

Ce document est partagé dans l'objectif de vous informer. Le but n'est pas de vous convaincre qu'il faut accoucher d'une façon ou d'une autre. L'important est que vous puissiez faire un choix en pleine conscience et que vous soyez en accord avec vous-même.

L'accouchement avec péridurale

Quand elle est bien dosée, la péridurale permet de retirer la sensation douloureuse tout en permettant de sentir les contractions. Cependant, elle ne soulage pas la souffrance psychologique.

Par exemple : si vous avez peur que votre bébé reste bloqué pendant la naissance, la péridurale n'enlèvera pas cette peur, elle n'agira que sur la douleur. Ce n'est pas une solution miracle à tout.

Avant de faire votre choix, il est donc important de vous demander ce qui vous fait réellement peur et de quoi vous avez besoin.

Voyons maintenant, point par point, les effets "secondaires" de la péridurale:

- La péridurale empêche la mobilité de la maman. Or, cette mobilité est nécessaire pour permettre au bébé de naître naturellement. Le fait de moins bouger augmente la durée du travail. Pour pallier à ça, les sages-femmes doivent venir toutes les 30 minutes vous mobiliser (sur le dos, coté gauche, coté droit, etc.).
- La péridurale peut provoquer une diminution des contractions. Pour pallier à ça, on utilise de l'ocytocine de synthèse. Certains bébés vont très bien le supporter, d'autres moins car les contractions sont plus intenses et plus rythmées.
- Avec l'allongement de la durée du travail, il y a un risque plus élevé d'avoir recours à des instruments pour aider le bébé à naître.
- Juste après la pose de la péridurale, la maman peut faire une hypotension. En préventif, elle reçoit du sérum physiologique en perfusion et sa tension est prise régulièrement.

- Suite à l'apport de liquide, il faut veiller à vider régulièrement la vessie de la maman. Souvent, cela se fait grâce à un sondage car il est impossible de faire pipi quand tout est endormi.
- Autre désagrément: certaines mamans font des réactions aux produits anesthésiants et ont des tremblements.
- Il arrive que la péridurale ne soit pas totalement efficace, qu'elle ne soulage pas les douleurs ou alors d'un seul côté, ou même qu'elle ne fonctionne pas du tout. Il faut avoir conscience que ce n'est pas une méthode infaillible. C'est un geste technique, humain, qui n'a pas un taux de réussite de 100%.

Vous voyez ici que chaque action en entraîne une autre pour compenser. La naissance devient donc davantage médicalisée et est gérée par le corps médical. En étant consciente de ça, vous pouvez trouver des stratégies d'adaptation pour rester actrice de la naissance de votre enfant.

La maman qui a une péridurale a besoin de soutien tout au long de la naissance. Elle a besoin de l'implication de la personne qui partage cet événement avec elle. Une préparation à la naissance est aussi nécessaire car elle permet au couple de se préparer et d'être acteur de la naissance qu'ils vont vivre et de rencontrer leur enfant dans les meilleures conditions.

L'accouchement sans péridurale

Vivre une naissance sans péridurale est généralement un choix du couple. Il arrive aussi que, pour des raisons médicales ou organisationnelles, la maman ne puisse pas avoir recours à la péridurale.

Il faut vraiment différencier ces deux cas. Car dans le premier, c'est un choix préparé et assumé. Dans le second, la situation n'est pas choisie, elle est subie. Deux femmes qui ont vécu un accouchement sans péridurale similaire pourraient vous faire deux récits totalement différents. Celle qui a fait ce choix en fera peut-être une description très positive, tandis que celle qui ne l'a pas choisi vous partagera peut-être un récit d'horreur.

Une naissance sans péridurale nécessite une préparation à la naissance qui permettra à la maman de gérer les contractions et de se mettre dans sa bulle. Elle permettra aussi au papa de trouver sa place et de savoir comment soutenir la maman.

Voici quelques points pour comprendre les différences par rapport à un accouchement avec péridurale.

- La différence fondamentale est qu'on laisse la maman et le bébé aller à leur propre rythme.
- Il n'y a pas d'intervention pour dynamiser les contractions. La femme reste mobile et elle peut donc utiliser toutes les capacités de son corps pour faire naître son bébé.
- L'important ici est le soutien moral, la présence. Je compare souvent l'accouchement à un marathon: dans un effort physique intense, il arrive un moment où le corps ne suit plus et où le mental doit prendre le relais. Vous comprenez ainsi que le soutien psychologique de la personne qui accompagne la maman est crucial. Il faut donc qu'elle soit prête pour ce moment et sache comment agir.
- Si la maman ne souhaite pas la péridurale mais qu'elle souhaite recevoir une aide pour gérer la douleur, elle peut utiliser du gaz lors des contractions. Il permet de se détendre, de planer au moment de la contraction et donc de mieux supporter la douleur.

Si vous choisissez un accouchement sans péridurale, il y a malgré tout des cas où une anesthésie sera nécessaire:

- Si une césarienne est nécessaire et qu'elle se fait en code orange, la rachianesthésie aura le temps d'être faite. Pour faire très simple, il s'agit d'une sorte de péridurale qui agit plus rapidement. Généralement, la fatigue du bébé se voit et s'anticipe. La maman a donc le temps d'avoir une rachi avant la césarienne.
- Si une césarienne doit être effectuée en extrême urgence et qu'il n'est pas possible de faire une rachi, il se peut que la maman soit endormie avec une anesthésie générale. Pourquoi? Car ça va plus vite que de poser une rachi, et le

temps est précieux quand la santé de la mère et/ou du bébé sont en danger. Quand ça arrive, c'est souvent quelque chose de dur à vivre pour les parents. Heureusement, c'est une situation très rare.

- Tout comme pour un accouchement avec péridurale, il y a un risque de déchirure pour la maman. Il est donc nécessaire de faire des points après la naissance. Dans ce cas, la maman sera anesthésiée localement avant d'être recousue.

Une dernière chose

Je précise que les informations indiquées ici sont le fruit de mes connaissances médicales et de mon expérience. Je les ai cependant résumées, généralisées et présentées de façon à ce qu'elles soient compréhensibles pour la majorité des mamans. Que ce soit avec ou sans péridurale, il peut évidemment y avoir des cas spécifiques et des situations un peu différentes des explications que je vous ai fournies.

D'ailleurs, rappelons qu'il n'y a pas de compétition. Chaque maman accouche selon ce qui est juste pour elle. Une méthode n'est pas mieux qu'une autre si elle ne se fait pas dans le respect des parents et du bébé.

Ce qui est juste pour vous ne l'est pas pour votre voisine et inversement. Vous êtes unique, vos familles et vos bébés aussi. Échanger dans le respect, c'est génial. Mais comparer ne sert à rien.

Si vous ressentez le besoin de suivre une préparation plus complète, je propose des programmes de plusieurs rendez-vous comprenant aussi des manuels complets pour être 100% prête le jour J. Vous pouvez y accéder via ce lien: <https://mamanrelax.com/index.php/les-programmes-de-maman-relax/>

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 14/08/20 afin d'être partagé et utilisé librement. Toute modification ou appropriation est cependant interdite.