

## Témoignage

Le choix de la Casa de Naissance s'est fait en cours de route alors que j'étais déjà enceinte de 4 mois jusqu'à présent suivie à l'Hôpital d'Aubagne. Pour moi, ce dispositif répondait à mon envie de vivre les changements provoqués par la grossesse et mon accouchement de la manière la plus consciente possible, de ne pas perdre une goutte de cette expérience physique et émotionnelle parfois difficile mais surtout exceptionnelle à tous points de vue.

Nous avons alors fait la connaissance de Magali (sage-femme de la Casa sur Aubagne) qui a pris le relais dans le suivi de ma grossesse et assuré notre préparation à l'accouchement. Nous avons beaucoup apprécié son suivi, sa capacité à s'adapter à notre situation (Alejandro ne parlant pas encore tout à fait le français), son écoute pour répondre à toutes nos questions sans jugement, ses précieux conseils et même ses efforts pour faire baisser ma tension émotionnelle lors des consultations !

Nos différentes rencontres dans les mois qui ont précédé l'accouchement ainsi que notre participation à un GR nous ont permis d'aborder ce moment en confiance car le mieux informés possible. Pour Alejandro, mieux comprendre en amont ce qu'il se passait et allait se passer dans mon corps lors de l'accouchement a été un réel atout, notamment compte tenu de la difficulté linguistique.

La session de posture dans la salle de la Casa de Naissance a également été d'une grande aide pour nous familiariser avec les lieux et nous projeter dans le moment même si finalement les postures et les massages que nous avons pratiqué ce jour-là n'ont pas été d'un grand secours car j'ai passé presque l'intégralité du travail terrée sous mes couvertures dans le lit de la chambre de l'hôpital, concentrée sur ma respiration et hostile à toute intervention si ce n'est les massages de Gwenaëlle, la sage-femme de la Casa qui nous a accompagné le jour J... Ce n'est que quelques heures avant la naissance de Mila que nous nous sommes donc rendus dans la salle de la Casa.

Durant toute cette dernière étape, pouvoir compter sur la présence continue de Gwenaëlle a été pour moi une grande source de réconfort car l'intensité était telle que je me souviens m'être mise en pilote automatique, comme abandonnée à mon corps, uniquement portée par sa voix, ses encouragements et ceux de mon conjoint.

Suite à l'accouchement, j'ai été victime de ce qu'on appelle une hémorragie de la délivrance. Dans ce genre de situation pouvoir bénéficier d'un accompagnement physiologique au sein d'un hôpital est un vrai plus car c'est finalement en concertation avec l'équipe de l'hôpital que j'ai été prise en charge, de la manière la moins invasive possible et sans être séparée de mon conjoint ni de Mila.

La disponibilité des sages-femmes de la Casa a également été primordiale pour nous car j'ai perdu les eaux la veille de l'accouchement et c'est grâce au déplacement à notre domicile de Myriam (sage-femme de la Casa d'astreinte ce jour-là) que nous avons pu passer une nuit de plus à la maison évitant ainsi le stress

qu'aurait provoqué le fait de devoir se rendre prématurément à l'hôpital. En conclusion, être suivie par la Casa de Naisance a été une grande chance pour nous, celle de pouvoir vivre un accouchement à notre rythme et le plus sereinement possible en dépit des imprévus, grâce à l'écoute et à l'accompagnement bienveillants de toute l'équipe.

Flora, Alejandro et Mila (19/12/2019)