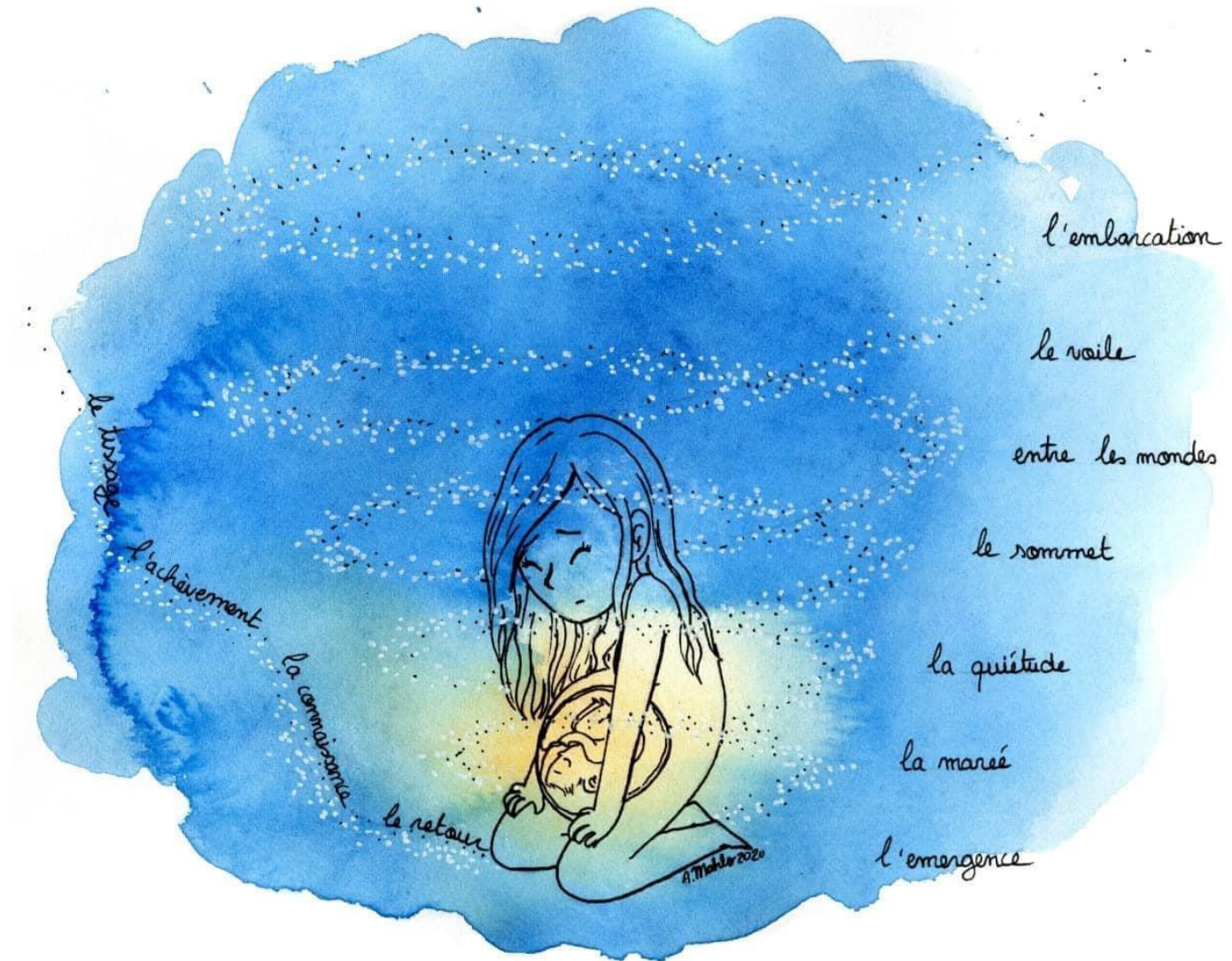


Résumé imagé des différentes phases de la naissance de l'embarcation jusqu'au tissage

(formation avec Karine sage-femme québécoise - crédit dessin A. Mahler)



L'EMBARCATION

Commence les dernières semaines de la grossesse.
Besoin de faire son nid
Besoin de rentrer dans sa bulle
Hyperémotivité

Contractions anarchiques, parfois régulières qui finalement s'arrêtent

Que faire ? Ignorer au maximum ces contractions, continuer à vivre « normalement » le jour, dormir la nuit

Aider bébé à se positionner en favorisant les positions ventre vers l'avant au moment des contractions.

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

LE VOILE

Bébé a trouvé le chemin et a placé son dos en avant, et grâce à cela, les contractions s'intensifient, deviennent plus longues et plus fréquentes (5/7 minutes)
Le travail débute, le col se dilate (3 à 5cm)
C'est le jour J c'est sûr !

Les endorphines commencent à être sécrétées. Et invitent la maman à quitter la réalité ordinaire pour glisser doucement dans un état de conscience plus profond.

Les pauses sont propices à la récupération et à la recharge en énergie. En vivant une contraction à la fois, cette phase ancre la maman dans l'instant présent. Chaque contraction la rapproche de son bébé.

Elle gère ses contractions en respirant/soufflant, cherche une position confortable et accepte encore la sollicitation extérieure

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

ENTRE LES MONDES

C'est la phase d'ouverture, de dilatation, de travail actif.
Le bébé fait son chemin.

