

Récit d'un bel accouchement



Dès le début de ma grossesse, je me suis posée la question de l'accouchement. C'est quelque chose qui me faisait peur. Comme beaucoup, j'avais entendu des récits d'accouchements qui se passent mal. Je me préparais donc à un moment difficile et douloureux, mais obligé.

La douleur me faisait peur et en même temps me fascinait. J'ai souvent ressenti des douleurs physiques, en particulier pendant mes règles (dus à l'endométriose). En bonne française, je savais que cette douleur pouvait être effacée par la péridurale. Mais je me demandais comment les femmes avaient réussi à gérer cette douleur pendant si longtemps sans cette péridurale (sinon on n'en serait pas là). Je voulais le faire aussi : me préparer pour un accouchement sans péridurale, afin d'être libre de mes mouvements. Je trouvais que c'était un beau challenge. On m'avait souvent dit que j'étais « douillette » et que je n'avais pas de mental. C'était l'occasion d'essayer de prouver le contraire.

Ce témoignage est le 3^{ème} d'une série d'articles sur ma grossesse, mon accouchement et mon post-partum en Allemagne. Les deux premiers articles sont « Grossesse et post-partum en Allemagne » et « Cette grossesse, loin de celle que j'avais idéalisée ». En Allemagne il est commun d'accoucher sans péridurale. Le personnel médical/paramédical qui suit les grossesses est formé et encourage les accouchements physiologiques.

Ma préparation à l'accouchement

Dans la vie, j'ai besoin de comprendre comment les choses fonctionnent. J'ai donc naturellement beaucoup lu et écouté de podcasts dès le début de ma grossesse. C'était d'abord sur les différents développements du fœtus/embryon/bébé et les changements que cela engendre sur le corps d'une femme. Ensuite est venue la question de l'accouchement. Et là, j'ai commencé à entendre des récits d'accouchements plus positifs, qui m'ont confortée dans mon idée.

Ce qui m'a complètement persuadée a été de lire : le « Guide de la naissance naturelle » d'Ina May Gaskin. La première partie de ce livre est consacrée à des récits d'accouchements physiologiques, des témoignages écrits par les femmes elles-mêmes. On ressent la puissance dont on peut être capable. J'ai lu ces témoignages, un par un, tout au long des 6 premiers mois de grossesse, doucement pour (inconsciemment) m'imprégner de leur force.

Dans la seconde partie de son livre, Ina May Gaskin, sage-femme, explique ce qu'il se passe dans le corps pendant un accouchement. Et cela d'un point de vue très pratique. J'ai lu cette partie une fois les récits terminés. Cette partie, ainsi que les schémas très visuels du livre « Attendre bébé autrement » m'ont permis de visualiser les différentes étapes, le cheminement du bébé lors de l'accouchement et de les ancrer au plus profond de moi. Cela m'a aussi fait réfléchir sur les conditions dans lesquelles je souhaitais accoucher (participation du conjoint, peu de lumière, présence d'une sage-femme tout le long, etc).

En parallèle de mes lectures, je suivais un cours de yoga prénatal. On y apprendait des postures utiles pour l'accouchement et la gestion de la douleur. On discutait aussi beaucoup de la force de nos corps, de l'évolution qui l'avait façonné pour l'accouchement. Ce « pouvoir du corps » m'a énormément aidé à me préparer.

J'ai pourtant été souvent assailli de doutes et de peurs. J'avais peur que l'accouchement ne se passe pas comme je le souhaitais : épisiotomie, césarienne, douleur, etc. Ce n'étais pas tant les actes dont j'avais peur, mais surtout de m'en vouloir si ça ne se passait pas comme je l'avais imaginé.

Discuter avec mon conjoint (W.) m'a permis de me rassurer là-dessus. Même si je n'en avais pas eu l'impression, il m'avait écouté lorsque je parlais de mes lectures, avait compris ce que je souhaitais et ferait tout pour que mes choix soient respectés.

