

La préparation à la naissance et à la parentalité: au taquet pour accueillir Bébé

Être parent, ça s'apprend! Pour bien accompagner les intéressés, plusieurs temps d'échange avec des professionnels de santé sont prévus. Plongée dans la préparation à la naissance et à la parentalité.

Par Nina Parage, avec Sarah Benjilany, sage-femme libérale et membre du Collège national des sages-femmes de France

Attendre un bébé, c'est appri-voiser un tout nouveau rôle qui s'accompagne de responsabilités et de choix. Pour préparer ce grand bouleversement, tant physique que psychologique, il existe de nombreux accompagnements. Des temps de rencontre existent également dans l'après-naissance: l'entretien postnatal précoce, réalisé par un médecin ou une sage-femme dans les deux mois qui suivent l'accouchement, permet de prévenir la dépression post-partum et d'accompagner les parents.

Prendre les rênes de sa parentalité en 8 séances

Dans un premier temps, un entretien prénatal précoce a lieu autour du 4^e mois de grossesse pour définir les attentes et besoins des futurs parents. Après quoi, ces derniers bénéficient de sept séances de préparation à la naissance et à la parentalité (en plus des sept visites médicales obligatoires de suivi de grossesse), prises en charge à 100% par l'Assurance maladie. Elles commencent en général autour du 6^e mois de grossesse. Chaque sage-femme

ou médecin à l'origine de ces préparations propose une organisation et des activités qui lui sont propres. «L'objectif est de rendre le parent acteur de la naissance et de sa période prénatale, via des apports théoriques et pratiques», affirme Sarah Benjilany, en insistant également sur le fait que le deuxième parent est aussi impliqué que celui portant l'enfant. «De plus, quand elles sont collectives, les séances permettent de créer du lien social», ajoute-t-elle. En effet, notre experte instaure des groupes de participants suivant les mêmes préparations. Ceux-ci participent également à un groupe de discussion personnalisé, où la sage-femme ne figure pas, afin d'échanger librement.

Quelle préparation à l'accouchement adopter?

Il existe en premier lieu la méthode dite «classique». Les deux futurs parents sont impliqués. On y apprend la physiologie de la grossesse, le décodage des contractions, comment gérer la douleur, les suites de couches, l'allaitement... En bref, mieux percevoir son corps et mieux connaître les rouages de la naissance



pour moins s'inquiéter. Tout cela au travers d'échanges et d'exercices physiques, comme la respiration. À côté de ça, des alternatives plus pointues peuvent être proposées.

Underwater, pour se sentir légère

C'est quoi? Des exercices musculaires tout doux, dans l'eau!

Quand? Dès le 4^e mois de grossesse.

Pourquoi? Avec la poussée d'Archimède, on ne ressent que 10 à 20% de son poids dans l'eau! Pour une femme enceinte, c'est le rêve. En outre, cela permet de faire des exercices prénataux.

L'haptonomie, pour impliquer le deuxième parent

C'est quoi? L'haptonomie met le toucher au cœur de sa pratique. En exerçant des petites pressions sur le ventre du parent portant l'enfant, on débute un échange avec le fœtus, ce qui est très bénéfique pour son épanouissement.

Quand? Dès le 3^e mois de grossesse.

Pourquoi? Le deuxième parent participe au même titre que celui qui porte Bébé. Par ailleurs, ce savoir-faire peut être



appliqué durant la naissance, pour permettre de soulager les douleurs.

La fasciathérapie

C'est quoi ? La fasciathérapie est une médecine non conventionnelle s'intéressant aux fascias: de fines membranes entourant les muscles, les os, les viscères, le cerveau, la moelle épinière et les ligaments. Elle repère les tensions de ses membranes, pour leur redonner de la souplesse.

Quand ? Dès le 4^e mois de grossesse.

Pourquoi ? Soulager certains symptômes de la grossesse. Cette méthode peut également aider la femme enceinte à retrouver son corps et mieux récupérer postaccouchement.

Et ceci n'est qu'un échantillon parmi la myriade de choix qui s'offrent à vous!

La naissance, c'est votre projet

On appelle « projet de naissance » le document qui notifie les réflexions des parents autour de l'accouchement. Il leur permet de s'interroger sur leurs envies et besoins. Plutôt team accouchement physiologique

ou très technicisé? Quid de la tétée de bienvenue? Du peau à peau? C'est toujours mieux d'y penser en amont! Ce document permet également de guider le personnel médical le jour J. Entre deux contractions, vous en conviendrez, la discussion est moins fluide.

Pour un projet de naissance réussi, Sarah Benjilany préconise d'élaborer ce cheminement à deux. Elle recommande d'ouvrir le champ des possibles et de ne pas trop se cantonner à ses idées préconçues. Soyez curieux, renseignez-vous, et choisissez en connaissance de cause! Notez qu'il n'y a pas d'obligation ni de règles concernant le projet de naissance. Vous pouvez commencer à l'élaborer dès l'entretien prénatal précoce, ou bien plus tard.

Choisir sa maternité

Le choix de la maternité dépend de plusieurs paramètres. Premièrement, il y a le facteur proximité. Par la suite, il faut savoir que ces établissements sont classés par niveaux, en fonction du risque néonatal prévisible. Le type 1 est adapté à une grossesse qui s'est déroulée de façon physiologique. Le type 2 possède un

service de néonatalogie et peut prendre en charge des grossesses à risque modéré. Enfin, le type 3 s'occupe des grossesses à risques. Il dispose d'unités obstétrique, de néonatalogie et de réanimation néonatale. Autre facette à prendre en compte: le caractère public ou privé de la maternité, en fonction de ce qui vous rassure. Les deux sont soumis aux mêmes recommandations pratiques. Avec toutes ces informations, vous pouvez faire un choix qui vous ressemble, en accord avec votre projet de naissance!

Découvrez notre guide des maternités pour vous aider à faire le bon choix. Au programme: des données chiffrées sur les pratiques médicales, un inventaire des prestations de chaque établissement... Sur magicmaman.com/guide-maternites

ET UNE DOULA ?

Une doula n'est pas un médecin, mais une professionnelle de l'accompagnement. Yanick Revel, membre de l'Association Doulas de France, explique que son métier est un soutien à celui des sages-femmes. Il peut être un appui émotionnel, une source d'informations, ou même un relais vers des professionnels de santé.

Pourquoi faire appel à une doula ?

Si vous avez besoin d'un accompagnement personnalisé, au long cours, en plus des séances avec votre médecin.

Quel tarif ?

La doula n'est pas remboursée par l'Assurance maladie. Le tarif peut varier en fonction de son statut (microentreprise ou salariée), et de son organisation (forfait ou rendez-vous).