

La naissance d'Ulysse à la Casa de Naissance

Merci infiniment à toute l'équipe de la casa, grâce à qui nous avons vécu la naissance d'Ulysse comme un merveilleux moment, qui n'aurait pas pu être mieux.

Projet :

Alors que je n'avais pas vraiment d'attentes pour l'accouchement pour Eloi, cette fois-ci, les retours d'expériences d'accouchement physio m'ont donné envie d'essayer et m'ont donné confiance en ma capacité à y arriver.

Pourquoi faire ce choix ? Écoute de la physiologie, favoriser les ressources naturelles (soutien humain, mobilité, confiance,...). Vivre ce moment dans toute son intensité. Et retour rapide dans le cadre familial, inclure Eloi (notre aîné, suis avait alors 2 ans et 3 mois).

Les phases :

Pré travail : j'ai eu des contractions les jours précédents la naissance, peu rapprochées mais cela a déjà commencé à préparer la voie (col ouvert à 2-3 doigts le 18 juillet au matin).

J'espère que le travail va se déclencher naturellement, car s'il y a dépassement de terme, c'est possible que l'accouchement doive être déclenché, et cela à l'hôpital et pas à la casa de naissance.

Rdv avec Gwenaëlle : le 18, car jour du terme, nous nous rendons à Aubagne, à 11h, pour un RDV avec Gwenaëlle, que nous avons déjà vue à deux reprises (séance retour précoces et séance postures en couple). Tous les signaux sont là : le col est ouvert à deux bons doigts, très souple, la tête du bébé est très basse. Je sens que le col contracte un peu. Gwenaëlle nous propose de stimuler le col (décollement des membranes), pour favoriser le démarrage du travail de manière naturelle. Elle recommande aussi : visualisation, se faire plaisir, se pousser un peu sportivement, et décoction (grains de cardamome, curcuma et clous de girofle). Nous réalisons également une échographie "le bébé a une piscine" ouf, c'est bon, il y a assez de liquide amniotique, pas question de déclenchement pour le moment. Nous pouvons rentrer chez nous, et j'en suis ravie : je préfère que le travail débute à la maison ou dans un cadre du quotidien, pour continuer mes activités le plus longtemps possible et accélérer le travail.

A la sortie du RDV, on va faire les courses pour la décoction avec Thib, qui m'en prépare un litre en rentrant. J'en prends une première tasse, et mets le reste dans une gourde pour la plage. Je dépose également les dernières affaires pour la casa sur la pile de sacs dans la chambre, notamment le coussin d'allaitement. Je sens qu'on va en avoir besoin en rentrant de la plage.

Plage : maman et moi partons chercher Eloi à la crèche pour 16h30, comme les jours précédents. Nous descendons à pied jusqu'à la plage du Prophète. Sur la plage, je termine de boire la décoction. Maman se baigne pendant que je joue avec Eloi, puis Thib arrive et je vais me baigner avec lui, puis avec une amie. Ces moments sont de vrais bonheurs : Eloi si heureux dans l'eau, on danse la capucine, le petit bain en amoureux avec Thib, le sel, la mer, le soleil. Les contractions sont de plus en plus fortes, je suis contente de les accueillir : les choses semblent s'accélérer, et je me sens dans le meilleur cadre pour cela. Je me rends compte que les contractions deviennent assez fortes quand je sens devoir me concentrer pour rester aimable : dire au-revoir à nos amis Aurore et Paul, et chaque échange oral. Je sens qu'il est temps de partir. Il est 19h30. De nombreuses marches nous

attendent, parfait, c'est l'effort sportif que j'avais en tête pour m'assurer que le travail se mette en route et s'accélère.

Les marches : Les contractions sont très rapprochées et mobilisantes. J'ai l'impression qu'il y a à peine 2-3 minutes entre chaque contraction. Je monte les marches une à une et prends les contractions une à une, en entendant la petite voix d'Eloi derrière "pourquoi elle nous attend pas maman ?" J'aimerais l'attendre, lui faire un gros câlin, mais je reste focus. Je sais qu'ils suivent et je ne peux m'arrêter si je veux y arriver. Thib et maman ont l'air d'avoir compris, je sais qu'ils gèrent, et me laissent être dans ma bulle. Entre deux contractions, je propose une photo, j'ai envie d'immortaliser ce moment.

Transition à la maison : nous arrivons à la maison. Je dis à Thib qu'on va devoir partir à la maternité. Quand Thib me dit qu'il va prendre sa douche, je lui dis "pas le temps", je sens que ça s'accélère. Il appelle Gwenaëlle, pendant que maman donne son bain à Eloi puis que Thib termine de lui donner son bain (car Eloi était inquiet et donc difficile) avant d'aller chercher la voiture. Je me mets accroupie dans la baignoire la douche avec de l'eau bien chaude sur le dos, en attendant son arrivée. J'entends Eloi et maman si paisibles et joyeux, ils cuisinent des petits pains en forme de hérisson. Contente de les savoir si bien, je décroche et me mets dans ma bulle. C'est intense ! Je n'imagine pas comment sortir de la douche.. Thib me prépare une bouillotte.

