notamment à gérer la douleur, c'est donc une étape d'autant plus utile lorsqu'on envisage un accouchement physiologique. Barbara Bouhanna, sage-femme, explique :

« Il faut une **préparation psychocorporelle**, dans la gestion de la respiration et dans l'accueil positif de la douleur. »

Vous pouvez envisager notamment, en plus de la préparation classique :

- | L'haptonomie,
- | Le chant prénatal,
- | La sophrologie,
- | L'hypnose.

Vous pouvez compléter cette préparation avec la lecture de certains livres, comme :

- | *Accouchement, naissance : un chemin initiatique*, Martine Texier.
- | *Accoucher sans péridurale*, Aurelie Surmely.
- | *Naissances merveilleuses*, Ophélie Celier et Thomas Piet.
- | ***La naissance naturelle*, Ian May Gaskin.**
- | *J'accouche bientôt, que faire de la douleur ?*, Maitie Trelaün.



Le lieu de naissance

Si toutes les structures acceptent évidemment l'accouchement sans péridurale, certains lieux peuvent être plus propices pour accoucher sans péridurale :

- | **Les maisons de naissance** : non-médicalisées et sans médecin anesthésiste, les accouchements qui s'y déroulent sont physiologiques. Les chambres disposent de plusieurs accessoires pour aider les mamans à supporter la douleur : ballon, baignoire, liane pour se suspendre et soulager les contractions.
- | La **salle nature** : de plus en plus de maternités s'en équipent. Il s'agit d'une salle de travail, dans la maternité, où la femme peut, avant l'accouchement, profiter d'une baignoire pour se relaxer pendant la dilatation du col et d'accessoires qui vont l'aider à faciliter le travail.

Cependant, le professeur Philippe Descamps, gynécologue-obstétricien et chef du pôle mère-enfant à la maternité d'Angers, rappelle :

« Je travaille dans une maternité de niveau 3, donc avec de la technologie et des pathologies. On fait plus de 65 % de péridurale mais on fait aussi de l'**hypnose**, de l'**homéopathie**, de l'**acupuncture**. On est là au service des femmes ! »

Sachez que le site sans-peri.com propose un moteur de recherche par départements des structures « branchées physio ».

La respiration

La préparation à l'accouchement vous apprendra notamment à bien respirer pour le jour-J, une des clés pour gérer la douleur.

Sachez que le chant peut aussi être d'une grande aide, comme l'explique Anna Roy, sage-femme :

« Quand la contraction arrive, prenez plein d'air par le nez ou la bouche. Et en expirant, produisez un son très grave. Un "Oooh" ou un "Aaah", mais en tout cas quelque chose de grave qui va détendre les muscles et donc **le périnée**. »

Sachez que les sons graves vont avoir un effet bénéfique sur l'ouverture du périnée, contrairement aux sons aigus.

Les positions et les massages

Certaines **positions** peuvent également aider à **diminuer la douleur** : par exemple, à la **verticale pour soulager le dos**, ouvrir le bassin et faciliter l'accouchement. Il vous faut trouver la position qui vous soulage. À genoux, en boule, allongée sur le côté, debout appuyée contre un mur, suspendue à une écharpe ou à une porte... N'hésitez pas à multiplier les positions pour trouver celle qui va vraiment vous soulager, et à changer de position.

Rester mobile peut aussi permettre d'accélérer le travail.

Les massages pourront vous soulager également, et permettre au co-parent de vous accompagner pour l'accouchement. Vous pouvez par exemple faire cela :

- | Genoux pliés, par terre, prenez appui avec vos bras sur une chaise, une swiss ball, un canapé... Faites ensuite le dos rond. Votre partenaire va poser sa main sur le bas de votre dos. Dès que vous avez une contraction, votre conjoint fait contre-appui en effectuant une pression avec sa main pendant tout le temps de la contraction.

Ne pas se mettre la pression

Comment envisager les contractions et la gestion de la douleur, particulièrement lors d'un premier accouchement ? Le professeur Philippe Descamps explique :

« Cela ne doit pas être un challenge, **on ne fait pas une bataille contre soi !** Si on sent que l'on se fait submerger, et qu'on est plus dans une douleur positive mais dans une souffrance, là je crois que la **péridurale** a son sens. Ce qu'on explique aussi pendant la préparation à l'accouchement, c'est que cela ne va pas forcément se passer comme on le pense. La préparation est comme une cartographie des événements et des chemins que l'on peut emprunter, mais on ne sait pas lequel on va prendre et comment on va le vivre. »