

FUTURS PARENTS

Accoucher ici ou là, mais comme chez soi

Les accouchements à domicile et en Maisons de naissance sont en augmentation. Les maternités suivent également cette tendance à offrir un cadre plus chaleureux pour donner la vie. Il n'en était pas ainsi il y a deux mille ans, en Palestine ou ailleurs. Mais aujourd'hui, dans ce domaine, tout est affaire de choix et de confiance.

Quand elle apprend qu'elle est enceinte, cet été 2013, Louise connaît d'abord un état de grâce. Quelques jours plus tard, elle commence à se demander où elle accouchera. Elle hésite durant plusieurs semaines. Benoît, son compagnon, serait plus rassuré par une naissance classique, à la maternité la plus proche. Mais elle ? Quelques amies lui ont raconté leur accouchement en Maison de naissance. Dans l'eau, à quatre pattes, dans l'intimité d'une chambre accueillante... Après un rendez-vous chez le gynécologue, Louise et Benoît choisissent finalement une maternité, mais pas n'importe laquelle : celle-ci a été récemment aménagée. Pendant le travail, la future maman aura la possibilité de se déplacer, de prendre un bain, de s'alimenter. →



RETOUR DE BALANCIER

Les pratiques entourant la grossesse, la naissance et la périnatalité sont en train d'évoluer. Le phénomène n'est pas tout neuf, mais il a pris de l'ampleur ces dernières années. Pendant des décennies, la médecine a été louée pour ses bienfaits dans la sécurisation des naissances, tant pour la mère que pour l'enfant. On constate aujourd'hui comme un retour de balancier par rapport aux excès de l'approche hyper-médicalisée. Entre 2008 et 2010, en région bruxelloise, le nombre d'accouchements à domicile a presque triplé. De plus en plus de parents font ce choix, ou celui d'une Maison de naissance, pour mettre leur enfant au monde. Même si cela concerne un faible pourcentage des accouchements, et bien qu'une large majorité du monde médical continue de décrier ces pratiques, un processus semble en marche. Les changements apportés au sein même des maternités vont d'ailleurs dans le sens d'une plus grande humanisation de la naissance. Les sages-femmes et les parents qui ont été les pionniers de cette approche, ainsi que les médecins qui ont accepté de les suivre, insistent sur le fait que la naissance n'est pas une maladie. Cela n'enlève rien à la nécessité d'un suivi et à une grande vigilance par rapport aux risques. L'accouchement doit toutefois d'abord être

considéré, selon eux, comme une fonction physiologique, normale et naturelle dans la grande majorité des cas.

DU RISQUE À LA CONFIANCE

L'opinion populaire et la presse à sensation réduisent souvent les alternatives à l'hôpital à une prise de risque. Il arrive aussi que la caricature aille jusqu'à la dénonciation d'un retour en arrière. Pire, ce seraient des décisions irresponsables ou illégales. Pourtant, les pratiques des sages-femmes à domicile ou en Maisons de naissance sont régies par la loi. Les suivis de grossesse extra-hospitaliers sont l'objet d'une attention personnalisée, humaine et médicale : chaque détail compte. La future mère, le futur père aussi, se sentent dans une relation de confiance. Et c'est bien là l'essentiel pour eux. Ce qui est en jeu n'est pas une lutte de statistiques sur les risques, mais la remise au centre de la femme dans le processus de l'accouchement. Ce qui implique la possibilité de choisir. Certaines mamans sont rassurées, justement, par une prise en charge complète à l'hôpital qui atténue leurs angoisses et la douleur inévitable de l'enfantement. La médecine occidentale peut leur offrir ce confort. De plus en plus de maternités, dans le sillage des Maisons de naissance et des accouchements à la maison, s'équipent d'infras-

structures plus chaleureuses pour offrir un cadre plus « normal » à la naissance. Car cela participe, aussi, à la confiance et à la sécurité des parents.

