

La doula*

l'accompagnatrice à la salle d'accouchement

par Lianne Papin

QUI SONT ces femmes que nous voyons de plus en plus souvent accompagner nos patientes à la salle d'accouchement ?

Les services d'accompagnement à l'hôpital ont été instaurés il y a une vingtaine d'années par des femmes désireuses d'aider d'autres femmes à vivre un accouchement naturel à l'hôpital, un milieu sécuritaire pour la maman et le bébé à naître.

L'accompagnatrice n'est pas nécessairement une professionnelle de la santé (infirmière, sage-femme), elle peut être mère de famille, travailleuse sociale, psychologue... En fait, ce peut être quiconque veut offrir du réconfort, du soutien, de l'information tout au long de la grossesse, de l'accouchement et du postpartum.

Elle peut avoir reçu sa formation de différents groupes communautaires s'intéressant à la nutrition, à l'allaitement, aux soins du nouveau-né, aux phases du travail, à la douleur. La candidate peut avoir participé à plusieurs accouchements, sous la supervision d'une autre accompagnatrice déjà expérimentée, et avoir une certaine base de connaissances sur les différents mécanismes biologiques de l'accouchement et les interventions médicales en obstétrique.

De plus, certaines ajouteront à leur bagage des connaissances en homéopathie, en naturopathie, en acuponcture et en massothérapie. Elles se sont regroupées pour former des entités à part entière. On peut les trouver à Montréal sous les noms de : Alternative Naissance, dans le secteur communautaire, et Bien Naître, dans le secteur privé. À l'extérieur de la région métropolitaine, on doit s'adresser à l'organisme Naissance Renaissance. En réalité, les doules demeurent cependant des travailleuses autonomes. Certaines en ont fait un métier à temps plein, car il exige beaucoup de temps et de disponibilité.

Quels rôles joue-t-elle ?

Parce qu'elle s'est engagée auprès de la patiente dès le début de la grossesse, l'ac-

compagnatrice a su établir un précieux lien de confiance. Elle demeure une personne-ressource fiable, disponible presque en tout temps dans les différentes phases de la périnatalité.

Au cours de la grossesse, elle tente d'établir les besoins de chaque couple et les aide à rédiger un plan de naissance tout en demeurant réaliste face au fait qu'on ne peut tout prévoir et contrôler.

Durant l'accouchement, elle assure une stabilité, une présence constante que le monde médical d'aujourd'hui n'est pas en mesure d'offrir, ce qui contribue à diminuer l'anxiété de la patiente et de son conjoint. Elle est un soutien continu pour le papa qui se sent impuissant devant la douleur de sa conjointe. Par l'utilisation de moyens naturels, tels l'application de chaleur, les massages, les changements de position, etc., elle encourage la patiente à traverser les différentes phases du travail. Face aux décisions que le couple aura à prendre tout au cours de l'accouchement, l'accompagnatrice sera d'une aide précieuse, car elle a le même objectif que l'équipe médicale : une mère et un bébé en santé. Cela pourrait avoir comme conséquence de réduire la fréquence de certaines interventions médicales dites « de routine », dont la mise en place d'un soluté et la rupture artificielle des membranes.

Après l'accouchement, et particulièrement dans les premières semaines, elle reste une ressource importante pour encourager la mère à allaiter et à maintenir l'allaitement.

La plupart de ces intervenantes ne possèdent pas l'expertise technique de la sage-femme ou de l'infirmière. Donc, elles n'interviennent pas sur ce plan. Elles ont plutôt un rôle complémentaire et ne devraient pas être perçues comme des rivales mais, bien au contraire, comme des alliées pour l'ensemble de l'équipe médicale, cette dernière

étant fréquemment essoufflée à cause du manque de personnel souvent endémique dans nos centres hospitaliers.

Quels sont les effets bénéfiques de ce soutien ?

Plusieurs études sur le sujet ont été effectuées dans différents pays. Elles montrent que la présence d'une accompagnatrice, peu importe sa formation de base, contribue à réduire la durée du travail et diminue l'utilisation d'analgésiques. De plus, il semble que le taux d'accouchements avec manœuvres instrumentales ou se terminant par une césarienne soit également abaissé. On a noté une diminution du nombre de bébés ayant un indice d'APGAR inférieur à sept à cinq minutes. D'autres effets bénéfiques ont aussi été mis en évidence, dont l'augmentation du taux d'allaitement et de sa durée, une plus grande facilité à mater et une réduction de la dépression postpartum.

LA PRÉSENCE d'une accompagnatrice est un atout pour une grossesse et un accouchement réussis. □

* Doula : mot grec qui signifie « femme qui aide d'autres femmes ».

Bibliographie

1. Klaus MH, Kennell J, Klaus P. *Mothering the Mother*. New York : Addison-Wesley, 1993.
2. Gjerdingen DK, et al. The effects of social support on women's health during pregnancy, labor and delivery and the postpartum period [revue d'études]. *Family Medicine* juillet 1991 ; 23 (5) : 370-5.
3. Wolman WL, et al. Postpartum depression and companionship in the clinical birth environment: a randomized, controlled study. *Am J Obstet Gynecol* 1993 ; 168 : 1388-93.
4. Vadeboncoeur H. *Revue de littérature sur les effets du soutien pendant l'accouchement*.

La Dr^e Lianne Papin, omnipraticienne, exerce à la clinique L'Envolée, à Montréal.