

Naissance de Benjamin

J'écris ces quelques lignes en plusieurs fois, alors que Benjamin a déjà 1-2 mois. Les souvenirs sont déjà moins nets mais je n'ai pas trouvé le temps de le faire plus tôt.

Benjamin est né le vendredi 16 aout à 17h30. Le terme était le 22 aout. Les contractions régulières, toutes les 5-10mn ont commencé le vendredi à 3h, mais depuis mercredi déjà je sentais que les contractions (j'en ai eu depuis le 5eme mois de grossesse) s'étaient modifiées, elles étaient dans le dos cette fois, pas super douloureuses mais un peu inconfortables comme des douleurs de règles, et pas régulières. Je pensais que le bébé arriverait pour le 15 aout, qu'il choisirait un jour férié comme anniversaire 😊 mais non ! En allant au lit jeudi soir j'avais d'ailleurs dit à Benoit que si le lendemain ça ne s'était pas accéléré j'appellerais les sages-femmes à Belledonne car je commençais à être un peu inquiète.

Bref à 2h30 je me lève car la position allongée n'était plus supportable. Je commence à regarder le délai entre 2 contractions, ça variait de 5 à 10 mn. Je reste au salon et commence à chercher des positions qui me soulagent, mais j'ai du mal à trouver. Et puis en fait je suis surtout fatiguée et j'aimerais dormir alors je m'allonge sur le canapé, je comprends vite que ça ne le fera pas ...Benoit se lève mais je lui dit d'aller se recoucher et de prendre des forces pour le lendemain ! entre 3h et 5-6h je gère mes contractions toute seule avec le ballon notamment et un ou deux bains qui me font beaucoup de bien. Ensuite Benoit se lève et on commence à songer à la suite, à cette journée ou nous allons devenir parents et voir la tête de notre petit bout et le tenir dans nos bras ! Mélange de peur et d'excitation. On essaie de rassembler nos esprits et de finir de préparer nos affaires pour partir. Bizarrement on ralenti le rythme fortement, enfin surtout moi. Je n'arrive plus à faire grand-chose car les contractions sont parfois très rapprochées donc je mets beaucoup de temps à me préparer. Je prends un léger petit déjeuner histoire de voir si je le tiens. Nous partons vers 7h45, on fait une pause à ma boulangerie préférée car je me rends bien compte que mon estomac a encore faim ! et je sais qu'à la clinique ils ne me donneront rien, donc je fais mes provisions pour la dure journée de labeur qui m'attend...

Nous arrivons à la clinique Belledonne vers 8h (je ne voulais pas arriver avant pour éviter le changement d'équipe). Une sage-femme nous accueille (celle qui nous suivra jusqu'à l'accouchement) et je lui dis que

je suis à terme et que les contractions sont régulières depuis un bon moment. Je suis un peu refroidie car elle ne semble pas super aimable au premier abord...pas un sourire, un peu froide et « robotisée ». Là je me dis aie aie aie, ça va être compliqué ... heureusement que je me suis préparée à fond. J'ai beaucoup lu les récits sur le site de Martine et sur internet, etc. J'ai besoin d'avoir fait le tour de la question! Bref elle nous installe en salle de pré travail, m'examine (me fait mal...rrr à croire que les femmes sont moins douces que les hommes, mon gynéco ne m'a jamais fait mal...) et me dit que mon col est ouvert de 4 cm. YES ! là je me dis que j'ai bien fait d'attendre car ça va durer encore un peu. A raison de 1 cm par heure, j'en ai pour jusque 14-15h ... Elle me demande comment j'envisage les choses. Donc là je me souviens qu'il n'y a qu'une salle avec un monito wifi donc un seul accouchement à la fois avec péridurale déambulatoire possible. Donc je lui dit de suite que je souhaite retarder le plus possible la pause de la péridurale pour rester active mais que je ne suis pas du tout anti-péridurale, et que dans tous les cas je souhaite essayer en première intention une péridurale déambulatoire. Elle me dit ok pas de souci. Elle me branche le monito pendant $\frac{3}{4}$ d'heure. Tout va bien, on peut voir le rythme et l'intensité des contractions. Je ne comprends pas tout mais je vois bien que le rythme du cœur du bébé est extra régulier et qu'il ne souffre pas et je comprends vite ce que veut dire le chiffre qui bouge quand il y a une contraction : plus il grimpe plus ça fait mal ...

La SF m'apporte un ballon, et je commence à chercher ce qui me convient, les mouvements de l'infini c'est top, et puis franchement ça m'occupe ! et je me dis que j'accélère les choses (enfin j'espère ...). Je mange quand j'ai faim, car j'ai faim ! malgré la douleur. La douleur d'ailleurs reste gérable pour le moment. J'oscille entre le ballon avec des huitis de chiffre, je marche, etc. La SF vient nous proposer une douche...je suis perplexe mais je lui dit ok pourquoi pas. Et bien j'ai été inspirée !! Je ne peux pas l'expliquer mais c'est le pied, ça atténue drôlement la douleur et/ou la force des contractions, je suis assise dans la douche sur le ballon avec l'eau qui coule pendant...bien $\frac{1}{2}$ heure $\frac{3}{4}$ d'heure... j'ai dû vider le ballon d'eau chaude lol un peu honteuse du gâchis d'eau mais ça fait tellement de bien !

