



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Préparation à l'accouchement

Chaque accouchement est un événement unique, intense et majeur dans la vie des parents. Le médecin, la sage-femme et les infirmières seront là pour soutenir ou pour intervenir si la situation se complique. Mais, c'est d'abord à la mère de mobiliser ses ressources intérieures, d'apprendre à mieux se connaître pour découvrir les moyens particuliers qui pourront lui être utiles lors de son accouchement.

Une bonne préparation permettra à la femme de développer sa confiance en sa capacité de donner naissance selon le processus physiologique naturel et aura un impact positif sur l'expérience de la naissance.

LA PRÉPARATION INTELLECTUELLE :

Pour permettre à la femme de prendre des décisions éclairées pour son accouchement, celle-ci doit bien comprendre le déroulement du travail, le processus physiologique de l'accouchement, les moyens disponibles pour gérer la douleur et les facteurs qui influencent le jeu des hormones dans le travail et l'accouchement.

Pour le père ou la personne significative, cela permettra de mieux vivre cet événement et de soutenir plus adéquatement la femme qui accouche.

La lecture du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans* et la participation à des rencontres d'information prénatale sont des suggestions pour se préparer au niveau intellectuel.

LA PRÉPARATION ÉMOTIONNELLE :

La grossesse, l'accouchement et la période d'adaptation à la parentalité constituent des moments de grands bouleversements. Les émotions, les peurs, les doutes, les souvenirs et les blessures non résolues remontent à la surface.

Mettre des mots sur ses craintes, ses inquiétudes et, s'il y a lieu, soulager les vieilles blessures et régler les conflits intérieurs peuvent contribuer à faire de l'accouchement une expérience positive.

Mieux se connaître, découvrir ses ressources intérieures, se préparer émotionnellement, permet à la femme de développer sa confiance en sa capacité de donner naissance.

Pour se préparer au niveau émotionnel, il est suggéré de faire des exercices de réflexion sur les stratégies que vous utilisez pour faire face à la douleur, au stress et à la peur. De plus, discuter avec des personnes de confiance de vos émotions et, au besoin, consulter un professionnel sont des exemples d'autres bons moyens.

LA PRÉPARATION DU CORPS :

Avoir de saines habitudes de vie, une bonne alimentation et pratiquer régulièrement des activités physiques, peuvent contribuer à mieux vivre l'accouchement et à avoir une meilleure récupération après la naissance.

Mieux connaître son corps et développer sa confiance en la capacité du corps de donner naissance ont un effet positif sur l'expérience de l'accouchement.

Lors de l'accouchement, laisser le corps prendre le contrôle, se laisser aller, s'abandonner, retrouver son instinct, contribuent au bon processus de l'accouchement.

Différentes techniques pratiquées régulièrement tout au long de la grossesse permettent d'être mieux outillée lors du travail et de l'accouchement. Le yoga prénatal, la respiration profonde, la visualisation et les massages sont quelques-unes des techniques qui peuvent être pratiquées.

Si vous envisagez utiliser certaines méthodes non pharmacologiques particulières de gestion de la douleur, il est primordial de s'y initier avant l'accouchement afin de les utiliser adéquatement et efficacement lors de l'accouchement.

PRENDRE DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES :

Être impliquée dans la prise de décision pendant le travail et l'accouchement contribue à augmenter le sentiment de satisfaction de la femme face à l'expérience de son accouchement.

Pendant la grossesse, la femme doit réfléchir à la façon dont elle souhaite être impliquée et en discuter avec son médecin ou sa sage-femme. La sensation de contrôle chez la femme qui accouche contribue à diminuer la perception de la douleur.

La rédaction d'un plan de naissance permet à la femme enceinte et au père de décrire leurs souhaits concrets concernant le travail, l'accouchement, l'environnement de la naissance et les premiers moments avec leur bébé.

L'ACCOMPAGNEMENT :

La qualité de l'accompagnement lors de l'accouchement a une influence majeure sur la satisfaction de la femme face à son accouchement.

Les futurs parents doivent réfléchir à l'avance au type d'accompagnement qu'ils souhaitent. La présence d'une ou deux personnes significatives (le père, le conjoint, une personne de la famille, une accompagnante, etc.) est encouragée.

La femme doit s'assurer d'être pleinement en confiance avec les personnes qui l'accompagneront et d'être suffisamment à l'aise pour s'exprimer librement, se montrer nue et ne pas se sentir jugée devant ces personnes.

Lors de l'accouchement, le rôle des personnes significatives est de soutenir la femme qui accouche, l'encourager, la valoriser, l'aider à créer sa « bulle », préserver son intimité, l'aider par des moyens concrets (respirations, massages, faire changer de position, apporter à boire, etc.).

Les personnes qui accompagnent la femme qui accouche doivent aussi se préparer. Ils doivent être entièrement disponibles pour la femme, accepter ses attitudes, ses comportements et être capables de respecter ses choix, de l'encourager et de la respecter.

L'accompagnante de naissance peut offrir un accompagnement de qualité lors du travail et de l'accouchement.

Les infirmières et le médecin soutiennent la femme qui accouche et veillent à son bien-être et à celui de son bébé. Plus les futurs parents seront bien préparés à l'accouchement, plus leurs souhaits et leurs attentes seront bien communiqués aux professionnels, plus ces derniers pourront leur offrir un accompagnement satisfaisant.

LE PÈRE :

Le père est là pour soutenir sa conjointe et la réconforter avec tout son amour.

On oublie trop souvent que l'accouchement est aussi pour le père un événement intense; il vivra également de fortes émotions. Lui aussi aura besoin d'être accueilli et accompagné dans cette expérience.

Extrait et adapté de : UQTR, Baccalauréat pratique sage-femme, Tronc commun d'information prénatale, *L'accouchement naturel, l'accompagnement pendant le travail, et les méthodes non pharmacologiques pour composer avec la douleur*, INSPQ, 2012, 56 p. (document de travail).

RESSOURCES :

- Brabant, Isabelle (2013). *Une naissance heureuse, bien vivre sa grossesse et son accouchement*, Éditions Fides
- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/
- St-Amand, S. et Grégoire, L. (2004). *Au cœur de la naissance*. Témoignages et réflexions sur l'accouchement, Montréal, les éditions du remue-ménage

Pour trouver une accompagnante de naissance :

- Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec : <http://www.reseaudescrp.org/>
- Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance : <http://www.naissance.ca>

Pour de l'information sur certaines méthodes non pharmacologiques pour composer avec la douleur :

- Méthode De Gasquet : www.degasquet.com
- Méthode Bonapace : <http://www.bonapace.com/>
- Association pour la préparation affective à la naissance : <http://www.naissanceaffective.com/>
- Passeport santé : <http://www.passeportsante.net>

Janvier 2014