« LE CHOIX VOUS REVIENT »

Ceux qui optent pour l'accouchement à domicile ou en Maison de naissance ne partent pas en croisade contre le milieu hospitalier. La plupart d'entre eux partagent l'état d'esprit d'Isabelle Brabant, une sage-femme québécoise, auteure du livre de référence *Une naissance heureuse*. « *Les arguments des autres, écrite elle, ne peuvent vous dicter l'endroit où vous voulez accoucher. Vous choisissez avec votre cœur et, surtout, avec vos tripes, le nid où vous vous sentirez bien en sécurité. Ce choix, évident pour les uns, difficile pour les autres, aura une importance certaine dans la façon dont votre accouchement se déroulera, mais ce n'est pas le choix crucial. (...) Les raisons invoquées pour choisir l'hôpital, la Maison de naissance ou la maison sont multiples. Votre décision sera liée à qui vous êtes, à votre situation, aux disponibilités réelles de votre milieu. Le choix final vous revient.* » Aux Pays-Bas, 30 % des femmes accouchent à domicile. Ce pays est souvent cité en exemple pour apaiser les craintes des uns et des autres.

Guillaume LOHEST

Naissance soft

Jadis infirmières accoucheuses, elles préfèrent aujourd'hui le terme de sages-femmes. Elles accompagnent les mamans dans les projets de naissance qui misent sur plus d'humanité.

Quand la grossesse se passe bien, certaines femmes choisissent d'accoucher chez elle ou en Maison de naissance. Cela leur permet de vivre plus humainement ce moment important de leur vie. Dans les grands hôpitaux, la technicité l'emporte encore parfois sur l'accompagnement humain. La grossesse est somme toute un phénomène naturel et l'accouchement, sauf complications, n'est pas une opération chirurgicale.

FAVORISER LE LIEN

Bénédicte de Thysebaert, sage-femme, a fondé en 2005 l'*Arche de Noé*, une Maison de naissance située à Namur. Une petite structure qui permet de donner toute la place à ce qui se joue entre l'enfant et sa mère. Elle insiste beaucoup sur le lien d'attachement qui se crée avec le bébé lorsqu'un projet d'enfant se dessine. Il est donc important de communiquer avec lui dès la grossesse, de lui parler, de lui

expliquer éventuellement que l'on ne se sent pas bien mais qu'il n'en est pas la cause. Pour montrer à quel point l'enfant peut ressentir l'anxiété de sa maman, elle prend l'exemple de cette femme qui venait d'apprendre, avec beaucoup de tristesse et d'appréhension, que son gynécologue serait en vacances au moment prévu pour l'accouchement. À la suite de cette consultation, l'enfant s'est déplacé et s'est mis complètement de travers dans le ventre de sa maman. Il manifestait ainsi, selon elle,



DANS L'EAU.

Dix pour-cent choisissent ce type d'accouchement.

qu'il avait compris qu'elle préférerait retarder l'accouchement. De fait, dès le retour de vacances du gynéco, il s'est remis en bonne position et l'accouchement a pu avoir lieu sans césarienne. Une preuve pour elle de la communication qui existe entre l'enfant et sa mère et qui incite à favoriser ce lien.

UN LABEL POUR LES HÔPITAUX

Elle insiste également beaucoup sur la nécessité de laisser les femmes vivre pleinement leur accouchement. C'est un événement qui demande de s'y consacrer en entier, sans être dérangé par d'autres préoccupations, comme de remplir un dossier d'admission. De même, après la naissance, il est important de favoriser un « peau à peau » de plusieurs heures entre l'enfant et sa mère. Elle note d'ailleurs que, même en milieu hospitalier, on est aujourd'hui plus attentif à ces réalités. Un label « Hôpital ami des bébés » est ainsi attribué à ceux qui respectent un certain nombre de principes visant à humaniser davantage la naissance : allaitement maternel favorisé, un « peau à peau » de deux heures minimum après l'accouchement, l'enfant est laissé avec sa mère vingt-quatre heures sur vingt-quatre, etc.

