



FRANÇOIS ROY

Une naissance bien entourée

Depuis une vingtaine d'années, un nombre grandissant de futures mamans choisissent de se faire accompagner durant leur grossesse et leur accouchement. Au moment où les ressources manquent dans le réseau québécois de la santé, les accompagnantes à la naissance leur offrent, ainsi qu'au futur papa, l'information et le soutien dont elles ont besoin.

Isabelle Roy, journaliste

Julie, 30 ans, s'attendait à ce que son accouchement soit long. À la naissance de sa fille, deux ans plus tôt, elle avait eu des contractions pendant une vingtaine d'heures. Mais grâce à sa préparation, au soutien de Marc, son conjoint, et à la présence de Sylvie, son accompagnante de naissance, les choses se sont bien passées. Elle n'a pas eu d'anesthésie péridurale. Pour atténuer la douleur, elle s'est concentrée sur l'arrivée imminente du bébé. Entre deux contractions, elle a même fait des blagues pour stimuler la sécrétion d'endorphines, qui ont un effet analgésique! Neuf heures après le début du travail, Julie tenait son petit Clément dans ses bras.

«Si je n'avais pas été suivie par Sylvie pendant mes deux grossesses, je n'aurais pas nécessairement redonné la vie aussi rapidement et de manière naturelle, estime Julie. Pendant mon travail, mes deux "acolytes" m'ont continuellement calmée, encouragée et massée. Je n'ai jamais été seule.»

Ni sage-femme ni infirmière

Au Québec, les accompagnantes de naissance offrent leurs services depuis la fin des années 70. Elles sont aussi connues, notamment auprès des anglophones, sous le nom de *doulas*, qui vient d'un terme grec signifiant «femme qui aide d'autres femmes». Cette pratique encore peu connue fut d'abord exercée



dans les hôpitaux par les sages-femmes, lesquelles travaillent désormais dans des maisons de naissance. Les accompagnantes de naissance apportent un soutien psychologique aux mères, tout au long de leur grossesse. Toutefois, elles ne procèdent à aucune manipulation obstétricale. Elles accompagnent les femmes dans les hôpitaux et tentent de collaborer avec les infirmières et les médecins. «Nous sommes à la disposition des femmes qui désirent accoucher dans le contexte le plus sécurisant et humain

possible», explique Sylvie, l'accompagnante de naissance de Julie.

Sylvie, qui pratique cette profession depuis cinq ans, a suivi une formation de 1300 heures offerte par le Collège d'études en maternité alternative (CÉMA). Elle est aussi présidente de Mère et monde, une entreprise privée d'accompagnement à la naissance. «Nous avons comme objectif de leur assurer un suivi professionnel continu, complémentaire à celui du personnel hospitalier actuellement débordé.»

Qui choisir?

Certaines accompagnantes ont mauvaise réputation parce qu'elles imposent un accouchement naturel à tout prix. «En aucun cas, on ne doit forcer la femme à refuser une anesthésie péridurale, souligne la D^{re} Lianne Papin, obstétricienne à l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, qui travaille régulièrement en collaboration avec Mère et monde. On doit laisser place à l'imprévu dans le plan de naissance, en fonction du déroulement de l'accouchement. Si celui-ci ne se passe pas comme prévu, elle doit aider la patiente à se déculpabiliser.»

On doit aussi privilégier une intervenante avec une formation de niveau 2 (elles émettent des reçus pour les assurances privées) et qui entretient des relations harmonieuses avec le corps hospitalier.

Ressources

Mère et monde (entreprise privée, région de Montréal): (514) 362-0177.

Alternative Naissance (organisme communautaire, région de Montréal): (514) 274-1727.

Réseau québécois d'accompagnantes à la naissance (association d'accompagnantes à la naissance exerçant en cabinet privé, dans différentes régions du Québec): 1 866 NAISSANCE.

En général, ces intervenantes ont elles-mêmes accouché d'au moins un enfant. Elles partagent leur expérience avec d'autres femmes, comme le faisaient traditionnellement les mères et les grandes sœurs. La plupart ont reçu une formation de base d'une quarantaine d'heures (niveau 1) comprenant des stages. Certaines poursuivent leur formation au CÉMA en suivant le programme de 1300 heures (niveau 2). Les cours comprennent, entre autres choses, des pratiques en techniques de relaxation, de positionnement et de réduction de la douleur. À cela s'ajoutent des connaissances obstétricales ainsi que l'étude des relations de couple, des protocoles des hôpitaux, des incidents de parcours éventuels, etc. Les accompagnantes de naissance offrent leurs services par l'entremise de groupes communautaires ou d'entreprises privées.



Apprivoiser la douleur

Les deux accouchements de Julie ne se sont pas déroulés dans la peur et la souffrance extrême. Mais est-ce nécessairement une expérience courante? « Sur plus de 100 accouchements auxquels j'ai assisté, peu de femmes ont paniqué, que leur accouchement ait été naturel ou pas, mentionne Sylvie. Nous les préparons à atténuer leur stress et leur douleur en stimulant les endorphines. Bien entendu, chaque femme vit sa propre expérience en fonction de son bagage personnel. Nos services sont de plus en plus en vogue auprès des Québécoises qui veulent humaniser leur accouchement en milieu hospitalier. »

Au cours des 25 dernières années, quelques études canadiennes et américaines ont démontré que la présence d'une accompagnante pendant l'accouchement réduit la durée du travail et la demande de médicaments analgésiques. « Il a été prouvé que cela réduit non seulement le taux d'accouchements avec forceps et par césarienne, mais aussi le traumatisme du périnée et la dépression post-partum, et que cela augmente la durée de l'allaitement maternel », ajoute Hélène Vadeboncoeur, agente de recherche en périnatalité et auteure du livre *Une autre césarienne? Non merci.*

Accompagner maman et... papa !

