

L'ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE

Aussi connue sous le nom de « doula », l'accompagnante à la naissance est, par définition, une femme expérimentée qui aide d'autres femmes à bien vivre leur maternité. L'accompagnante jouera, durant toute la durée de votre grossesse, de votre accouchement, ainsi qu'en période postnatale, plusieurs rôles à la fois. L'un d'eux en sera un de référence et d'information. L'accompagnante est une professionnelle de la périnatalité qui saura vous informer, vous outiller, répondre à vos questions, vous faire des suggestions de lectures, vous faire connaître vos droits, vous expliquer les différentes interventions, vous présenter des alternatives, etc. L'accompagnante, c'est aussi un soutien moral, émotif et physique. Elle est disponible pour répondre à vos interrogations, veillera à votre bien-être et calmera vos inquiétudes. Elle vous aidera, tout au long de cette aventure qu'est l'attente puis la venue au monde de votre enfant, à gérer les malaises de la grossesse, la douleur à l'accouchement et les inquiétudes en période postnatale. Elle possède des milliers de petits trucs et un bon bagage de connaissances pour vous aider et vous faciliter la vie. Elle pourra vous appuyer, vous écouter, vous informer, vous aider... elle sera votre alliée. Lors de l'accouchement, l'accompagnante sera votre complice. Elle veillera à ce que vos désirs et vos droits soient respectés, votre intimité conservée. Elle vous proposera des méthodes alternatives de gestion de la douleur, mettra grandement sur l'implication du futur papa et sera présente auprès de vous tout au long de l'accouchement. En tout temps, l'accompagnante restera à l'écoute, respectera les besoins du couple et prendra la place qui lui sera accordée, tout simplement, sans s'imposer et sans remplacer non plus le personnel médical. Son but est de s'assurer que les futurs parents vivent une grossesse et un accouchement qui leur ressemblent et qui se déroulent selon leurs attentes, dans la mesure du possible. Son désir est que les femmes et les couples soient respectés, soient en confiance et soient conscients que la naissance de leur enfant leur appartient!



**L'ÉVEIL, SERVICES
PÉRINATALS**

www.levailperinatal.com

LE CHOIX D'UNE ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE

La personne que vous choisirez pour vous accompagner se doit de répondre à vos attentes et vous inspirer confiance; confiance en elle, mais également confiance en ses capacités et en son jugement. Vous devez vous sentir à l'aise auprès de cette personne et avoir envie qu'elle soit à vos côtés tout au long de cette étape marquante de votre vie. Sachez que vous pouvez rencontrer plus d'une accompagnante avant d'arrêter votre choix définitif sur l'une d'entre elles. La rencontre d'approche existe justement pour vous permettre de faire connaissance et d'établir un premier contact, sans toutefois vous engager en rien. La naissance de votre enfant sera sans doute l'un des événements les plus importants et exceptionnels de votre vie; la personne que vous choisirez pour vous accompagner devra alors répondre à certains critères que vous seuls pouvez fixer. Sa réponse face à vos attentes et la confiance qu'elle vous inspire seront des éléments-clés pour faire votre choix. Elle se doit de dégager des qualités humaines nécessaires à l'accompagnement, comme le respect, l'ouverture d'esprit, l'empathie, l'écoute, etc., tout en possédant d'autres qualités qui vous rejoignent personnellement. N'hésitez pas à lui poser des questions, à discuter avec elle et à faire plus ample connaissance pour déterminer si cette personne est l'accompagnante que vous recherchez. Écoutez-vous et faites-vous confiance : c'est souvent une question de « feeling »!

CONCRÈTEMENT...

Dès votre 37^e semaine d'aménorrhée (SA), nous serons disponibles 24 heures/24, 7 jours/7 jusqu'à l'accouchement. Dès les premiers signes de travail, vous pouvez nous appeler et nous aiderons à évaluer s'il s'agit bien d'un début de travail. Si c'est le cas, nous resterons en contact étroit jusqu'au moment où nous irons vous rejoindre. Nous vous rejoignons normalement au moment où le travail actif est bien installé ou lorsque vous en ressentez le besoin. Nous en discuterons avant le grand jour de toute façon. Nous pouvons vous rejoindre à votre domicile ou nous pouvons nous rencontrer sur votre lieu de naissance. Nous serons présentes à vos côtés tout au long de l'accouchement, ainsi que dans la période postnatale immédiate.



**L'ÉVEIL, SERVICES
PÉRINATAUX**

www.levailperinatal.com

PENDANT LE TRAVAIL

Voici quelques actions que nous pouvons poser pour vous aider tout au long du travail :

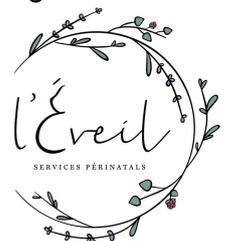
Vérifier la progression de votre travail, par l'observation, s'assurer de protéger votre bulle pour ne pas que vous soyez dérangés, vous suggérer des positions, des techniques de respiration, de la visualisation, etc., voir à ce que vos besoins de base soient comblés (manger, boire, température ambiante agréable, ambiance calme, etc.), vous supporter physiquement par des massages, des compresses, etc. ou montrer à votre partenaire comment le faire lui-même, vous guider dans l'utilisation de l'écharpe, du ballon de naissance, aider votre partenaire à prendre sa place et vous soutenir, servir d'intermédiaire entre le personnel médical et vous, en faisant respecter votre plan de naissance, en vous remémorant vos désirs et choix, en clarifiant certains points, en vous expliquant les interventions et procédés, etc. , vous guider dans les poussées, en vous motivant à vous servir de votre instinct et votre force intérieure, se retirer momentanément lorsque nous jugerons que c'est nécessaire pour votre bien-être, en restant tout près et évidemment, vous encourager, vous soutenir!

En résumé, pendant votre accouchement, nous tenterons de vous offrir aussi bien une aide concrète et active qu'une présence discrète, silencieuse et immobile, selon les besoins du moment. Notre souhait est de vous transmettre énergie, confiance et réconfort pour que vous viviez votre accouchement de manière positive! Nous quitterons lorsque la dernière image que nous aurons sur le pas de la porte en est une de parents heureux et confiants, ce qui veut dire de façon générale environ une heure après la naissance.

Toute présence à l'accouchement implique généralement un minimum d'une rencontre postnatale, la plupart du temps à l'intérieur d'une semaine après la naissance. Durant ces rencontres, nous pourrions en profiter pour faire un retour avec vous sur l'accouchement, répondre à vos questions, nous assurer que l'allaitement se passe bien (s'il y a lieu), échanger avec vous sur les premiers jours avec votre bébé et votre réalité de parent et de couple, nous assurer que chacun se porte bien, vous rassurer sur vos capacités parentales et vous donner des outils pour faciliter l'adaptation à votre nouveau rôle.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes autres questions concernant notre rôle d'accompagnante à la naissance, il nous fera un plaisir d'en discuter davantage avec vous.

Alexianne et Francesca



**L'ÉVEIL, SERVICES
PÉRINATALS**

www.levailperinatal.com