Cependant 3 semaines avant le terme, nouvelles peurs. Et si je n'avais pas la force mentale pour gérer la douleur. J'avais appris des postures pour faciliter la descente et la sortie du bébé. Mais j'avais l'impression de ne pas avoir les outils pour la gestion de la douleur. Une amie m'avait donné, au début de la grossesse, accès à un cours d'hypnonaissance en ligne. J'ai enfin regardé les vidéos et fait les exercices. J'ai appris quelques techniques de respiration, mais surtout ce cours m'a rassuré : j'en savais déjà beaucoup et j'étais prête !

L'accouchement en lui-même

Tout au long de la grossesse, j'ai eu des contractions et j'ai redouté un accouchement prématuré. Mais finalement à 40 semaines (le terme en Allemagne), j'étais toujours enceinte (malgré un col ouvert depuis 2 semaines) !

Durant les deux dernières semaines, quelques fausses alertes : les contractions se faisaient intenses, douloureuses et régulières. Mais s'arrêtaient au milieu de la nuit.

On est à 6 jours après le terme (le terme est à 40 SA en Allemagne, contre 41 SA en France). Je m'habille et pour la première fois depuis le début de la grossesse, je me prend en photo dans le miroir en sous-vêtements. Je veux garder une trace de ce ventre.

En fin de matinée, j'ai rendez-vous chez le gynécologue. Le col est plus ouvert qu'avant. On a un rendez-vous prévu 4 jours plus tard, mais il pense que j'aurais accouché d'ici là.

Une amie, enceinte aussi dont le terme est le même jour, vient boire un thé à la maison. On est toutes les deux un peu désespérées d'être toujours enceintes : on en a marre... Sa sage-femme lui a conseillé le matin même de boire un thé aux épices. On en boit en rigolant, sans trop y croire.

En fin d'après-midi, je vois des amis. J'ai l'impression que les contractions sont plus efficaces, mais je ne m'emballe pas (je n'ai pas envie d'être encore déçue). On dîne en ville. Je mange un peu épicé : on ne sait jamais, cela pourrait aider. On rentre tranquillement.

Le soir même, j'ai de nouveau des contractions douloureuses. Je vais me coucher vers 22H00. Ça se calme. Je m'endors. Vers 23H30, une contraction forte me réveille. S'en suivent des contractions de plus en plus fortes et régulières. Je dors en pointillé entre les contractions.

Je sens que c'est différent par rapport aux fausses alertes précédentes. Vers 3H00, cela commence à devenir difficile à gérer : je dois me lever à chaque contraction pour gérer la douleur. Je commence à me dire qu'on devrait aller à la maternité. Mais W. pense que c'est trop tôt : il attend la perte des eaux comme signal.

À 4H30 du matin, une forte contraction me réveille, je me lève et là je perd les eaux sur le parquet à côté du lit. W. a reçu le signal. On appelle la maternité (pour vérifier si il y a de la place, sinon on va devoir aller autre part). La sage femme nous dit que c'est bon et qu'on a le temps vu que c'est un premier accouchement. Je suis soulagée : je souhaite tellement accoucher dans cette maternité. On appelle un taxi, je prends alors une douche.

On arrive à la maternité à 5H30. Les contractions sont toujours là, douloureuses mais supportables. La sage-femme à l'accueil nous oriente vers une salle d'examen, me demande de m'allonger et m'examine. Le test de liquide amniotique est négatif.

Elle veut me faire un autre test pour voir si la poche des eaux est bien percée. Je me lève pour changer de position. Je perds de nouveau du liquide, la sage-femme me dit alors « Ah je vous crois ». Elle me fait donc un prélèvement qu'elle envoie au laboratoire d'analyses pour vérifier s'il n'y a pas d'infection du liquide amniotique.

Elle examine ensuite mon col. Il est moins ouvert que chez le gynécologue. Me place des électrodes pour un monitoring et nous laisse. Je commence à avoir des doutes. Les contractions sont bien là et douloureuses. J'ai peur de ne pas arriver à gérer la douleur, je me contracte. Et je sens que ça va durer longtemps, surtout si le col est moins ouvert.

