

Accoucher chez soi

AH, TOUT DE SUITE, JE VOUS VOIS VENIR AVEC VOS GRANDS YEUX AHURIS... VOUS VOUS DITES C'EST QUOI CETTE IDÉE ? ENCORE UNE BIZARRERIE DE BABOS ALLEMANDS ? MAIS NON PAS DU TOUT, MÊME SI ELLES SONT ENCORE MOINS D'1 % À FAIRE CE CHOIX EN FRANCE, L'ACCOUCHEMENT À DOMICILE EST UN ACTE TOUT À FAIT NATUREL. DÉMONSTRATION...

Le classique de 99 % des Françaises

Un accouchement classique à l'hôpital, « médicalisé », cela peut ressembler à : une overdose de pancakes ; 25 kilos en 9 mois ; un gynéco menaçant ; une péridurale surdosée. Je plane, c'est le pied. Je vois la tête, je hurle, je pousse mais rien n'y fait, je suis shootée, je ne ressens rien... Les sages-femmes désespérées appellent le médecin qui vient chercher loulou les forceps à la main. Amine 3.850 kilos se porte bien, moi moins...

L'alternative de 1 % des Françaises

La France à la traîne ne voit qu'1 % de ses femmes accoucher à la maison. Alors que les femmes qui accouchent chez elles se sentent en sécurité dans leur cocon familial. Elles ont envie



Victor dans les bras de sa maman Karla, 18 août 2006. Il vient tout juste de naître, à la maison, entouré de ses parents et de sa sœur Paola. Une sage-femme était présente pendant toute la durée de l'accouchement.

de prendre leur temps, de garder longuement leur bébé dans leurs bras. Peau contre peau. De ne pas couper le cordon pendant qu'il bat encore, d'attendre quelques minutes. Sur le côté droit, gauche, accroupie, assise, à genoux, en chien de fusil, bouger librement pendant la phase de travail qui précède l'accouchement se révèle très efficace pour apprivoiser la douleur.

Une maman. « Mon premier enfant a été déclenché à la maternité des Bluets car je dépassais de plusieurs jours le temps "normal" d'une grossesse. Ah ! Le protocole ! Pour notre deuxième enfant, je voulais que mes ressentis soient respectés, me sentir en sécurité, libre. Rester tranquille en famille à la maison avec une accompagnante. La veille au soir, j'ai senti qu'il me faisait signe. J'ai appelé la sage-femme. Je suis restée pelotonnée sous ma couette en perdant un peu les eaux. Je me déconnectais peu à peu de mon cortex humain pour entrer dans la dimension animale. Souffler, accueillir notre petit ange, laisser aller en lui montrant la voie. Et puis j'ai eu envie d'un bain chaud. C'était très agréable, la chaleur me décontractait. Elliot est arrivé vers midi-une heure. Un gros pépère, c'était passé si vite, et je n'avais pas eu mal ! ». Témoignage de Dominique Picavet.

Alternative assistée

Mais prudence, il ne s'agit pas non plus d'improviser, de jouer les kamikazes. Quelques mesures de sécurité s'imposent : avoir une grossesse dite normale, être suivie et accompagnée par une sage-femme le jour J, s'être inscrite dans une maternité proche de son domicile et avoir prévu un moyen de s'y rendre rapidement en cas d'urgence.

Françoise Bardes, sage-femme qui pratique l'AAD sur Paris, passe une heure par mois avec les parents. Alimentation saine, yoga, natation, Françoise encourage les futures mamans à prendre soin de leur corps. Elle nous confie que toutes les femmes ne peuvent pas accoucher chez elles. Il faut, déjà, « en avoir envie, posséder une sacrée force morale (pas de péridurale pour celles qui choisissent l'AAD) et résister au courant ambiant plutôt inquiet et hostile face à ce choix ».

Il est primordial de consulter un ostéopathe pendant la grossesse pour vérifier la bonne mobilité du bassin et assouplir son périnée à partir du septième mois de grossesse.

Et puis après avec bb, « les pressions occasionnées à la naissance sur son crâne peuvent engendrer des torticolis congénitaux, des coliques, des problèmes de régurgitations,

Le Premier Cri

Gilles de Maistre est parti explorer pendant un an l'univers des naissances, aussi variées que nous sommes différents. Des sables chauds du désert Touareg à la blancheur de la toundra sibérienne, on peut voir la beauté mais aussi la douleur que ces femmes endurent pour accoucher, quand elles n'ont aucune assistance médicale. On assiste aussi à l'accouchement d'une canadienne altermondialiste, qui vit en communauté et a choisi de mettre au monde son enfant naturellement. Son leitmotiv, « défense de la liberté de soi et autonomie en matière de santé », va lui apporter bon nombre de complications !

Le Premier Cri de Gilles de Maistre, sortie DVD le 30 avril.

des difficultés pour s'alimenter (problème de succion), des otites ou rhinites à répétitions, un strabisme... et cette liste n'est pas exhaustive ! »

Depuis le mois de février 2008, la maison Natura organise un atelier Doula une fois par mois avec au programme portage du bébé, soins, atelier massage et allaitement. Mais comment ça, c'est quoi une doula ? Une doula est une accompagnante à la naissance. Rien à voir avec la sage-femme, elle n'a pas de formation médicale. Elle rassure et conseille les parents, répond aux questions idiotes qu'on n'ose pas poser à son gynéco. Les visites se font au domicile des parents, aux heures souhaitées. Elle est là aussi pour aider les papas à trouver leur place, « pour leur donner autre chose que le brumisateur » souligne Charlotte, co-présidente des doulas de France. Une bonne fée, quoi, qui possède en plus un sacré réseau de parents et de professionnels à votre service.

Et ailleurs comment ça se passe ?

Le système médical hollandais privilégie l'AAD et cela se ressent : 33 % des mamans accouchent chez elles. La Grande-Bretagne instaure dans son système de soins la liberté de choix d'un AAD et l'obligation légale pour les hôpitaux de pourvoir à leur accompagnement par des sages-femmes de leurs services. Et en France, quand cessera-t-on d'être à la traîne ?

**Linda Mestaoui Merigot /
Photo Marie-Pierre Diesterle**

Liste des sages-femmes qui accouchent à domicile www.ansl.org
www.naitrechezsoi.org ; www.doulas.info

Livres

Planète maternage de Catherine Piraud-Rouet, Ed. **Marabout**
Pour une naissance sans violence de Frédéric Leboyer, Ed. du Seuil