

Grossesse

Doula : tout savoir sur ce métier tendance au service du bien-être maternel

Eve Pertuiset | 11 juillet 2023

Sommaire

- › Qu'est-ce qu'une doula ?
- › Quel est son rôle ?
- › La doula vous soutient aussi lors d'une IVG
- › Où trouver une doula ?

De plus en plus de femmes font le choix d'être accompagnées par une doula pendant leur grossesse. Ces accompagnantes à la naissance offrent un soutien émotionnel, physique et informatif. Ensemble, la doula et l'équipe médicale travaillent pour fournir un suivi personnalisé aux parents, favorisant ainsi une expérience de grossesse moins stressante. Et nous allons tout vous dire sur ce métier méconnu !

Qu'est-ce qu'une doula ?

Il est important de faire la distinction entre **les doulas** et **les sages-femmes**. Ce sont deux métiers distincts, bien qu'ils puissent se compléter mutuellement. Car contrairement aux sages-femmes, **les doulas n'assurent pas de suivi médical**.

En bref, **le rôle d'une doula est de vous offrir un soutien psychologique tout au long de votre grossesse** et même après l'accouchement. Mais bien qu'elles soient familières avec les protocoles hospitaliers et le processus d'accouchement, elles ne peuvent en aucun cas se substituer au corps médical !

Les sages-femmes sont elles, des professionnelles de santé spécialement formées pour vous accompagner avant, pendant et après la grossesse. Alors si vous envisagez de faire appel à une doula, il est important de la considérer comme **un soutien supplémentaire et non comme une aide médicale**. Et surtout, assurez-vous de bénéficier en premier lieu du suivi et des conseils d'une sage-femme !

L'origine de cette profession

Le terme « doula » provient du grec ancien et signifie « celle qui sert la mère ». Cette profession a **émergé aux États-Unis dans les années 1970** et s'est depuis répandue dans de nombreux autres pays, comme le Québec, l'Angleterre et les pays scandinaves... Où les doulas sont fréquemment sollicitées par les mamans. **Et en France ?** Les doulas commencent à devenir de plus en plus populaires.

Quel est son rôle ?

Le rôle de la doula est d'**accompagner et de soutenir la femme enceinte**, ainsi que sa famille, pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale.

Ces missions sont très variées, elle aide à l'élaboration d'une liste de naissance, au ménage ou à la préparation des repas, aux courses et à la décoration de la chambre, à l'allaitement... Découvrons en détail comment elle vient aider les futurs parents.

Elle créer une relation de confiance

Pendant la grossesse, vous allez faire face à plusieurs personnes du corps médical. La doula vient jouer un rôle essentiel en offrant un **accompagnement plus personnalisé et non médical**. Son rôle consiste à **apporter un soutien émotionnel, physique et informatif** tout au long de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.

Contrairement aux professionnel.le.s médicaux.les, la doula ne prodigue pas de soins médicaux, mais **elle est présente pour**

écouter, encourager et fournir des informations aux futurs parents. Afin de créer cette belle relation de confiance ! **Pendant l'accouchement**, elle peut offrir des techniques de **relaxation**, de respiration et des conseils sur les positions pour soulager la douleur. Et **après l'accouchement**, elle peut aider avec l'allaitement maternel, les soins du nouveau-né et la transition vers la vie avec un bébé.

Ainsi, au fur et à mesure de votre grossesse, **un lien se crée pour que vous puissiez avoir une confiance aveugle en elle**, tout en ayant une épaule sur laquelle s'appuyer !

Elle donne des réponses

La doula offre **un soutien** non seulement à la femme enceinte, mais aussi à tou.te.s les membres de sa famille. Et surtout, **elle est particulièrement attentive aux besoins du futur père ou du co-parent**. Comment ? Elle lui offre un espace sûr pour qu'il puisse exprimer ses préoccupations et ses craintes, comme la peur de ne pas être à la hauteur lors de l'arrivée du bébé.

De plus, **elle peut apporter du réconfort et des explications rassurantes** à l'aîné.e de la famille s'il ressent des perturbations face à l'arrivée imminente d'un petit frère ou d'une petite sœur.

Ainsi, **la doula veille à ce que chacun.e se sente soutenu.e et entendu.e**, et contribue à créer un environnement familial harmonieux et confiant pendant cette période de grand changement.

Elle accompagne la femme enceinte lors de l'accouchement

En salle de travail, la présence réconfortante d'un.e proche est d'un grand soutien. Et dans la plupart des maternités, **il est possible d'être accompagné.e par une personne de confiance lors de l'accouchement**. Notamment en cas d'indisponibilité du futur papa ou du co-parent.

Cependant, **les règles peuvent varier** concernant l'accès des accompagnants **en salle de césarienne**. Il est donc préférable de se renseigner à l'avance, même en cas de césarienne programmée. Et c'est notamment là que **votre doula vient vous offrir un soutien rassurant**.

Elle sert de soutien même après la naissance

Et après l'accouchement ? Elle est toujours là. **Vous pouvez compter**

sur le soutien continu de votre doula. Elle sera présente lors de plusieurs rendez-vous pour vous conseiller et **vous accompagner dans les premiers instants de votre nouvelle vie** avec votre bébé.

En plus, elle peut vous apporter une aide précieuse pour **faciliter l'allaitement**. Car la plupart des doulas ont elles-mêmes allaité leurs enfants (même si ce n'est pas une obligation pour exercer cette profession). Ce qui leur permet de **partager de nombreuses astuces ingénieuses** pour soulager les douleurs liées à l'allaitement.

La doula vous soutient aussi lors d'une IVG

Bien que la doula ne puisse pas fournir de conseils médicaux, elle peut offrir **un accompagnement émotionnel** ! Elle peut ainsi **être présente avant, pendant et après l'IVG pour écouter, soutenir et rassurer la personne concernée**. Elle peut aider à clarifier les émotions et les choix et fournir des informations objectives sur le processus de l'IVG.

En fait, le rôle de la doula dans ce contexte est d'**offrir une présence bienveillante et non-jugeante**. Mais aussi de **créer un espace sécurisé** pour que la personne puisse exprimer ses sentiments et ses préoccupations afin de faciliter une décision éclairée.

Où trouver une doula ?

Le principal répertoire pour trouver une doula est celui de **Doulas de France**. Mais vous pouvez également consulter des listes de doulas sur des **sites spécialisés dans l'accompagnement des futurs parents**. Le **bouche-à-oreille** est également une excellente façon de trouver une doula.

Ainsi, grâce à leur présence bienveillante et leur accompagnement personnalisé, les doulas contribuent à créer une expérience de grossesse et d'accouchement plus positive et épanouissante. Alors, prêt.e à tenter l'expérience ?