



## Coaching future maman

Par Claude de Fay

# L'attente et la naissance de leur bébé, c'est avec famili!

Il y a eu du mouvement chez nos trois futures mamans ! Audrey vient d'accoucher d'une petite fille. Quant à Alissar et Hélène, c'est plus qu'imminent. Ce mois-ci...

## ... HUITIÈME ÉPISODE

### Alissar. un accouchement sans péridurale ?

26 ans, sage-femme à Caen (Calvados). Enceinte de huit mois et demi.  
<http://coaching-alissar.blogs.famili.fr>

#### Fausse alerte

La jeune femme a passé sa dernière visite avec son gynéco avant la naissance. Son bébé poursuit tranquillement sa croissance, à son rythme... Il va bien. Le col est toujours fermé. Un pied de nez à Alissar qui avait peur d'accoucher d'un prématuré ? Il y a deux jours, la jeune femme a eu une fausse alerte au milieu de la nuit : des contractions intenses toutes les dix minutes pendant deux heures. Et alors ? Alors rien. Alissar a fini par s'endormir ! Depuis, elle a bien ressenti quelques contractions isolées mais c'est tout.

#### Marre, marre !

Alissar est prête, archiprête, ses valises sont prêtes. Ras le bol des œdèmes qui la font souffrir ! Elle fait tout pour que l'accouchement se déclenche : le ménage, les courses, les soldes et les carreaux... En vain ! Elle est très impatiente aussi de prendre son enfant dans ses bras. Avoir vu les premières photos d'Audrey et de sa fille lui a donné très envie d'en être là elle aussi ! Même si Alissar a encore un peu d'appréhensions concernant l'accouchement, elles se sont atténuées. Elle s'est bien préparée à l'événement, notamment avec une sage-femme sophrologue. Elles ont beaucoup discuté. La jeune femme a même envisagé avec la professionnelle l'éventualité d'une césarienne... à laquelle elle n'avait pas pensé !

PHOTOS : BRUNO COUTIER

## SES QUESTIONS

#### Y a-t-il des trucs pour favoriser la dilatation du col et du périnée ?

Pour le col, prenez une à deux tasses de tisane de sauge par jour. Pour le périnée, les massages avec de l'huile (Weleda) ou une crème (Homéoplasmine, Saforelle) sont efficaces. Glissez votre pouce à l'intérieur du vagin, posez vos index et majeur sur le périnée et massez doucement dans un mouvement de balayage en étirant les muscles pour les assouplir. Le jour J, une demi-heure avant l'expulsion, pour bien relâcher le périnée, appliquez une petite serviette de toilette trempée



dans de l'eau bien chaude, essorée et pliée en carré...

#### Certaines femmes souffrent plus que d'autres, pourquoi ?

Chacun possède un nombre plus ou moins important de récepteurs

à la douleur et un seuil de tolérance plus ou moins bas. De plus, la peur et la durée du travail jouent un rôle. Autre facteur, la position du bébé influe sur l'intensité des contractions.

FRANCINE CHENELOT,  
SAGE-FEMME

#### Le travail ? A la maison !

Alissar a demandé à une amie sage-femme d'être près d'elle pendant le début du travail, qu'elle compte bien vivre à la maison. Pas question de s'alarmer et de partir à la maternité à la première contraction ! Elle sait ce qu'il faut faire

pour prendre son mal en patience : un bain, se détendre sur un ballon... La jeune femme aimerait rester chez elle jusqu'à 5 cm de dilatation. Et pouvoir se passer de la péridurale si elle arrive à gérer la douleur. Sinon, elle la demandera sans culpabilité...

