

A quoi ça sert de se préparer à gérer la douleur ?

Je ne peux pas vous parler de douleur sans aborder la question de la naissance, c'est pourquoi il est important de comprendre son rôle dans l'accouchement. C'est parfois difficile, mais il faut avoir conscience que la naissance ne se passera peut-être pas comme vous l'avez rêvée.

Par exemple, vous pouvez ne pas avoir de péridurale pour une raison médicale ou organisationnelle. A l'inverse, il se peut que vous ressentiez finalement le besoin d'une péridurale durant la naissance alors que ce n'était peut-être pas votre projet initial.

Quelle que soit la situation, comprendre votre corps et comment le soulager va vous aider:

- à la maison,
- à l'hôpital en attente de la péridurale,
- à l'hôpital si l'anesthésiste n'est pas disponible et que votre accouchement se déroule rapidement,
- durant les étapes de la naissance si vous n'avez pas souhaité de péridurale,
- etc.

J'aurais pu me limiter à partager avec vous une simple liste de petites astuces. Et c'est ce que nous allons faire un peu plus loin. Mais la naissance est un véritable marathon, pour votre corps et aussi pour votre esprit. C'est lui qui va prendre le relais à un moment quand votre corps dira stop. Si vous souhaitez un accouchement sans péridurale, votre esprit devra être préparé pour prendre le relais. Cela vous aidera à mener à bien ce projet si important pour vous. C'est pourquoi, avant de parler de petites astuces, il est primordial de comprendre le rôle des contractions, leur fonctionnement, et de vous préparer mentalement.

Comprendre la douleur et son rôle

Avant de parler de gestion, je pense qu'il faut comprendre la douleur. Il existe plusieurs types de douleurs.

Vous pouvez par exemple tomber et vous casser le pied. La douleur sera alors intense et continue. Son rôle est d'avertir le corps qu'il y a un problème, que vous êtes en danger et que l'intégrité de votre corps est atteinte.

Dans le contexte de la naissance, le rôle de la douleur est différent. Elle est là pour vous prévenir que votre bébé arrive et qu'il faut se mettre à l'abri pour donner naissance dans de bonnes conditions. Cette douleur vous annonce un événement. Elle ne signifie pas qu'il y a danger. Votre corps va s'ouvrir et s'étirer, mais il ne va pas être blessé par la naissance.

Notre vision de la douleur est très fortement influencée par notre culture. Si vous avez grandi en sachant que la douleur fait partie de la naissance, qu'elle est normale et qu'il ne faut pas chercher à l'arrêter à tout prix, votre vécu de la contraction sera totalement

différent. A l'inverse, une femme ayant grandi entourée de personnes qui ont eu recours à la médication pour soulager la douleur aura une vision très différente. Il n'y a pas un point de vue meilleur que l'autre. Simplement, notre ressenti sera influencé par plusieurs facteurs.

J'ai par exemple eu l'occasion de passer trois mois dans un hôpital de niveau trois en Guyane. Le nombre de péridurales y est beaucoup plus faible que dans les hôpitaux continentaux: les femmes grandissent généralement en sachant que la douleur est naturelle et qu'elle accompagne la naissance. Elles sont donc préparées mentalement, et les femmes que j'ai suivies ne vivaient d'ailleurs pas l'accouchement dans la souffrance.

Ensuite, avoir des sensations est différent de souffrir. Vous pouvez être coupée de vos sensations physiques mais être en souffrance. La péridurale soulage la douleur physique, mais ça s'arrête là. Avoir une péridurale ne signifie donc pas éviter toute souffrance. Si vous avez des peurs liées à la naissance, il faut les travailler. Car le soulagement physique ne fait pas disparaître les peurs.

Dans la suite de mes explications, je vais vous parler de sensations ou de vagues. Tout simplement car le terme "douleur" a une connotation négative et vous conditionne déjà à les percevoir comme quelque chose de désagréable ou de mauvais.

C'est la même chose quand on parle de contractions: on imagine quelque chose de négatif. Pourtant, les contractions ont un rôle important dans la naissance, et elles peuvent être vues comme une étape pour rencontrer son bébé.

D'où vient la sensation ?

Cette sensation vient de la dilatation du col. Quand vous sentez que ça tire fort en bas, c'est le col qui travaille. Finalement, c'est une bonne nouvelle !

Qu'est ce que c'est, la contraction ?

C'est l'utérus qui se contracte dans le but de dilater le col et faire descendre le bébé. La contraction est comparable à une vague: elle va arriver doucement, monter, se retrouver à son point culminant et descendre doucement. Entre chaque vague, il y a une pause, un temps de repos, avant que la suivante arrive. Le temps de repos est très important. Il vous permet de récupérer, de vous reposer avant la suivante.

