



L A L O P A

photo | doula | création

## SUR L'ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE

**Philosophie liée à l'accompagnement.** La grossesse et l'accouchement sont des processus naturels. La naissance d'un enfant est un moment très intense pour les parents et il est important qu'ils aient l'information et le soutien pour faire des choix éclairés, afin de vivre consciemment ce moment dans la joie et non dans la peur. Les accompagnantes, nous croyons en l'importance de favoriser la physiologie de l'accouchement et de permettre aux femmes de retrouver la confiance en leur capacité d'accoucher et d'accueillir leur enfant. Nous sommes aussi convaincues de l'importance de la naissance, de l'impact du vécu de l'accouchement sur la santé des femmes, des bébés et sur le lien mère-enfant. Finalement, nous avons complètement foi en le pouvoir de la femme et sa capacité à donner naissance, à accompagner son bébé dans ce premier passage. La femme a néanmoins besoin d'être soutenue, écoutée, pour se sentir en confiance, en sécurité et permettre aux processus physiologiques de se mettre en place.

**Définition de ce qu'est l'accompagnante.** La doula (mot grec qui signifie « au service de la mère ») est une personne ressource qui permet au couple de se préparer et vivre la naissance de leur enfant d'une façon consciente et selon leurs valeurs. C'est une mère, qui par sa propre expérience et ses connaissances, apporte un soutien physique et émotionnel à la mère et à son conjoint durant la grossesse, l'accouchement et la période post natale. Elle n'est pas une professionnelle de la santé et offre donc un support non médical. C'est une personne qui comprend les enjeux de la naissance et qui va accompagner le couple dans l'accueil de leur enfant et les choix qu'ils ont à faire.

Les rencontres prénatales permettent de créer le climat de confiance et de soutien pendant lesquelles tous les thèmes autour de la naissance, les peurs, les inconforts, les anciens traumatismes seront abordés librement.

L'accompagnante peut fournir de la documentation, mais permet surtout aux parents de développer leurs connaissances objectives, afin de faire des choix éclairés pour la naissance de leur enfant et de développer leur confiance en eux.

Elle aide à comprendre les processus physiologiques de la naissance, de l'allaitement et les facteurs aidants ou compromettants pour l'accouchement et l'allaitement.

Elle explique les conditions qui facilitent le lien parent-enfant pour que le couple puisse comprendre ces processus et développer un fort lien d'attachement à leur bébé.

Elle peut informer quant aux ressources existantes dans la communauté locale pour les familles.

À l'accouchement, elle est disponible dès les premières contractions par téléphone ou au domicile selon les besoins du couple. Elle favorise le climat rassurant autour de la mère pour faciliter les processus physiologiques. Le départ vers l'hôpital se fait lorsque les contractions deviennent plus intenses et régulières ou s'il y a rupture de membranes.

À l'hôpital, l'accompagnante écoute, supporte, guide la femme selon ses besoins. Elle est une présence discrète qui veille sur l'environnement de la naissance. Elle ne prend pas la place du/de la partenaire. Le/la conjoint/e, ne se retrouve pas la seule personne ressource et peut ainsi se permettre de vivre lui/elle aussi cette journée dans toute son intensité.

L'accompagnante est présente tout au long de l'accouchement, quelle que soit la durée du travail et l'issue (césarienne par exemple). Elle permet un soutien psychologique (rassurance, encouragement, écoute) et physique (positions qui soulagent, massages, étirements) de la mère. Elle est aussi présente pour le/la partenaire dans ce qu'il/elle vit. Elle préserve l'environnement de la femme qui accouche afin que celle-ci se sente en sécurité, que ses besoins soient satisfaits et qu'elle puisse se laisser aller dans l'intensité de cet événement. Elle veille à ce que les parents puissent accueillir leur enfant dans une ambiance respectueuse et chaleureuse. Elle les aide à prendre les décisions pour eux et le bébé. Si des interventions s'avèrent nécessaires, elle est là pour soutenir les parents et expliquer, faciliter le dialogue avec l'équipe médicale.

En post-partum, l'accompagnante favorise l'intimité de la relation entre les parents et le nouveau-né : contact peau à peau, allaitement précoce. Elle va veiller aussi aux conditions physiques favorisant l'accueil de bébé : chaleur de la pièce, confort de la mère, respect de son intimité, soutien pour l'allaitement. Elle favorise la présence du/de la partenaire auprès de son enfant. Elle quitte la famille une fois cette ambiance mise en place.

La rencontre post natale est une occasion de boucler la boucle avec le support de l'accompagnante, revenir sur l'accouchement et profiter de cette rencontre pour poser les questions qui surgissent. Elle demeure ouverte aux questions par téléphone malgré l'aboutissement de l'échange lié à la grossesse.

L'accompagnante malgré tous les avantages qu'elle apporte (voir chiffres de INES sept 2012), ne peut évidemment garantir l'issue de l'accouchement et en être tenue responsable.