Voiture : Thib me dit "c'est bon, tout est prêt". Entre deux contractions, go, j'enfile un t-shirt une culotte, Thib me met mes chaussures. Il est 21h. Je m'installe sur les sièges arrière, position enfant, à quatre pattes avec le coussin d'allaitement sous les bras et la tête dedans. Puis je commence les "vocalises", des sons graves pour garder la bouche molle, faire sortir la douleur, ne pas me laisser envahir le temps de chaque contraction. Pour me mettre à l'aise, Thib le fait avec moi. Je m'entends faire des vocalises graves et bruyantes (un son grave que je maintiens tout le long de la contraction), mais peu importe, le lâcher prise est une évidence, j'en ai besoin. Pas de clim : les fenêtres avant sont ouvertes, Thib me dira après (et on en rigolera) qu'on a bien attiré les regards aux feux, par notre duo de vocalises. Les contractions s'enchaînent, avec très peu de temps entre chaque. La douleur est très intense. La bouillotte me soulage, les vocalises me permettent d'avancer. C'est difficile, la voiture bouge, ma jambe gauche tombe du fauteuil à certains virages, je dois me tenir de la main droite, tenir la bouillotte sur mon dos de la main gauche. Entre deux contractions je vois parfois par la fenêtre. Le trajet me paraît long. J'aimerais arriver plus vite. Je réclame à Thib un bain chaud en arrivant. J'ai peur d'accoucher dans la voiture, c'est tellement intense et je sens que ça pousse fort en bas (je me suis dit à posteriori que j'ai peut-être un peu trop attendu, j'aurais mieux vécu l'intensité des douleurs de ce moment ailleurs que dans la voiture... Dans la salle de la casa). À 21h20, nous arrivons enfin à la maternité, j'entends Thib dire "ma femme accouche" pour qu'on lui ouvre la barrière. Ouf, on est arrivés ! Il s'arrête devant la salle de naissance, Kim, sage femme qui va nous accompagner pour la naissance, est là. Ils m'ouvrent la porte de la voiture, mais je leur dis "pas maintenant, la contraction arrive". J'entends Kim dire à Thib que c'est pour bientôt, de nous rejoindre tout de suite la salle.

Casa de naissance : La contraction d'après, tshirt culotte, on file dans la chambre de naissance, je me mets direct à quatre pattes sur le lit, la tête dans un coussin d'allaitement, et je continue les vocalises. À partir de là j'ai peu de souvenirs visuels, car j'ai eu les yeux fermés quasiment jusqu'au bout. Dans mes visualisations de l'accouchement je m'attendais à un contrôle de l'ouverture du col à mon arrivée (avant d'utiliser les postures etc), mais là ça n'a pas été un sujet, je crois que personne n'aurait eu ça en tête, clairement bébé arrivait bientôt. Kim fait couler un bain, le bain tant attendu pendant le trajet en voiture. Je n'irai

finalement pas, le travail est trop avancé. La bouillotte que Thib remet à chauffer et me tient sur le dos me soulage. Je lui réclame de l'eau quasiment entre chaque contraction, avant de me poser pour récupérer. Au bout d'un moment, splash, je sens la poche des eaux se rompre et du liquide chaud entre les jambes. Une victoire de plus, ça avance.

La poussée : Les contractions continuent, puis je ne me sens plus bien dans cette position. Kim me propose de me mettre sur le côté, une jambe surélevée par des cousins, puis par Thib. C'est mieux. Elle sait que c'est pour bientôt et va chercher de l'aide d'une autre sage femme, Esther (je me surprends à dire à Kim d'un ton ferme "reste ici", le duo que Thib, que je vois à ma gauche et que je sollicite parfois, et elle, présence discrète que je ne vois pas mais que je sais derrière moi, forment est tellement rassurant et me semble indispensable). J'ai maintenant envie de la bouillotte sur le ventre. Puis j'ai envie de pousser. C'est dingue, j'ai l'impression que tout mon corps se contracte et cherche à pousser. Je demande à Kim quoi faire, elle me dit d'écouter mon corps. je pousse. Ou plutôt, je laisse mon corps se contracter, et au même moment je visualise le fait de laisser passer bébé, de lui faire se l'espace. Je sens la tête de bébé avancer, puis reculer quand je relâche après la contraction. Pas très poétique, mais j'ai un peu l'impression d'être aux toilettes et que quelque-chose de gros cherche à sortir par un orifice qui doit se relâcher, créer de l'espace. Cela sans pression de temps. Ça avance petit à petit. Au bout d'un moment, la tête se fixe. Kim me le dit, elle me propose de toucher. Je décline. Je ne sais pas pourquoi, j'avais sûrement peur de venir perturber cette dynamique dans laquelle j'étais (ex si je vois du sang sur mes mains, de m'inquiéter pour bébé, ou autre). Je me demande quand je vais réussir à faire sortir bébé. Je tente lors d'une première contraction de faire sortir la tête. Ça sera pour la suivante, alors que je tente à nouveau sans vraiment croire que ça sera pour celle-ci, vlouch, je sens la tête sortir, Puis le corps (même contraction ?).

