

Aujourd'hui Anna à 5 mois et je prends enfin le temps d'écrire ces quelques lignes pour le plaisir et pour vous partager le jour de mon accouchement. Mon plus beau souvenir je crois bien.

Nous voilà le 28 au soir, j'ai eu des contractions un peu toute la journée, mais bon, rien de régulier et rien de trop gênant. J'ai même réussi à finir de peindre la chambre de bébé (bon avec des pauses régulières et de l'aide!) . Puis à partir de 19h, j'ai des contractions qui commencent à être plus douloureuses et plus régulières, toutes les 20 minutes. Je passe la soirée à ce rythme, je prends une douche chaude, je reste bien allongée, mais rien ne change. Ni dans un sens, ni dans l'autre. Le temps passe et je dis à mon conjoint d'aller se coucher sans moi, parcequ'il a travaillé 24 h la veille, il a vraiment besoin de repos. Et puis je lui explique que soit ça va passer et dans ce cas je le rejoins, soit je l'appelle si j'ai besoin d'aide et si c'est vraiment l'arrivée de bébé, mieux vaut qu'il ait dormi. Il part dormir serein, il n'y croit pas pour ce soir.

Les contractions sont maintenant toutes les 10 minutes et de plus en plus intenses. Terry dors dans la chambre et je m'installe confortablement dans le salon; lumière tamisée, plaid, grosses chaussettes, ballon, coussin, tisane... Je profite du calme pour me recentrer sur mes sensations; je sens les tensions dans mon corps que j'essaie de relâcher, la mâchoire, les bras, le dos... je laisse passer les contractions les unes après les autres. Je me détends, j'essaie de me reposer, j'arrive à m'endormir parfois sur le côté entre deux contractions. Je me rappelle du trajet du bébé que Myriam expliquait. Je visualise mon bébé, la tête vers le bas, et mon col qui s'ouvre un peu plus à chaque contraction, dans un relâchement et un étirement progressif. Je garde à l'esprit que la douleur m'indique la posture à prendre pour aider mon bébé à descendre. Alors je bouge, je cherche la posture qui me soulage. La douleur est présente mais pour la première fois de ma vie, elle ne me fait pas peur, elle a un sens et je la prends comme un allié pour mieux comprendre ce que je dois faire.

Les contractions s'intensifient mais ne se rapprochent pas. Je respire, je bouge mon bassin en faisant un câlin à genou sur mon gros ballon. L'intensité des contractions m'encourage à appeler la sage femme d'astreinte pour la nuit, il est un peu avant minuit, j'explique à Magali ma situation. L'entendre me fait du bien, elle me donne confiance. C'est bon de savoir qu'elle est là. Comme les contractions sont encore espacées nous décidons ensemble d'attendre encore. Elle reste disponible, et c'est ce que j'ai besoin d'entendre à ce moment là. Je suis calme et confiante. Pour l'instant mon corps trouve du repos entre les contractions.

Le temps passe, je commence à trouver le temps long, sans ressentir de progression. Entre les contractions, toutes les 7 minutes environ, je ne profite plus autant des phases de récupération. Je vais alors rejoindre Terry, j'ai besoin d'un peu de soutien. Terry me prend dans ses bras, il me réchauffe, il est calme, un peu endormi, très détendu, ça me fait du bien de le sentir comme ça. J'ai toujours besoin de trouver la bonne position pendant la contraction mais entre je profite de la chaleur et de la douceur de ce moment. Terry respire calmement dans mon cou, il me guide sans le savoir.

Après avoir rechargé mes batteries, je ressens le besoin de bouger, de me lever. J'ai besoin de marcher. Je me lève marcher dans l'appartement. Il est 2h du matin passé, les contractions se rapprochent, assez brusquement. J'ai la sensation que mon bébé est passé vers l'arrière. Quelque chose change assez radicalement. Je réveille Terry, puis je vais vomir. Pendant 2 contractions. Puis je prends appui sur lui pour trouver mon souffle, pour trouver la position qui m'aidera à l'instant t. Les positions ne sont plus les mêmes, je cherche toujours, guidée par ma douleur. Mais tout s'enchaîne plus vite, c'est clairement plus intense. Il est plus difficile de trouver une respiration profonde. Je commence à faire des sons profonds et plus graves. Je demande à Terry d'appeler Magali, je veux aller à la casa.

Chaque contraction se rapproche de plus en plus rapidement de la précédente. Je commence à redouter le trajet en voiture. Terry charge toutes les affaires qui étaient déjà prêtes dans l'entrée depuis plusieurs jours. Je prends tout le courage dont je suis capable

pour monter dans la voiture. J'entends Terry me demander comment m'aider à le faire. Je lui dit d'Attendre que la contraction passe . Je débranche mon cerveau. On y va. Je dis à Terry d'être prudent, efficace et concentré sur la route avant tout. Je veux être concentré sur moi sans avoir peur de la route.

Je suis accroché au siège avant , sur les genoux, dos à la route. Les contractions sont intenses et rapprochées, j'ai la sensation que le bébé est très proche de la sortie. Mon corps le sait mais ma tête ne le sais pas. J'ai besoin de quelqu'un qui calme mon mental, qui me dise ce qui se passe et où j'en suis.

Et soudainement la poche des eaux se rompt , dans la voiture . Les contractions qui suivent semble pousser mon bébé vers le bas de façon très claire. Je m'entends encore « attends bébé, sort pas tout de suite. Attends encore un peu. Je veux pas accoucher dans la voiture. » Nous voilà à la maternité , 3h du matin. On arrive quelques minutes avant Magali , j'attrape une sage femme de la maternité qui m'ouvre la porte de la casa. Je lui demande de m'examiner car non, je ne peux pas attendre . « Ah mais madame vous êtes à complet, vous êtes entrain d'accoucher. » Même si je m'en doutais un peu , ça fait du bien de l'entendre. Je suis à quatre pattes sur le lit, la sage femme me branche le truc pour vérifier le coeur du bébé (là tout de suite j'ai pas le nom). Je sens que la tension augmente. Je suis dispersée. Après avoir garer la voiture et pris les affaires Terry revient à mes cotés, Et puis comme un miracle, Magali arrive. Dans un élan de douceur, elle tamise la lumière, elle me dit quelques paroles qui me redonne souffle. Terry est là . On peut y aller. Je suis recentrée sur l'arrivée de mon bébé.

Je pousse avec les contractions. J'ai les paroles de Myriam qui résonne dans mon esprit : même dans ce moment là , on peut prendre son temps et écouter son corps. Alors je laisse passer une contraction juste pour reprendre mon souffle et laisser mon corps s'étirer et laisser place à mon bébé. Magali me guide, Terry m'aide à trouver mon souffle. Je pousse encore .

Je suis à 4 pattes sur le lit, ma fille entre les jambes. On l'a fait. Elle est parfaite. Il est 3h24. Anna est née. Je garde une impression très forte et heureuse de cet accouchement. Je me revois très recentrée sur mes sensations, sereine...

J'ai beaucoup de gratitude pour l'accompagnement que j'ai reçu tout au long de cette grossesse et cet accouchement. MERCI !

Si jamais en quelques mots, ce qui m'as aidé :

- essayer de sentir le trajet du bébé et le col qui s'ouvre
- Voir la douleur comme un guide , et pas comme un signe alarmant
- le calme
- La bouillotte (surtout après l'accouchement)
- Le jus de pomme pour se re-sucrer sans solliciter la digestion
- la confiance de mon conjoint

Nastassia Valmalette