La SF vient nous chercher, elle me remet le monito pour $\frac{3}{4}$ d'heure, et on recommence le ballon et les positions qui vont bien, notamment accroupie les mains accrochées au lit. Benoit me masse un peu le dos aussi. La SF n'est pas très causante... Alors je me lance, je lui demande comment faire pour la péridurale, je me demande si je ne devrais pas la demander maintenant. Elle me dit que si tout va bien je peux continuer ainsi, elle me dit de me faire confiance... bon ok je vais essayer ca ! Le monito est toujours bien donc on débranche et on retourne à la douche

pour mon plus grand plaisir ! il semble que les salles d'accouchement soient toutes pleines, mais les salles de pré-travail sont calmes, et ça se précisera le soir lors de l'expulsion, je suis la seule, toutes les autres salles sont vides. Donc re-douche avec le ballon, etc pendant 1h environ.

Puis retour en salle de pré-travail. Le gynéco passe me voir, ce n'est pas celui qui m'a suivie car il est en vacances, mais c'est son associé, il a l'air confiant lui aussi et me dit que de toutes façons on peut poser la péridurale même lorsque le col est dilaté à 9. Bon wait and see.. La SF revient m'examine, col dilaté à 6. Petite déception car il doit être 11h-midi environ. Je me dis encore 4 heures au moins 😞. Elle me re-branché le monito. On rediscute de la péridurale car je commence à m'inquiéter ...et je sens que les contractions s'intensifient, j'ai peur d'arriver trop fatiguée pour la poussée. Elle me dit de ne pas m'inquiéter et que si j'arrive jusqu'à la poussée sans péridurale, j'aurai fait le plus dur et que je trouverai forcément les ressources nécessaires le moment venu ! bon si elle le dit ... je lui fais confiance. Je suis donc branchée, Benoit part manger et revient $\frac{3}{4}$ d'heure plus tard. Je commence à douiller sérieusement ... à chaque fois que le monito dépasse les 100 je sais que je vais douiller...je commence à danser sur place quand j'ai de grosses contractions, et à remercier le ciel quand ça ne dépasse pas 100 😊. Je suis souvent accroupie avec les mains accrochées aux cotés du lit. La SF revient et re-propose la douche, c'est reparti ! mais cette fois la douche ne fais pas grand-chose, j'ai vraiment mal et ça ne me calme pas tellement. Retour en salle de pré-travail, il doit être 14h environ, la SF me dit que le col est à 8cm...là je suis encore déçue ...et je commence à me plaindre car j'ai très mal et je ne gère plus. Cette fois je veux qu'il arrive vite ! elle me dit qu'on va passer en salle d'accouchement.

On arrive en salle d'accouchement vers 15h30. Benoit ne peut plus rien pour moi...j'ai très mal, mais je marche car c'est la seule chose qui me calme un peu et m'occupe l'esprit. On prend possession des lieux. C'est très chouette, grand, avec une fenêtre sur l'extérieur, il fait beau c'est agréable. Vers 16h ou 16h30 le gyneco vient m'examiner, je suis toujours à 8, et le bébé s'est retourné il a son dos dans mon dos, il me dit que c'est pour cela que le travail n'avance plus et que j'ai si mal. Il perce la poche des eaux (j'avais perdu le bouchon muqueux dans la matinée), pas douloureux du tout, même agréable de sentir cette eau chaude couler 😊. Il me dit que nous pouvons encore poser la péridurale si je le souhaite. Je ne sais pas quoi faire et ne suis plus vraiment apte à réfléchir ... il me dit donc qu'il revient dans une demi-heure et qu'il sera encore temps si je le souhaite. Pendant ce temps je

