



Accoucher dans l'eau chaude diminuerait les douleurs et raccourcirait le temps de travail, selon les adeptes.

teur), ce mode d'accouchement est réservé aux futures mamans (et papas) les plus autonomes et les plus motivés. « Accoucher chez soi est souvent bien plus sécurisant et moins "risqué" que d'accoucher en maternité, affirme le Dr Stora. A domicile, le bébé et la maman ne sont confrontés qu'à des microbes familiers, sans danger pour eux. Surtout, les sages-femmes libérales sont parmi les plus aguerries. »

Accoucher dans une position différente

C'est au début de l'obstétrique moderne que les médecins ont décrété que la position gynécologique était la plus adaptée... aux besoins du médecin! De nombreuses études ont pourtant montré que d'autres positions sont possibles: debout au début du travail, puis assise et penchée en avant quand les choses se corsent, et enfin accroupie, à quatre pattes ou bien allongée sur le côté pour la naissance. « Quand j'arrive en salle d'accouchement en début de travail, témoigne le Dr Stora, j'incite les femmes à mar-

cher, quitte à débrancher le monitoring pour plus de liberté de mouvement. Ainsi les patientes vivent mieux les douleurs, et le travail est accéléré par le poids du bébé sur le col.

Autres méthodes « alternatives »

L'hypnose, la sophrologie, l'acupuncture: autant de méthodes peu répandues en France. « L'hypnose ou la sophrologie permettent à la maman d'atteindre un état de conscience un peu second, tout en participant activement à l'accouchement, explique le Dr Stora. Ces méthodes fonctionnent. J'ai déjà vu une sage-femme formée à l'hypnose réussir à débloquer le travail d'une maman dont le col refusait de s'ouvrir. Ailleurs, la patiente aurait subi une césarienne. » ■

Sandrine Chesnel

A CONSULTER

● Préparer son accouchement, de Sophie Gamelin-Lavois, Editions Jouvence, et sur le Net, le portail: <http://portail.naissance.asso.fr>

N'ATTENDEZ PAS DE PERDRE LES EAUX POUR PLANIFIER!

Accoucher hors des sentiers battus, cela se mérite! Et pour cause: la plupart des obstétriciens et des sages-femmes ont encore du mal à s'affranchir de leurs habitudes médicales et à se mettre à l'écoute des futures mamans. Dans le cadre de l'hôpital, ce sont eux qui décident et non vous. Quel que soit votre projet d'accouchement, il vous faudra donc faire preuve de beaucoup d'obstination pour l'imposer. Premier conseil: n'attendez pas de perdre les eaux pour faire part de vos envies. Dès le début de la grossesse, exprimez vos souhaits au médecin ou à la sage-femme qui vous suivent. Vous pouvez aussi rédiger un projet d'accouchement qui sera une base de discussion avec l'équipe médicale. Dernière solution: trouver une sage-femme libérale qui vous suivra pendant toute votre grossesse jusqu'au jour J, à domicile ou dans une maternité qui accepte de l'accueillir en lui laissant une entière liberté sur la gestion de l'accouchement. Avec ou sans péridurale, debout, assise ou à quatre pattes, vos désirs les plus fous seront exaucés! Cette formule, baptisée « accompagnement global », est plus onéreuse (environ 600 à 700 €) mais accessible à toutes. De fait, elle est encore réservée aux « happy few »: pour l'instant, seule une soixantaine de sages-femmes la proposent (www.perinatalite.info). Autant dire que ça se bouscule au portillon...