La maman a besoin de chaleur, de silence, d'intimité, de pénombre.

Elle commence à changer de monde, son regard se modifie, elle paraît « lojn », elle switche...

Les contractions sont rythmées toutes les 2/3 minutes, deviennent plus longues (60/90 secondes).

Les sons arrivent spontanément.

Le col continue à s'ouvrir (7/8 cm).

Bébé amorce sa descente. La maman peut l'aider avec des mouvements et la verticalité, elle a souvent besoin de se rapprocher du sol (accroupie ou à genoux).

Les massages sur le sacrum, les points d'acupression, l'eau chaude aident à gérer cette phase.

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

LE SOMMET

C'est l'ouverture finale.

L'intensité est à son maximum et est bien au delà de ce que la maman a connu jusque là.

C'est le moment le plus difficile. La maman est fatiguée, parfois à bout de force, doute, se décourage, ne se sent plus capable, demande de l'aide, elle panique parfois, a peur de mourir...

Elle crie parfois mais davantage pour se soulager, que par souffrance. Elle est sauvage, animale, puissante.

Elle a surtout besoin d'être rassurée, d'entendre des mots doux (tu es belle, capable, merveilleuse, forte, tu le fais, je crois en toi...), de voir un sourire et sentir une présence.

Le « PLLLLL » permet de souffler les derniers millimètres de col.

A la fin, les contractions ne tirent plus dans le col, la dilatation est complète.

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

LA QUIÉTUDE

C'est la pause après avoir gravi le sommet.

Les contractions s'espacent, parfois cessent.

Comme une marche en montagne, une fois le sommet atteint, on s'assoit, on contemple la vue, on se repose, on se détend...

Le corps récupère et se recharge.

Le col est complètement dilaté.

Certaines mamans ne vivent pas la quiétude. Pour celles qui y ont accès, elle ne dure souvent que quelques minutes.

Cette phase permet à l'utérus de se reposer, et permet une bonne oxygénation du bébé avant la sortie.

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

LA MARÉE

Les contractions reprennent. Le bébé descend dans le bassin, le toboggan de la naissance.

La maman sent cette descente. Elle cherche souvent une position pour aider bébé à trouver son chemin. Elle cherche à libérer son sacrum.

Elle a parfois besoin d'accompagner son bébé avec des sons, ou des petites poussées volontaires mais qu'elle peut encore contrôler. Il vaut mieux à ce stade essayer de souffler plutôt que pousser.

On peut utiliser le « SSSSS » pour éviter des poussées en bloquant qui peuvent vite être épuisantes et délétères pour le périnée.

Chez les mamans qui ont déjà accouché, cette phase est souvent absente, ou alors très courte.

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

L'ÉMERGENCE

Le bébé arrive au bas du toboggan, au contact du périnée.

La descente dans le bassin est terminée.

L'envie de pousser, qui arrive au moment des contractions, est irrésistible, réflexe, animale. Elle soulage.

C'est le réflexe de poussée.

Le contact de la tête sur le périnée, provoque une sécrétion d'adrénaline, qui offre un regain d'énergie à la maman.

La plupart des mamans sont à genoux, si on ne leur a pas imposé une position pour accoucher.

Elle est pleine d'ocytocine. Elle n'a jamais connu un bain aussi puissant d'ocytocine.

L'adrénaline et l'ocytocine lui permettent de ne pas se sentir perdue. Elle sait exactement quoi faire.

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

LE RETOUR

Bébé est né !

La maman baigne dans l'ocytocine.

Elle a souvent besoin (si il n'y a pas eu de péridurale) d'un moment pour revenir dans le monde réel, revenir dans son corps physique. Plus elle est partie loin, plus elle aura besoin de temps pour revenir.

Une fois de retour, elle va découvrir son bébé. Le prendre et le serrer dans ses bras.

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

LA CONNAISSANCE

La maman, le couple découvre son bébé.

Les émotions sont palpables : pleurs, silence, rires, joie, caresse, mots d'accueil...

La maman, le couple a besoin d'intimité. Elle découvre sa famille qui vient de naître.

Les contractions reprennent à la fin de cette phase, signe de l'imminence de la sortie du placenta.

Pauline Dupont Schwartz
SAGE-FEMME

L'ACHÈVEMENT

Les contractions reprennent.

Les premiers saignements apparaissent, signe du décollement du placenta.

Maman peut mettre bébé au sein pour l'aider à se décoller.

La maman repousse pour sortir le placenta.

La sage-femme peut l'aider en le guidant vers la sortie avec le cordon.

Une fois le placenta né, l'accouchement est terminé.

Pauline Dupont Schwertz
SAGE-FEMME

LE TISSAGE

Il commence à la fin de l'accouchement et continue dans les jours et les semaines qui suivent la naissance.

La maman se remémore et conte la naissance de son enfant à ses proches.

Elle reste dans une bulle, la même qu'elle avait créée au moment de l'embarcation, et qui petit à petit va s'estomper, tel un vortex qui se referme.

Certains souvenirs de naissance peuvent aussi être difficiles. C'est l'occasion d'en parler avec son conjoint, sa sage-femme, son médecin.

Une manière d'ouvrir le dialogue, d'encourager les mamans à mettre des mots sur des maux.

Pauline Dupont Schwertz
SAGE-FEMME