

Oui à une médicalisation raisonnée !

Pendant longtemps,
les femmes subissaient l'accouchement
sans médicalisation possible ni connaissance
de la physiologie avec la peur de la fatalité.

La médicalisation a considérablement amélioré
les conditions de la naissance. Elle propose un filet
de sécurité qui permet d'agir si besoin : souffrance
ou pathologie. Une médicalisation nécessaire
est différente d'une médicalisation systématique
(déclenchement, pose de la péridurale, épisiotomie,
accouchement en position allongée). De nombreux
actes médicaux ne sont pas obligatoires.

| <i>épiso</i> | <i>naître autrement</i> |
|--|--|
| 6% au Danemark | 16% des accouchements à la maison en Hollande |
| 1% dans certaines maternités en France | 17 maisons de naissance** au Québec, |
| 44% des primipares* en France en 2010 | 150 en Allemagne, 9 en France en expérimentation |

*Femmes
qui accouchent
pour la 1^{re} fois.

*et VOUS,
de quoi
avez-vous
envie ?*

césariennes

20% en France en 2014
15% en Islande
56% au Brésil

Entre 15 et 28%
dans le réseau Aurore
(réseau périnatal
de la région lyonnaise)

Sources Réseau Aurore - Rapport Europeristat - Statistiques
annuelles des établissements de santé sae.gouv.fr - Nathalie Boéri,
Le Travail, la naissance, l'enfant et la délivrance, dans La Naissance.
Histoires, cultures et pratiques d'aujourd'hui, Albin Michel, 2010

Renseignez-vous auprès de votre maternité !

Les sages-femmes
sont spécialistes de la grossesse, de l'accouchement
physiologique et du post-partum.

Concrètement, aujourd'hui, de plus en plus
d'équipes médicales se questionnent sur les gestes
systématiques et proposent une « salle de naissance
physiologique ». Cela offre aux femmes
qui le souhaitent une alternative.

Certaines maternités proposent aussi un accès
à leur plateau technique pour les sages-femmes
qui peuvent ainsi accompagner leurs patientes
lors de l'accouchement dans le cadre d'un suivi global.



9
*maisons
de
naissance*
sont en expérimentation
en France depuis
la loi de juillet 2015.

Qui sommes-nous ?

« Les Cafés Physio Rhône » sont nés d'une envie commune de
faire connaître l'accouchement naturel. Nous sommes un collectif
métissé de parents, sages-femmes libérales, hospitalières,
d'associations d'usagers, de doulas, d'artistes, psychomotriciennes,
kinés, anthropologues...

Rejoignez-nous → groupe facebook « Les Cafés physio (Rhône) »

Contact ressources

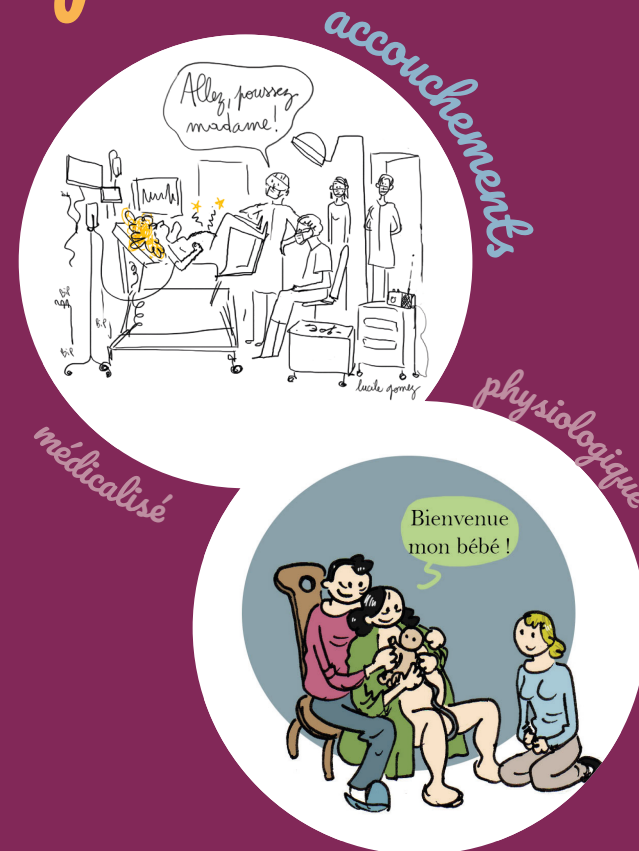
lacausedesparents.org • ciane.net • biennaitre.free.fr

Un immense merci à...

- Lucile Gomez, lucilegomez.fr, ...Livres physio sortie en...
- Sébastien Buteau, paternage.canalblog.com/, ...BD Paternage...
- Studio graphique Elypss, elypss.fr
- La Cause des parents pour ses locaux à disposition
- Les donateurs.trices de la campagne de crowdfunding !

© Brochure conçue et diffusée par « Les Cafés Physio »

Accoucher, c'est quoi pour vous ?



Comment choisir ?

La grossesse et la naissance sont des passages
uniques dans la vie, des moments essentiels
dont le déroulement reste gravé et est porteur
d'énormément d'émotions. C'est pourquoi il est
important de s'interroger sur nos envies et les choix
qui s'offrent à nous.



lucile gomez

imaginons la naissance

comme la montée d'un sommet en montagne...
En haut, c'est la découverte d'un nouveau panorama,
la rencontre avec le bébé. Mais comment j'y vais ?

Et qu'est-ce que j'ai envie de vivre ?
Ce qui peut être difficile c'est de devoir monter à pied,
en tongs et sans guide alors qu'on pensait prendre
la télécabine ! À l'inverse, parfois on s'était préparé
à une bonne rando et l'on doit prendre l'hélico :
une avalanche arrive, par exemple. Mais prendre
la télécabine ou l'hélico alors qu'on a envie de rando
et que la météo est au grand bleu,
quelle frustration !

Mais c'est quoi un accouchement physiologique ?

pour l'OMS,

l'accouchement physiologique est défini comme
un « accouchement normal, à condition qu'il soit
à faible risque. Il nécessite seulement l'observation
attentive d'un.e accoucheuse.eur qualifié.e,
capable de déceler les signes précis
de complications. Il ne requiert aucune intervention,
seulement des encouragements, un soutien
et un peu de tendresse »¹

L'accouchement est donc un processus naturel
puissant et fragile. La femme doit se sentir **en sécurité**
et respectée dans son **intimité** pour pouvoir libérer
un cocktail d'hormones (ocytocine et endorphines)
lui permettant d'accompagner les sensations
douloureuses.

1. OMS 1997, Les Soins liés
à l'accouchement normal : guide pratique.
2. Hormone timide : L'Amour scientifique,
Michel Odent.



L'accouchement physio logique en pratique

Libre de ses mouvements, accroupie, sur le côté,
à 4 pattes, soutenue par son compagnon,
sur un tapis, dans l'eau... Moins d'épisio,
moins de forceps, sans péri...

En musique, avec une lumière tamisée, en chantant,
en se faisant masser, en criant, dans un orgaasme !

Et puis... bébé en peau à peau... cordon ombilical
qui bat... première têtée... accueil en douceur...

C'est possible !!

paroles de sages-femmes

“ Sentez-vous libre
d'oser écouter vos besoins.
Vous possédez toutes les
ressources intérieures pour faire
naître votre bébé à votre rythme et
à votre manière. Dans une ambiance
paisible, avec un accompagnement
bienveillant, en sécurité et en
intimité, la douleur n'est plus
souffrance, mais devient guide
pour ouvrir les portes de
votre corps et accueillir
votre bébé... ”