Au final, chaque vague vous rapproche de votre bébé. Elles sont là pour vous, pour vous aider, pour aider votre bébé.



© Pixabay - annca

Vous avez plusieurs façons d'approcher une vague:

- Vous pouvez aller contre la vague, lutter, vous confronter à la vague.
- Vous pouvez plonger avec elle, l'accueillir et "travailler" avec et puis la laisser partir.
- Vous pouvez l'observer en retrait, la voir faire son travail et partir.

Votre approche dépendra de votre ressenti à ce moment-là. Simplement, la première option risque de vous demander plus d'énergie si vous vous battez contre chaque vague.

Combien de temps dure une contraction ? Quelle est son intensité ?

La durée de la contraction évolue avec le travail. C'est progressif. Au début elles sont courtes et le ressenti est peu douloureux, pour ensuite s'allonger et s'intensifier.

Comment gérer ce ressenti ?

Pour être plus sereine et apprendre à accompagner les vagues, il est important de connaître les différentes étapes par lesquelles votre corps va passer pour donner vie. Ça vous permet d'avoir des repères et de savoir si ce que vous vivez est normal ou non. Mais comme nous l'avons vu, votre ressenti dépend également de la façon dont vous voyez les contractions. Nous allons voir comment gérer votre ressenti et quelles sont les pistes pour vous soulager.

Pour bien appréhender la gestion du ressenti d'une sensation, prenons un exemple: un jeune enfant fait du vélo et tombe. S'il est seul et que personne ne le voit, il est fort probable qu'il se relève et continue à jouer comme si de rien n'était. En revanche, si un adulte le voit, court vers lui, le regard inquiet, la voix tremblante et lui dit qu'il doit sûrement avoir très mal... il est probable que l'enfant pleure et aille dans les bras de l'adulte.

Ce simple exemple illustre un élément: notre ressenti peut être influencé par des facteurs intérieurs, mais aussi extérieurs! Dans votre préparation, travailler sur vous-même est important, mais il est aussi utile d'identifier les facteurs extérieurs qui peuvent augmenter votre ressenti. En les identifiant, vous pourrez vous adapter et réduire leur impact sur vous. Voyons donc les facteurs intérieurs et extérieurs qui peuvent influencer votre ressenti, que vous ayez choisi un accouchement avec ou sans péridurale.

Ce qui va augmenter votre ressenti :

- la peur, se dire qu'on a mal,
- douter de soi-même et de ses capacités,
- si l'accompagnant vous demande sans cesse si vous êtes sûre de vous,
- le milieu médical vous parle systématiquement de péridurale (dans le cas où vous avez choisi un accouchement sans péridurale),
- la lumière,
- le bruit,
- le froid.

Ce qui va diminuer votre ressenti :

- développer une vision positive: penser à la beauté de l'événement qui se produit, à votre bébé qui est en train de naître, au fait que vous allez très vite le rencontrer,
- le soutien de l'accompagnant,
- le soutien de l'équipe médicale,
- sentir qu'on a confiance en vous, en vos capacités,
- une lumière tamisée,
- la chaleur,
- la douceur,
- éviter de trop vous parler.

Pour vous soulager, vous pouvez utiliser :

- la respiration,
- la chaleur (douche, bain, bouillotte),
- le ballon,
- être en mouvement,
- les massages (privilégiez le bas du dos),
- les affirmations positives,
- de la musique,
- les positions,
- se détendre, relâcher les muscles.

Ce qui est très important, c'est aussi que la personne qui vous accompagne dans la naissance vous soutienne. Qu'elle ait compris les différentes étapes que vous allez vivre pour qu'elle ne s'inquiète pas. Votre partenaire ne doit pas reporter ses peurs sur vous. Enfin, chacun a une tolérance différente à la douleur. Il faut en avoir conscience et se soutenir.

Pour conclure, pensez à ceci si vous vous sentez seule, à bout de force durant l'accouchement: vous n'êtes pas seule! Votre bébé est avec vous à chaque instant. Lui aussi, il a des ressources naturelles pour faire avancer la naissance et vous rencontrer. Il vit tout ça avec vous.

Droits d'auteur:

Ce texte a été rédigé par Florence Neuprez, fondatrice de Maman relax, et diffusé sous format PDF sur le site www.mamanrelax.com en date du 30/07/20 afin d'être partagé et utilisé librement. Toute modification ou appropriation est cependant interdite.