SANS ANESTHÉSISTE, SANS PÉDIATRE

L'Arche de Noé est une institution de soins de santé primaire, qui est tenue par des sages-femmes pour surveiller et accompagner la grossesse et pratiquer l'accouchement pour des femmes en bonne santé. Ce sont donc les sages-femmes qui pratiquent l'accouchement. Il n'y a pas d'anesthésiste, pas de pédiatre. Mais, en cas de problème, un hôpital se situe à quelques centaines de mètres. La Maison de naissance est un milieu plus naturel, à l'écoute des envies et des besoins des femmes. Souvent, chez le gynécologue ou à l'hôpital, les visites sont de vingt minutes top chrono, ce qui ne laisse pas de temps pour aborder des questions comme le lien avec l'enfant, les peurs

de la maman, la préparation de l'accouchement... À la Maison de naissance, chaque rencontre dure une heure, c'est plus rassurant et ça permet de parler de tout.

L'accompagnement de la grossesse et de la naissance n'est pas seulement individuel. Il y a aussi des préparations de groupe en yoga, sophrologie, haptologie, chant prénatal, etc. Des soirées à thème sont également proposées : la douleur, les positions qui facilitent la naissance, l'allaitement.

BAIGNOIRE APAISANTE

À l'étage, deux chambres de naissance. « Quand la maman arrive à terme et qu'elle a toujours l'accord d'accoucher en Maison de naissance, que l'on n'a rien détecté d'inquiétant dans les examens médicaux lors de la grossesse, qu'elle perd les eaux ou a des contractions, elle vient pour un examen prénatal complet : la tension, la position du bébé. S'il n'y a vraiment rien qui nous inquiète, elle peut commencer son travail ici. Toutes les demi-heures au début, puis tous les quarts d'heure, on écoute le cœur. Si elle le souhaite, on peut rester près d'elle, pour l'encourager, la masser. On s'adapte aux besoins du couple. La maman va pouvoir bouger, manger et boire, parfois même s'endormir quand le travail n'est pas encore bien lancé. Une des deux chambres possède une grande baignoire, ce qui plaît beaucoup aux mamans. Il y a au moins la moitié des mamans qui sont dans l'eau pendant une partie du travail. Et certaines mamans, dix pour cent environ, choisissent d'accoucher dans l'eau. »

Ce type de maisons, centrées sur les attentes de la maman, ne concernent qu'un petit pourcentage des naissances. Après une opposition farouche des milieux médicaux qui y voyaient une régression et une prise de risques inutile, ils sont plutôt bien vus par les jeunes générations à la recherche d'alternatives.

José GÉRARD

ALTER-NATIVES ET MAISONS DE NAISSANCE

Alter-Natives. C'est une association de parents désireux de promouvoir le respect et l'écoute des parents et du bébé lors de la naissance. Elle organise tous les quinze jours des rencontres entre parents et futurs parents dans différentes villes de Belgique. www.alternatives.be

Maisons de naissance. Il existe cinq maisons de naissance en Belgique : *La Maison-née* à Liège, *L'Arche de Noé* à Namur, *L'Arbre à Théodore* à Bruxelles, *Clinisoins* à Haine-Saint-Paul et *La Dixième Lune* à Welkenraedt.

Paroles de mères

Que disent les femmes de leur grossesse et de leur accouchement ?

Une volonté d'être actrices à part entière d'un événement si important dans leur vie...