La sage-femme revient vers 6H30. Les résultats pour le test d'infection ne sont pas arrivés. Le monitoring est bon mais les contractions ne sont pas efficaces. Elle nous conseille d'aller nous promener, de revenir dans une heure. En fonction des résultats du test, elle avisera : sûrement une chambre dans le service pour patienter.

Je suis vraiment désespérée à ce moment là. On sort de la maternité. On commence à marcher. Il fait nuit noire. J'entends crier derrière nous : une voiture est arrêtée devant la maternité, à côté un couple dont la femme a l'air prête à accoucher. Elle s'accroche à son conjoint et hurle quand elle a des contractions.

Quelque chose fait tilt en moi. Tout ce que j'ai lu sur la gestion des contractions revient alors. Depuis le début des contractions, j'essaie de les gérer, mais je me contracte. Je ne lâche pas prise, je suis encore trop connectée à ce qu'il se passe autour de moi. À partir du moment où je réalise cela, je déconnecte mon cerveau et j'entre dans ma bulle.

On continue de marcher. Quand une contraction arrive, on s'arrête, je m'agrippe à W. Je laisse la vague de la contraction m'envahir, je respire et j'évacue la douleur en criant. D'abord plutôt un son roque qui vient du ventre, pas trop fort. Le son devient progressivement de plus en plus fort et long. Les contractions sont fortes, rapprochées et semblent faire bouger en moi.

On fait doucement demi-tour. Je suis toujours dans ma bulle, ne réalisant pas trop ce qu'il se passe autour de moi. W. contrôle mes contractions. Quand on retourne devant la maternité, il est 7H30 : ça fait 1H00 qu'on est partis et je sens qu'il faut que je me pose.

On rentre. En attendant devant le service obstétrique une grosse contraction arrive, je crie. La sage-femme ouvre, nous pose quelques questions mais je n'arrive plus à parler. Elle nous emmène directement en salle de naissance.

Là je m'allonge afin que la sage-femme me place les électrodes pour le monitoring. Je me tourne sur le côté. Elle commence à m'examiner. Une gynécologue rentre alors pour se présenter, je ne comprend pas trop ce qu'il se passe, la sage-femme lui dit de rester non loin : il ne devrait plus y en avoir pour longtemps. Ça me soulage d'entendre ça.

Je ressens à un moment un besoin fort de pousser que j'exprime. La sage-femme me dit d'y aller, je commence alors à pousser. Elle me parle (en anglais), mais je ne comprend plus rien (mon cerveau n'est plus vraiment là). W. doit me faire la traduction : elle me dit que c'est bien, que je dois continuer comme ça.

Les douleurs sont fortes, mais le fait de crier permet de les supporter et je pousse pendant deux contractions. La sage femme me demande si je veux regarder avec un miroir : je n'ai pas envie. Je sens que ça bouge et j'ai l'impression d'avoir fait caca, je le dis, elle me dit que non que c'est normal. Je pousse une autre fois : je sens quelque chose au niveau de mon vagin. Elle me dit que la tête sort et me demande si je veux toucher. Je ne veux pas : je me sens très mal, je veux seulement que ça sorte.

La gynécologue entre dans la salle. Je pousse une autre fois de toutes mes forces, aussi longtemps que je peux. La sage-femme m'aide un peu et ma fille sort. La sage-femme la dépose alors sur moi. Il s'est écoulé moins d'une heure depuis qu'on est revenu : il est 8h23.

Je suis épuisée. Quelques contractions sont encore là mais tellement moins douloureuses. La sage-femme nous laisse quelques minutes et nous examine : ma fille va bien et moi, quelques points à faire, mais rien de grave. Elle prépare le matériel pour me recoudre.

