

ROLE DU PARTENAIRE OU DE L'ACCOMPAGNANT-E (SURVOL)

La place du/de la conjointE, de la compagne ou de la personne choisie par la mère joue un rôle crucial pendant l'accouchement. Voici, rassemblées, quelques façons d'aider la mère. Évidemment, chaque femme est différente et le soutien qui lui conviendra aussi, mais vous avez ici un survol.

- Si le travail commence la nuit et qu'il est encore léger, encouragez-la à somnoler ou à se reposer entre les contractions en l'aidant à s'installer confortablement et en la massant doucement surtout dans le bas du dos.
- Si le travail est long, demandez aux personnes fatiguées, vidées, de sortir de la pièce. Envoyez-les dormir un peu ou se reposer et appelez quelqu'un dont l'énergie neuve viendra recharger vos batteries. Mieux vaut alterner les sources de soutien et ne pas en manquer.
- S'il commence le jour, allez avec elle dans un endroit où vous vous sentez bien et intimes et travaillez avec elle à vous habituer aux contractions.
- Rappelez-lui que tout ce travail sert à faire naître votre bébé. Aidez-la à garder contact avec le bébé, en pensée, en mots ou en le touchant quand vous commencerez à voir le sommet de sa tête.
- Aidez-la à rester active et à manger aussi longtemps que possible et préparez-lui des choses qu'elle aimerait manger.
- Organisez l'espace physique pour elle, trouvez-lui des endroits pour s'appuyer, se suspendre, s'agenouiller, s'accroupir.
- Restez en contact physique étroit avec elle.
- Veillez à ce que toutes les personnes en contact avec elle respectent l'atmosphère dont elle a besoin.
- Respirez avec elle.
- Faites-lui des compresses chaudes au besoin.
- Aidez-la à se détendre pendant les contractions en touchant doucement les parties de son corps qui ont le plus de difficulté à se relaxer.
- Décrochez du moniteur fœtal si vous êtes dans un contexte hospitalier où il est branché en permanence. Gardez votre attention sur votre compagne : c'est elle qui est en travail, pas le moniteur.
- Encouragez-la à faire les sons qui lui conviennent, à se laisser aller avec ses contractions.
- Si elle est fatiguée ou découragée, donnez-lui un massage revigorant sur tout le corps ou faites-lui un massage vigoureux de la plante des pieds.
- Regardez-la, faites en sorte qu'elle puisse toujours aller chercher votre regard quand elle en a besoin.
- Si vous avez besoin d'aller vous reposer un moment, trouvez quelqu'un qu'elle aime pour vous remplacer.
- Aidez-la à se détendre complètement entre les contractions, à ne penser à rien d'autre.
- Prenez-la dans vos bras et bercez-la pendant ou entre les contractions.
- Dites-lui combien elle fait un travail extraordinaire en reconnaissant l'effort et la générosité qu'elle y met plutôt que d'axer sur sa performance.
- Gardez l'éclairage au minimum et toujours indirect. Demandez au personnel de travailler avec un minimum de lumière si vous êtes à l'hôpital.
- Encouragez-la à bouger, à changer de position, à se lever pour aller aux toilettes.



ROLE DU PARTENAIRE OU DE L'ACCOMPAGNANT-E

DEBUT DU TRAVAIL

La nuit :

- suggérer de rester au lit avec un coussin ou une bouillotte chaude
- expérimenter la détente en respirant
- dormir entre les contractions

Le jour :

- encourager la mère à faire ses activités quotidiennes, ne pas être dans l'attente mais si elle est fatiguée, l'encourager à se reposer
- manger, boire et encourager la mère à le faire aussi
- plus tard, les contractions exigeront plus de concentration
- soyez créatifs! C'est la fête de la naissance
- soyez confiants : vous trouverez le chemin de votre ouverture. Encourager la mère vers l'ouverture aussi.
- établir un climat léger et calme, chaque étape nous apprend à franchir la suivante
- établir un lien avec la mère par le massage et/ou le contact visuel
- exprimer ses besoins, prendre sa place
- compter la fréquence et la durée des contractions
- se permettre de faire une partie du travail à la maison
- s'occuper des éléments de logistique (gérer les communications avec les proches, organiser la garde des autres enfants, finaliser les préparatifs pour la valise et le siège d'auto, etc.)