Il y a huit ans, Manon et Jean-Hugues ont vécu un premier accouchement assez difficile en milieu hospitalier. « La veille de mon entrée à l'hôpital, j'ai dû changer de médecin, car elle n'était plus disponible, raconte Manon. Après avoir reçu une anesthésie péridurale, je ne savais pas comment pousser mon bébé hors de mon ventre, car je ne sentais rien. J'ai finalement donné naissance à Xavier, les deux pieds dans l'étrier, sous une lumière aveuglante. Je voulais connaître de meilleures conditions pour mon deuxième accouchement. »

De mieux en mieux accueillies dans les hôpitaux

Ces professionnelles de la périnatalité se taillent graduellement une place en milieu hospitalier.

« Même si certains collègues demeurent réfractaires à ce type de services qui bousculent leur routine, la plupart des accompagnantes à la naissance sont de plus en plus acceptées dans les hôpitaux, estime la D^{re} Lianne Papin, obstétricienne à l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, qui collabore régulièrement avec *Mère et monde*. Elles sont en effet les seules intervenantes à suivre et à soutenir moralement les femmes enceintes. »

« Un nombre grandissant de médecins sont ouverts aux autres façons d'accoucher, dont l'accompagnement à la naissance », indique pour sa part Christiane Pilon, gestionnaire clinico-administrative du programme mère-enfant à l'hôpital Sainte-Justine.

Comme Manon, certaines femmes se tournent vers l'accompagnement à la naissance pour se sécuriser après des expériences traumatisantes. D'autres, comme Julie, désirent prendre le temps de vivre cette expérience unique, le plus naturellement et le plus intensément possible. Cela n'a pas empêché Marc, son conjoint, d'être réticent à l'idée de collaborer avec une accompagnante. Il avait peur de perdre sa place auprès de sa femme et de ses futurs enfants. Toutefois, depuis sa première expérience d'accompagnement à la naissance, il a changé d'avis.

Pour sa part, Élio, le conjoint de Sylvie et le père de Élio Manuel, a été ouvert, dès le départ, à ce type de services. «N'ayant jamais été papa, je me sentais un peu maladroit, explique-t-il. Pendant les rencontres prénatales avec notre accompagnante de naissance, j'ai pu poser beaucoup de questions sur l'accouchement et j'ai appris à gérer mon stress. En étant moi-même guidé sur cette île inconnue qu'est un accouchement, je pouvais, le moment venu, y accompagner ma conjointe. Je me suis alors senti utile.»

Un soutien continu pendant la grossesse

Les meilleurs livres, ni les meilleurs cours prénataux, du monde ne sauraient remplacer une professionnelle, disponible 24 heures sur 24 pour répondre aux questions, avant, pendant et après l'accouchement, estiment les parents que nous avons interrogés. Selon eux, cette présence est rassurante en cas de complications. «Grâce aux rencontres prénatales, au nombre de trois à cinq, adaptées aux horaires des parents, l'accompagnante à la naissance sert de source d'information personnalisée, complémentaire aux ressources du corps hospitalier et aux cours prénataux traditionnels, explique Julie. C'est surtout une aide reconfortante au moment de l'accouchement.»

Au début des contractions, — s'il n'y a aucun problème de santé —, l'accompagnante de naissance se rend à la maison pour amorcer le travail puis à l'hôpital, où elle guide les parents, les soutient et répond à leurs interrogations. «Mon accompagnante de naissance m'a aidée à faire descendre mon bébé, notamment en me faisant monter des marches et effectuer des exercices sur le banc de naissance, explique Sylvie. Ce n'était pas de tout repos, mais ces efforts ont porté fruits.»

«Notre accompagnante de naissance nous a soutenus auprès du corps hospitalier dans nos demandes, dit, pour sa part, Manon. Par exemple, nous avons pu être seuls avec notre fille, avant de la laver, afin de favoriser le contact peau à peau entre mon conjoint et elle. De plus, après avoir été dûment préparés, notre fils et sa grand-mère ont également pu assister à la naissance de Maude.»

Lorsque le bébé se trouve enfin dans les bras de ses parents rassurés, l'accompagnante quitte l'hôpital. Mais son rôle ne s'arrête pas là. Durant les rencontres postnatales, de une à trois selon les besoins, les nouveaux parents auront droit à des informations sur les soins à apporter au nouveau-né, l'allaitement ou le post-partum et pourront poser des questions sur tout autre sujet qui les intéresse. □

La sage-femme

une professionnelle de la santé qui répond à vos besoins

Elle assure un suivi complet pendant la période pré, per et postnatale. Elle offre également des soins globaux, tenant compte des dimensions physique, psychologique et sociale de cet événement unique qu'est la naissance d'un enfant.

Vous désirez recourir aux services d'une sage-femme?

Communiquez avec Info-Santé CLSC qui vous aidera dans votre démarche.

www.msss.gouv.qc.ca/infosanteclsc

Santé et Services sociaux

Québec