Pendant ce temps, on observe notre fille : toute fripée et bleue, mais qui a l'air d'aller bien. Elle commence à bouger, tout doucement, en direction de mes seins.

Le placenta doit encore sortir. La sage-femme me prévient et m'appuie brusquement sur le ventre, c'est douloureux. Elle me dit de pousser à la prochaine contraction. Elle se prépare, mais il semble pas assez bien. Je pousse (peut être un peu trop fort), le placenta sort brusquement et tombe au sol plus loin en éclaboussant partout. La sage-femme est recouverte de sang, le sol et les placards derrière aussi. Elle récupère le placenta, vérifie qu'il est intact et nous demande, en nous le montrant, si on souhaite le garder (ce qui est autorisé en Allemagne, mais pas en France). W. est surpris par la question.

La gynécologue recoupe ensuite la petite déchirure. Une fois finie, la sage-femme prend notre fille pour faire l'examen U1 : poids, taille, tonus, etc. Tout va bien !

Elle remet ma fille sur moi et nous propose le petit déjeuner. On a faim tous les deux. On mange tranquillement dans la salle de naissance, à côté du sang, avec notre fille sur moi.

Ma fille est maintenant au niveau des seins. Elle cherche mais ne trouve toujours pas le téton. On essaye de l'aider. Mais elle n'y arrive pas, et ça va prendre un moment. Ça c'est une autre histoire (pour un autre article 📄).

Cela fait deux heures que ma fille est née. Une chambre est prête pour nous. Ma fille est déposée dans un petit berceau. Je dois changer de lit pour le transférer. Je commence à m'asseoir avec l'aide de la sage-femme, me lève doucement et je m'évanouis. chute de tension, due aux pertes de sang, et à l'effort. Ce ne sera pas la seule pendant notre séjour à la maternité.

On arrive dans notre chambre. Une chambre individuelle où on va rester tous les 3 dans notre bulle pendant 3 jours. On va y apprendre à se connaître, à s'occuper de notre enfant, à allaiter, etc... En gros on va découvrir notre rôle de parents, aidés par le personnel de la maternité.

Réflexions

Cet accouchement fut idéal de mon point de vue. Avec mes lectures ainsi que le yoga et l'hypnonaissance, j'étais prête.

Avec le recul, je me rappelle avoir lu qu'un col peut se refermer pendant le travail à cause de perturbations, par exemple l'arrivée à la maternité, des gens qui entrent dans la salle d'accouchement ou autre désagrément. On ne nous prépare pas vraiment à cela. C'est ce qui a dû m'arriver et qui m'a énormément découragé.

Voir cette femme exprimer sa douleur devant la maternité m'a permis de me rappeler de lâcher prise, de me laisser envahir par les contractions et déconnecter mon cerveau. Avec le recul, je pense que ça m'a énormément aidé à ce que la douleur ne devienne pas insupportable mais surtout à accélérer l'accouchement.

On lit et on entend beaucoup de récits d'accouchements qui se sont mal passés, et je pense que c'est une des raisons pour lesquelles on peut avoir peur de ce moment. Cela peut mal se passer mais peut, à contrario, bien se passer. Je pense que lire des récits d'accouchement positifs pourraient aider à se préparer. J'espère donc que mon récit pourra vous aider.

Enfin, à la maternité où j'ai accouché, chaque femme est suivie par une sage-femme qui reste à ses côtés pendant son travail et son accouchement. C'était un critère important pour moi dans le choix de la maternité. En France, en 2020, une sage-femme s'occupe actuellement en moyenne de 3 patientes par garde. Il est important de soutenir les sages-femmes pour leur permettre d'accompagner la future mère de A à Z pendant son travail et son accouchement. Ainsi, une pétition « Pour une naissance respectée ! Une femme = une sage femme » a été lancée après l'appel d'Anna Roy, sage-femme, sur les réseaux sociaux. Je ne peux que vous encourager à la signer !

Article relu par @camilledndi et @mamaorhum. Photo par Solen Feyissa disponible sur Unsplash