Laura s'est rendu compte que son premier accouchement ne correspondait pas à ce qu'elle aurait pu espérer. Elle a été heureuse de découvrir d'autres chemins. « *Quelques mois après la naissance de notre fille aînée, nous sommes allés habiter en Suisse. C'est là que nous avons rencontré pour la première fois des couples ayant été accompagnés par des sages-femmes pour la naissance de leur enfant, soit à domicile, soit en milieu hospitalier. Le témoignage des parents nous mettaient l'eau à la bouche et je commençais à réaliser tous les bienfaits de cette approche. Ainsi je me suis rendu compte que j'aurais certainement pu me passer d'une péridurale si j'avais pu avoir une professionnelle auprès de moi pour me soutenir à la fin du travail. J'ai réalisé que l'épisiotomie aurait pu être évitée dans une autre position d'accouchement. J'ai aussi découvert que le milieu hospitalier n'avait pas été un univers reposant pour moi... Quelques mois plus tard, nous avons assisté à l'inauguration de la première Maison de naissance en Suisse. Lorsque je l'ai visitée, j'ai été touchée par la chaleur qui y régnait. J'ai été marquée par la présence d'un lit pour deux personnes dans la salle principale. L'idée que le mari et la femme pouvaient dormir ensemble pendant le travail ou après l'accouchement me plaisait beaucoup. Quelques mois plus tard, il nous a semblé évident que la Maison de naissance serait le lieu idéal pour accueillir notre prochain bébé. J'ai été suivie par une sage-femme et une gynécologue de la région pendant les premiers mois de grossesse et petit à petit le lien s'est créé avec elles. Malheureusement vers le cinquième mois, l'employeur de mon mari lui a demandé de revenir travailler en Belgique, à mon grand désespoir. Après être retombée les pieds sur terre, j'ai pris contact avec une Maison de naissance à La Louvière. Notre première rencontre avec la sage-femme s'est faite par téléphone, depuis la Suisse. Ensuite, elle nous a reçus pendant*



PEAU À PEAU.

Maman et bébé en intimité pendant au moins deux heures.

plus d'une heure à son cabinet et a pris le temps de répondre à toutes nos questions. Nous en sommes ressortis convaincus que la Maison de naissance accueillerait notre petite Marie comme nous le souhaitions.»

« UNE ÉVIDENCE ! »

Pour Astrid, 36 ans, originaire des Pays-Bas, accoucher en Maison de naissance relevait de l'évidence. « *C'est dans nos mœurs, aux Pays-Bas. S'il n'y a pas besoin, pourquoi embêter l'hôpital ? L'hôpital, ça ne me rassure pas, au contraire. Quand on y va pour l'échographie, ils ne prennent pas le temps d'écouter, ni d'expliquer. Tout se fait à la va-vite. Ils ne vous aident même pas à monter sur la table. Ce n'est pas chaud, ça manque de relations humaines.* »

Après un premier accouchement en hôpital, Sophie a choisi d'accoucher de son deuxième enfant chez elle. « *Pourquoi un accouchement à la maison ? Comme pour beaucoup, la déception d'un premier accouchement à l'hôpital, l'inhumanité, la froideur, un personnel à la fois prisonnier et complice d'un système hypermédicalisé, un corps qui m'échappe et que je vois, impuissante, se faire manipuler et diriger contre lui-même, contre moi-même. C'est aussi une fragilité personnelle et la certitude que, moi, Sophie, je me sens vraiment plus en sécurité chez moi, plus libre, en pleine possession de mes moyens.* »

À LA DÉCOUVERTE DE BÉBÉ

Laurence, quant à elle, se souvient avec émotion de l'accouchement. « *La sage-femme me masse le dos. Je suis à quatre pattes sur le lit, appuyée sur un ballon. Christophe, mon compagnon, me tient les mains. Les sons que j'émetts sont maintenant très forts, ils me portent dans les contractions, me ramènent à mon bébé malgré l'intensité des efforts que je déploie. Je sens le bébé descendre et les sensations changer mais je n'y prête guère attention car je veux maintenant aider mon bébé à sortir de toutes mes forces... Et soudain, ses premiers pleurs me renseignent que sa tête vient de sortir. Tout va alors très vite. Évelyne, la sage-femme, m'a passé mon bébé entre les jambes et je me suis allongée avec lui dans le lit. Avec Christophe à côté de moi, nous avons vécu ce moment unique de la découverte de ce bébé. Je me rappelle surtout de toutes les sensations : cette odeur si enivrante du bébé qui vient de naître, son corps et son cordon chaud contre moi, son regard curieux de nous découvrir, et cet immense bien-être que tout cela engendrait dans mon corps à moi. L'ambiance chaleureuse de la maison de naissance et le support attentionné que j'y ai reçu m'ont beaucoup aidée.* »