me mets à 4 pattes pour que le bébé se remette dans le bon sens et la SF me propose du gaz hilarant pour atténuer mes souffrances. Elle a été bien inspirée car les contractions se sont encore intensifiées avec la poche des eaux qui est percée. Elle m'explique que je dois prendre le masque de gaz lorsque je sens la contraction arriver, et relâcher quand elle est au pic. J'essaie quelques fois et voyant que ça ne me soulage qu'à peine, je reste un peu « branchée » sur le masque car je n'en peux plus...et là je ne sais pas bien combien de temps cela a duré. Benoit était là, seul avec moi et ne savait pas trop quoi faire, s'il devait ou non m'enlever le masque. Je commençais à délirer sévère...mais au moins je n'avais plus mal ! il me l'a enlevé une fois puis je l'ai repris. La SF est venue me mettre mon bracelet d'identification, je délirais complet, je rigolais, mais ça ne l'a pas inquiétée. Au final, je n'ai donc pas demandé la péridurale. Vers 17h le gyneco, la SF et la puéricultrice sont en place pour la poussée. Je pousse pendant 2 contractions. Le gyneco et la SF m'expliquent comment faire mais je ne suis pas très efficace. En fait, visiblement ils ne s'en sont pas rendus compte mais je n'étais pas encore totalement avec eux...je n'étais plus dans mes délires mais j'étais juste un peu absente.. pas terrible à ce moment précis ! c'est difficile à expliquer car j'entendais très bien ce qu'ils me disaient et je leur répondait très bien mais je n'étais pas à 200% comme j'aurais dû l'être. Après avoir poussé pendant 2 contractions, je commence donc à reprendre « vraiment » mes esprits et je leur demande ou on est si le bébé s'est retourné, combien de fois j'ai poussé etc... c'est dire à quel point j'étais « absente ». Bref à partir de ce moment-là je m'y mets à fond ! Le gyneco me demande plusieurs fois si je sens le bébé descendre, mais je ne le sens pas vraiment : ?, est-ce la douleur qui m'anesthésie ?? car pourtant il descend. Je ne cesse de leur dire que j'ai mal, que je n'y arriverai pas, et je le pense vraiment. J'ai la sensation que je suis inefficace. Ce qui se révélera vrai vu le nombre de vaisseaux sanguins qui ont craqués sur mon visage...J'avais beaucoup de traces après l'accouchement, estompées en quelques jours. Je regarde la pendule qui avance et le bébé qui n'est toujours pas là. Je suis inquiète car je ne sens pas de progrès (même s'il y en a dixit le gynéco) et je sais bien qu'il ne faut pas que ça dure trop longtemps, et qu'en plus sans péridurale, il n'y a pas beaucoup de « solutions d'aide ». J'ai peur pour le bébé. Le gynéco décide d'utiliser la ventouse, j'ai un peu peur mais je suis aussi soulagée car je pense vraiment que je n'y arrive plus...Là je ne me souviens pas combien de fois j'ai poussé mais pas beaucoup, et voilà le bébé qui arrive. J'ai arrêté de pousser pour que le médecin dégage les épaules, puis il a sorti le corps du bébé, j'ai eu la sensation qu'il était interminable, très grand, mais non c'était dans ma tête, il est juste dans la norme, 51 cm. Je tends mes bras et le prends sous les

épaules pour le glisser sur moi. J'en suis bouche bée, ce petit être tant attendu qui est là à présent, il est 17h38. Benoit était en train de prendre des photos mais le médecin le rappelle à l'ordre pour couper le cordon 😊. On est un peu débordés dans ces cas-là, on ne sait pas quoi faire et on ne veut pas gêner. Le cordon est coupé. Bébé est sur moi. Je ne vois que le haut de son crâne, mais je sais qu'il est trop mignon. Sa peau est foncée il faut le temps que la circulation s'active, mais il est tout propre, tout beau, le plus beau bébé du monde, bien sûr ! On est tous les 2 un peu sans voix...on l'admire, il ne crie pas, mais nous ne sommes pas inquiets. Le gynéco s'occupe du placenta et du reste. Je n'ai pas eu de déchirure ni épisiotomie, autant dire que pour un premier accouchement c'est plutôt royal... ! Il faut lui donner un nom à ce bébé ! Nous hésitions encore entre 2 prénoms mais nous avons une préférence pour Benjamin, on regarde sa petite bouille et on décide que oui Benjamin ça lui ira bien 😊. La puéricultrice le prend pour l'essuyer un peu et le peser, 3.240kg. Il pousse son premier petit cri, tout timide...c'est émouvant. Le gynéco nous prend en photo tous les 3, et tout le monde s'éclipse... nous voilà seuls tous les 3. On est un peu gauches et on n'ose pas trop manipuler ce petit être. C'est rigolo il fouine et cherche le sein. Il a sa première tétée. Il ne dit rien. Nous non plus, on commence à réaliser... que d'émotions ! Nous restons ainsi probablement une heure. Puis la puéricultrice vient s'occuper de Benjamin et l'habiller. Le gynéco et la sage-femme reviennent voir si tout va bien. La sage-femme me demande ce que j'ai pensé de l'accouchement sans péridurale, si je ne regrette pas. Je lui dis que non, que je me suis laissée porter... Elle me dit en avoir discuté avec le gynéco et qu'ils pensaient que ce n'était pas forcément une bonne idée d'avoir une péridurale juste avant la poussée, ils pensaient que j'aurais été probablement déçue si je l'avais prise, car j'avais tout senti jusque-là et tout géré et j'aurais probablement perdu un peu la maîtrise de mon accouchement avec la péridurale, c'est pour cela qu'ils ne m'ont pas trop poussée à la demander. Et au final ils ont bien fait ! même si la douleur était intense, on oublie vite, et la récompense est telle ! La sage-femme n'était pas spécialement chaleureuse, mais pas désagréable non plus, elle faisait juste son job et tout s'est très bien passé. Bon enfin quand elle m'a dit que j'aurais fait le plus dur si j'arrivais à la poussée sans péridurale, c'est pas vrai ! le plus dur pour moi a été l'expulsion, mais je ne regrette rien 😊