## Audrey, une mère fière et éblouie

32 ans, commerciale à Levallois-Perret (Hauts-de-Seine). Sa fille Toscane a 8 jours.  
<http://coaching-audrey.blogs.famili.fr>

### Son accouchement ? Déjà oublié !

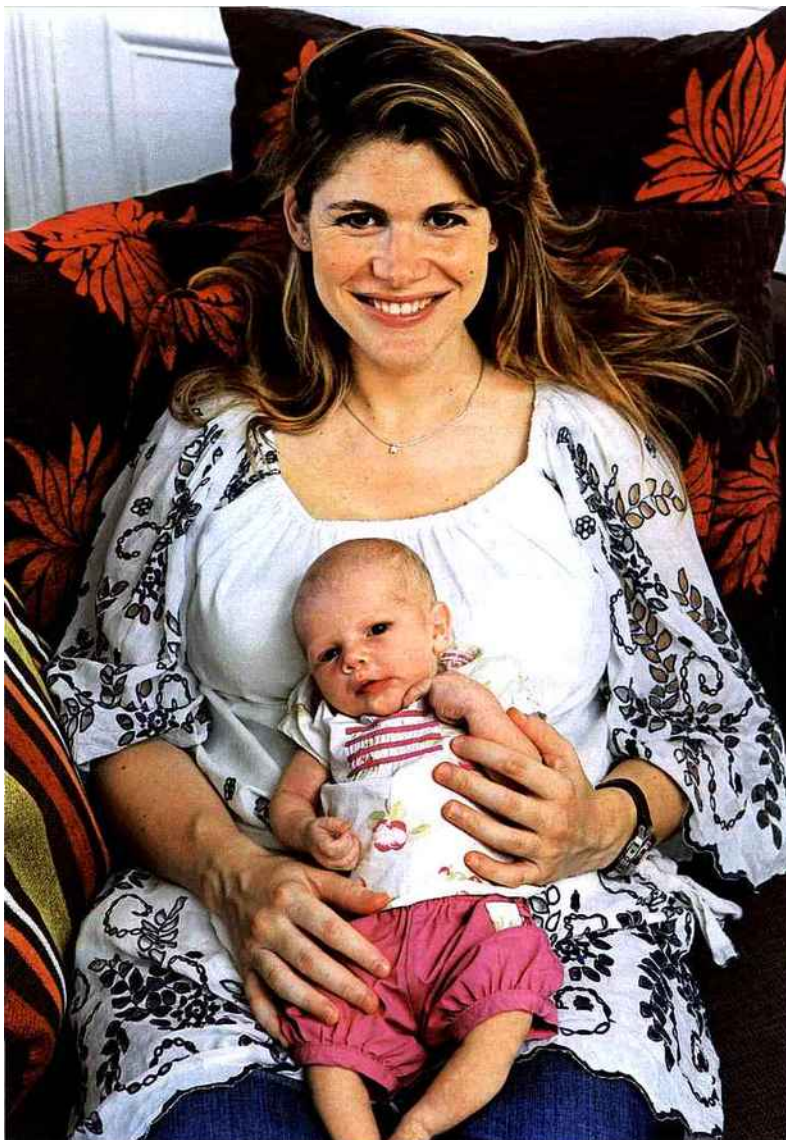
Audrey a accouché six jours après le terme alors qu'elle était persuadée que son bébé naîtrait trois semaines avant. Elle ne garde pas un super souvenir de cette journée. La jeune femme est entrée en salle de travail sans trop avoir peur mais elle n'avait pas imaginé toute la violence d'un accouchement. Elle a souffert, la péridurale ne suffisant pas toujours à calmer la douleur. Toscane s'est présentée « par les reins », ce qui est également réputé pour être très douloureux ! De plus, le gynéco a sorti les spatules pour faire naître la petite et Audrey a très mal vécu ce moment. Terrifiée à l'idée que cela ait des conséquences sur le cerveau de son bébé. La psy de la maternité l'a aidée à mettre des mots sur ce traumatisme et le pédiatre l'a rassurée.

### Sa fille, sa merveille

Dès que Toscane s'est retrouvée dans ses bras, Audrey a immédiatement oublié les heures qui ont précédé. Elle qui pleurait pendant son accouchement et affirmait à Fabien « on n'aura qu'un enfant » a changé d'avis à la minute même. Voir sa fille ramper sur son ventre pour attraper le sein ? Un moment magique ! Et vous savez quoi ? Fabien et Audrey ne se lassent pas de la regarder la journée durant !