La rencontre : Bébé est là !!! Kim le pose sur mon ventre, avec une serviette par-dessus lui. Quelle joie, quelle intensité, quel soulagement. C'est la rencontre !! C'est dingue, cette intensité qui monte, qui monte avec les vagues, on est dans une tempête, puis vlouf, le bébé arrive et tout semble immédiatement si calme et paisible. Kim nous propose de voir le sexe, nous découvrons de jolies testicules toutes grosses toutes rouges. C'est donc Ulysse, né à 22h55. Nous sommes comblés. Prochaine contraction, c'est le placenta qui sort, je le sens passer mais pas de douleur au passage. Kim regarde s'il y a besoin de points : non (j'en avais eu 2 pour Eloi). Nous savourons ces instants tous les 3, avec Ulysse sur moi. Puis je lui propose le sein, qu'il prend (en pleurant un peu de temps en temps car gêné par des glaires). Et pas de pression de timing, il pourra être pesé plus tard (wah, plus de 4kg je ne m'y attendais pas !). Nous savourons cette rencontre, allongés sur le lit, avec la lumière tamisée de la casa de naissance. Kim immortalise ce moment par une photo. Je prendrai ensuite une soupe miso préparée par Thib, une douche avant de partir,.

Retour à la maison : vers 4h, nous repartons tous les 3 à la maison. C'est si fou !! En rentrant, maman vient nous faire un petit coucou. Elle n'en revient pas. Nous serons donc là pour le réveil d'Eloi. A son réveil, c'est le bonheur de pouvoir lui présenter son petit frère ! Eloi nous montre les petits pieds, les petites mains d'Ulysse, il lui offre le petit doudou qu'il a choisi pour son petit frère sur la brocante. Nous avons aussi un petit cadeau, rangement mural que j'ai cousu, pour Eloi. Quelle chance de pouvoir inclure Eloi dans l'arrivée et l'accueil d'Ulysse, et Ulysse dans le cadre familial rapidement !

Ce que j'en retiens : Événement d'une intensité exceptionnelle... Le plus intense de ma vie. Et pas uniquement par la rencontre avec Ulysse. Je comprends désormais "la naissance d'une mère". J'ai découvert une partie de moi ce jour-là. Avec la découverte de la puissance

de notre corps de femme, de ses capacités, ce renouement avec nos origines, avec l'animal, la nature, la vie. J'ai été / nous avons été (Thib, moi.. et bébé!) les principaux acteurs de cet accouchement, de la naissance de Ulysse. Je suis contente de l'avoir fait ! À la fois je n'ai jamais remis en question ce projet de naissance, mais sans pour autant être sûre d'être capable de le faire jusqu'à l'arrivée de petit Ulysse. Je suis hyper reconnaissante de celles et ceux qui ont rendu cela possible, notamment Thib, maman, Mathilde, Kim, Gwenaëlle.

Ce qui m'a aidée :

En amont :

- ce qui m'a donné l'envie : les témoignages d'accouchements physio de Marie et Juliette,
- ce qui m'a le plus aidée : le livre "La Naissance en BD", le soutien de Thib pour ce projet de naissance, les séances de préparation (bien comprendre ce qui allait se passer lors de l'accouchement, les différentes phases, les ressources à mobiliser, le mime de Mathilde, bouche molle, les sons, le conseil de vivre normalement le plus tard possible), les bons signaux me mettant en confiance ("le col est bien mou, ouvert, le bébé est très bas", "vous avez toutes les ressources pour y arriver", de Mathilde, de Gwenaëlle, de l'ostéo),
- Et aussi un peu : les vidéos de sophro / respiration de doctolib (la semaine précédant l'accouchement, même si je m'endormais devant à chaque fois),

Pendant :

- ce qui m'a le plus aidée :

Prendre contraction par contraction une à la fois sans penser à la suite, ne pas être dans l'attente que ça se finisse (ça peut être long un accouchement)

Vivre "normalement" le plus tard possible, avec le soleil et la mer, baignade, bons moments jusqu'au bout, être bien, confiance

Chaud (bouillotte que le dos puis sur le ventre, perspective bain même si pas de bain finalement)

Présence Thib toujours à mes côtés et de Kim

Pas préoccupations orga (voiture, affaires, trajet,...)

Épargnée de tout stress médical, juste une mise en confiance

Savoir Eloi avec maman, les laisser sans aucun pleur, mais avec image d'un Eloi joyeux, puis le faisant un gros câlin

Bouche molle, chant sons graves, lâcher prise (merci Thib qui s'y est mis avec moi / s'appliquait à me le rappeler)

- et aussi :

Les victoires : remontées marches, départ casa, arrivée casa, rupture poche des eaux, tête de bébé fixée

Boire, eau

Mettre de l'air, créer de l'espace dans périnée

Écouter son corps pour la poussée, le faire quand on le sent

Ce qui a été difficile :

Trajet voiture jambe qui tombe, bouillotte qui tombe, envie arriver à la casa et prendre un bain