TRAVAIL ACTIF (3 a 6 cm)

- contractions plus vives, plus rapprochées et plus régulières; période d'adaptation
- apprendre à couler avec cette nouvelle énergie
- respirations encore plus importantes
- le bruit de la respiration devient la chanson de l'accouchement. Soyez créatif et laissez-la se transformer selon ce qu'elle ressent
- si produire des sons vous aide, allez vers les sons graves qui favorisent l'ouverture;



- suggérer de bouger, de marcher, de changer de position, surtout si le bébé est haut. Adopter une attitude d'ouverture
- varier les positions (verticale, couchée...)
- si tous les muscles autour de la bouche sont bien décontractés, le col le sera aussi. Encourager la femme à laisser sa bouche molle pendant la contraction
- une petite règle si le travail évolue bien : faire ce que vous redoutez le plus (ex : marcher même si vous n'en avez pas toujours le goût
- à mesure que l'intensité augmente, répéter cette phrase-clé : «la meilleure façon de sortir de la douleur est d'y entrer»
- continuer de boire et de manger pour éviter l'hypoglycémie, et offrir régulièrement de l'eau et des bouchées de collations entre les contractions
- si la nourriture ne s'assimile pas, suggérer une tisane avec du miel, du jus ou Gatorade, ou encore des glaçons
- soutenir la mère pendant les interventions de la sage-femme (vérifications du col, écoute du cœur fœtal, pose d'intraveineux, etc.), et si jamais la présence de personnel médical est requis, être une

source de réconfort et familiarité face à l'inconnu et l'imprévu

- suggérer de prendre un ou des bains chauds ou encore de faire des compresses avec une serviette chaude et les appliquer au bas du ventre et dans le dos
- être à l'écoute : elle aura besoin d'exprimer des choses qui n'ont pas nécessairement besoin de solutions : que c'est difficile, que ça fait mal, qu'elle a peur. L'écouter avec tendresse et calme l'aidera beaucoup.
- la sage-femme peut te suggérer des techniques de massage ou points de pression
- les hormones «endorphines» ont un effet adoucissant sur la douleur, donc l'encourager à profiter des pauses entre les contractions

TRANSITION (7 a 10 cm)

** Cette phase de l'accouchement est souvent le plus turbulent de la tempête, donc particulièrement important de servir comme phare pour la mère. Dédramatiser, dire des mots d'amour. **

- il y a parfois des plateaux dans cette phase; ne pas se décourager. Apporter des paroles de confiance
- la mère a parfois besoin de changer d'état, d'attitude (ex : transformer le perfectionnisme, la gentillesse, la docilité) pour entrer dans sa puissance
- les contractions sont plus longues et plus rapprochées (pertes sanguinolentes)
- massage, toucher, chaleur, compresses chaudes
- parfois les femmes ne veulent pas être touchées; être à l'écoute
- la mère peut vomir, trembler : la rassurer que tout est normal
- visualiser le bébé : il fait sa rotation et descend. Encourager la mère à le visualiser aussi, et si cela est aidant pour elle, lui répéter que le bébé est en équipe avec elle.
- libérer les nœuds d'émotions en l'encourageant à exprimer ses peurs, ses pensées
- votre regard vous unira à vos forces
- si le travail est long, assurez-toi de prendre ton espace et n'oublie pas de te reposer et de manger

LA POUSSEE

- il peut parfois y avoir une période sans contractions ni poussées. Ne pas s'inquiéter, c'est souvent un temps de repos avant la poussée
- la poussée est un réflexe spontané par lequel l'utérus va chercher l'assistance de la mère pour faire naître le bébé
- la première poussée c'est l'adaptation à la forte pression sur le vagin et le rectum
- parfois, il y a des femmes qui sentent que ça pousse tout seul (l'action de pousser est alors involontaire). On peut guider pour que l'expulsion ne soit pas trop brusque. Cela prévient les déchirures du périnée
- lorsque la femme ne sent pas cette sensation de poussée, elle doit fournir des efforts supérieurs
- chaque poussée fait descendre le bébé; pour un premier bébé, la poussée est parfois très lente, c'est-à-dire, que le moulage de la tête se fait lentement. Ça peut durer entre 5 minutes et 3 heures
- changer de position si le bébé ne descend pas (semi-assise, à genoux, accroupie, debout, couchée sur le côté). Soutenir la mère physiquement dans certaines positions
- supporter la mère positivement. Respecter cette phase de l'accouchement
- laisser passer le bébé, s'ouvrir
- accueillir le bébé, prendre le temps de la toucher, de la mettre sur le ventre de la mère;
- si la mère n'est pas disponible, favoriser le peau à peau avec le père
- laisser sortir vos peurs, vos émotions, vos joies. Savourer ces moments uniques dans votre vie.