### En forme

Une semaine après son accouchement, Audrey est assez en forme. Elle a les bons réflexes. Quand elle est fatiguée, elle dort ! Mais son épisiotomie la fait encore souffrir. La sage-femme qui est venue la voir ce matin chez elle pense qu'elle a trop marché et ne s'est pas assez reposée. La jeune femme allaite sa fille, et le démarrage n'a pas été une partie de plaisir... Ça va mieux maintenant. Heureusement, pour la soutenir face à toutes ses petites misères, Fabien est là ! Il a soldé ses congés 2008 et enchaîné avec son congé paternité. Super...



## SES QUESTIONS

### Mon épiso me fait mal. Je fais quoi ?

Prenez en homéopathie trois granules d'*Hypericum perforatum* 5 CH trois fois par jour jusqu'à ce que la douleur cesse. Massez aussi la cicatrice et toute la zone autour avec de l'huile (Weleda) ou une crème (Saforelle) en insistant sur les points plus douloureux. Vous pouvez aussi faire des bains de siège tièdes : 1/2 cuillerée à café de teinture mère d'*Hamamelis* ou de *Calendula* pour une

cuvette d'eau. 5 minutes plusieurs fois par jour.

**FRANCINE CHENELOT, SAGE-FEMME**

### Dois-je réveiller Toscane pour lui donner le sein ?

Il n'est pas nécessaire de réveiller votre fille née à terme (ce n'est pas le cas des prématurés) et en bonne santé. Il faut lui faire confiance, elle réclamera quand elle aura faim. Faire confiance veut dire aussi ne pas lui donner un « leurre », comme la sucette, au moins pendant le premier mois, le temps

qu'elle sache bien téter et que la lactation soit installée. Quant au délai à respecter entre deux tétées, il n'y en a pas : l'allaitement se fait à la demande. Si elle réclame à boire au bout d'une heure, donnez-lui le même sein que précédemment. Ainsi, elle bénéficiera du lait de fin de tétée, riche en graisses, qui apporte calories et satiété. Nous sommes en été, Toscane peut réclamer souvent car elle a soif...

**DRE YAËL GRIN, GYNÉCOLOGUE-OBSTÉTRICIENNE**

## Hélène, dans les starting-blocks

29 ans, orthophoniste à Lille (Nord), une fille de 3 ans, Eloïse. Enceinte de huit mois et demi.

<http://coaching-helene.blogs.famili.fr>

### De drôles de sensations

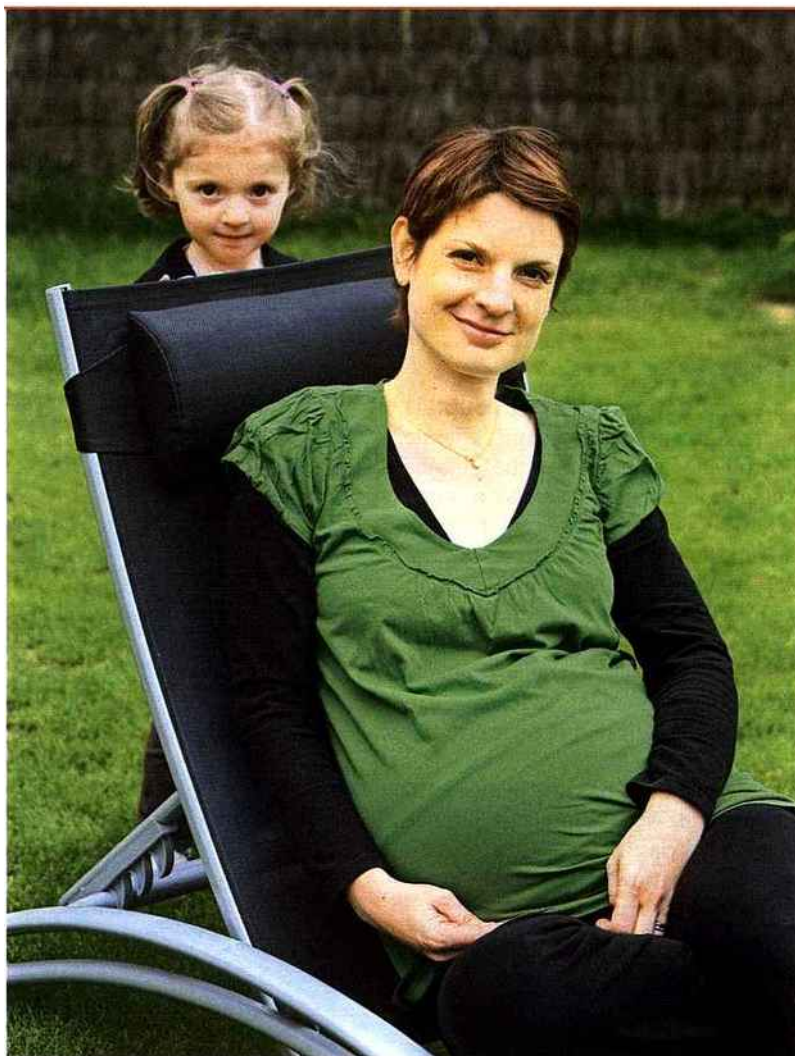
Hélène va-t-elle accoucher dans les vingt-quatre heures? Elle était en forme jusqu'à maintenant bien qu'elle se soit arrêtée de travailler il n'y a qu'une semaine, à huit mois passés! Cet après-midi, jour de l'interview, la jeune femme avoue ressentir « de drôles de sensations dans le ventre et le dos ». Elle sait de quoi elle parle, elle a déjà un enfant... qu'elle a accouché par les reins! Hélène a vu son gynéco ce matin, et le col est dilaté à 2 cm. Le bébé a-t-il décidé de commencer sa descente? Il semblerait... D'ailleurs, sa fille est née à huit mois et demi. Elle s'est bien préparée à l'accouchement et a suivi les conseils de famili. Ses granules homéopathiques ne la quittent plus!

### Raplapi...

Les derniers examens sanguins d'Hélène ont montré que la jeune femme est très anémiée. « Pas question d'accoucher maintenant lui a dit son gynéco, sinon je serai obligé de vous transfuser. » La jeune femme a donc passé cette semaine plusieurs heures à l'hôpital sous perfusion d'un produit destiné à augmenter son taux d'hémoglobine.

### Parler fait du bien!

Hélène est ravie de son entretien individuel avec une sage-femme de la maternité pour son projet de naissance. Elle a pu lui raconter son premier accouchement et ce qu'elle n'avait pas apprécié. A savoir: elle est restée allongée tout le temps du travail avec des contractions ressenties dans le dos; personne ne l'a aidée à soulager ses nausées; la péridurale n'a pas marché, parce que le cathéter avait bougé semble-t-il! La sage-femme lui a montré différentes positions à adopter pendant le travail, elle lui a proposé un gros ballon pour se détendre...



## SES QUESTIONS

### Pourquoi c'est mauvais d'accoucher anémiée?

Parce que pendant l'accouchement et en suite de couches, la femme perd beaucoup de sang (jusqu'à 500 ml, c'est normal). Il faut donc qu'elle aborde cette période avec des réserves pour ne pas y arriver complètement épuisée et avoir des difficultés ensuite à remonter la pente. C'est pour cela que vous avez été hospitalisée et reçu du fer en intraveineuse. Le fer est un composé essentiel de l'hémoglobine, protéine

utilisée par les globules rouges pour transporter l'oxygène.

**DRE YAËL GRIN,**  
GYNÉCOLOGUE-  
OBSTÉTRICIENNE

### Comment faire pour mieux supporter la douleur si j'accouche par les reins?

Quand on accouche par les reins, la douleur des contractions est ressentie sur les lombaires et c'est encore plus difficile à supporter. Une position bien choisie peut diminuer la douleur. Au début du travail, agenouillez-vous au sol (sur un oreiller), tête

et avant-bras posés sur un fauteuil bas. Avoir le ventre « dans le vide » atténue les douleurs car l'utérus est alors « décollé » du dos et n'exerce plus de pression sur lui. Sur la table d'accouchement, pliez en quatre une grande serviette et asseyez-vous dessus. Croisez les jambes devant vous et penchez-vous en avant: c'est le même principe que précédemment. Votre mari peut masser la zone douloureuse. Cette position est compatible avec une perfusion et un monitoring!  
**FRANCINE CHENELOT,**  
SAGE-FEMME