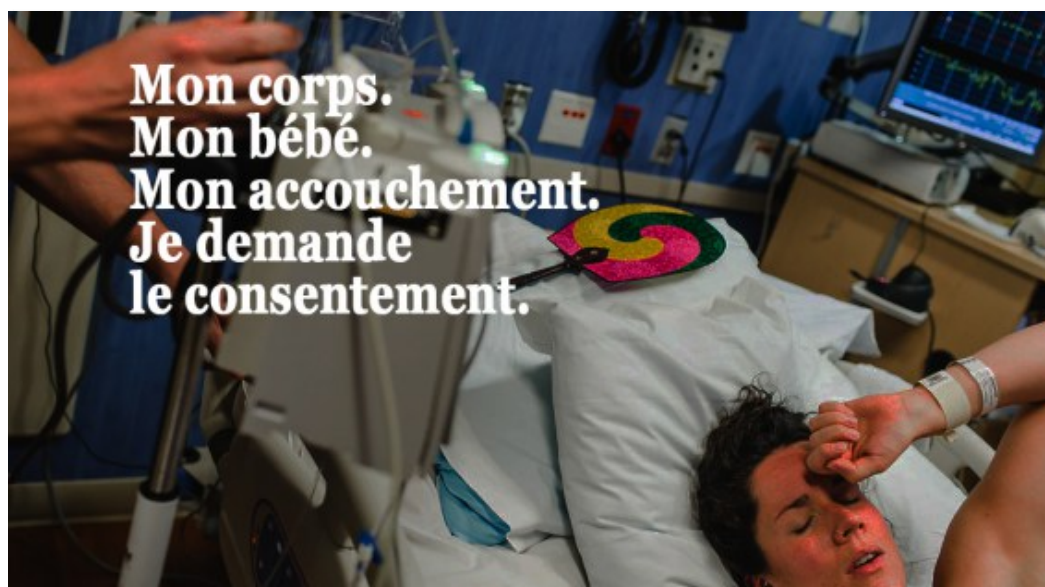




ENVIE de FRAISE
maternité

NOUVELLE COLLECT



Naissance

Parlons bien, parlons consentement !

📅 27 June 2018 👤 Anne-Laure Brunelle 💬 3 Comments

La semaine dernière, j'ai eu la chance d'accompagner une jeune maman qui accouchait pour la première fois.

Avec mes conseils, ceux de sa sage-femme et le soutien continu de son mari, Julie, 25 ans, a réussi à vivre l'accouchement qu'elle rêvait de vivre.

A une exception près.

Un point, qu'elle n'avait pas du tout anticipé, et qui a complètement gâché ses premiers jours avec son bébé : elle a subi une épisiotomie

Newsletter

TÉLÉCHARGEZ VOTRE LIVRE
GRATUITEMENT ET DÈS
MAINTENANT



**10 Secrets
de santé pour
une grossesse
Parfaite**
(GRATUIT pour
les femmes
enceintes de
moins de 3 mois)

Remplissez le formulaire ci-dessous pour le télécharger et recevoir des conseils et remèdes de santé naturelle pour les futures et jeunes mamans.

Recherche



sans en être informée.

Elle ne l'a appris que le lendemain de son accouchement, après s'être plainte auprès d'une infirmière de fortes douleurs au niveau de la vulve.

Mais revenons d'abord à l'histoire de l'accouchement de Julie.

Ses contractions sont arrivées doucement, dans la nuit. Elle a d'abord commencé par paniquer devant la puissance de la douleur qu'elle ressentait pour la première fois de sa vie, et son mari l'a emmenée une première fois aux urgences de la maternité.

Après un examen rapide, la sage-femme de garde lui a annoncé que son col était toujours long et fermé et qu'elle pouvait rentrer chez elle.

Pas un mot de plus. Pas de conseils sur ce qu'elle pouvait faire, ni sur quand elle devait revenir...

Quand son mari est parti au travail le lendemain matin, Julie a de nouveau paniqué, et c'est à ce moment là qu'elle m'a appelée pour que je puisse lui apporter mon soutien.

Avec douceur, en m'adaptant à ce qu'elle souhaitait que je lui donne comme conseils, je lui ai raconté tous mes "trucs" pour réussir à gérer la douleur, à comprendre les contractions et à aider son bébé à bien se positionner pour favoriser sa descente dans son bassin.

Avant de partir à la maternité, elle a ainsi dansé, utilisé son ballon pour mobiliser son bassin, s'est massée, a mangé des bons aliments pour faire le plein d'énergie, pris un long bain et est restée en mouvement presque jusqu'à la fin...

Tant et si bien que son petit garçon est arrivé paisiblement, seulement 3 heures après son arrivée en salle de naissance.

Sans que Julie ait à pousser, elle a à peine eu le temps d'enlever sa culotte que sa tête sortait au moment où son mari se précipitait pour appeler les sages-femmes en renfort.

Partagez votre expérience !

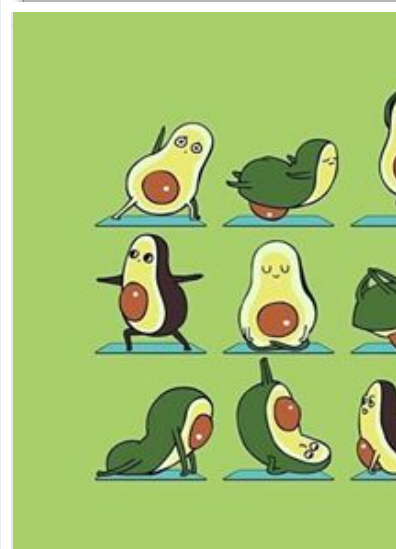
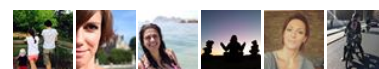


Naturelle Maman
5,043 likes

Liked

Le meilleur de la santé naturelle pour les futures et jeunes mères

You and 87 other friends like this



Naturelle Maman
il y a 4 heures

Qui se reconnaît en train de faire

Nos derniers articles

[Elle révèle courageusement sa plus mauvaise surprise de grossesse sur Instagram](#)

[Masque cheveux ultra-nourrissant DIY](#)

[Vous avez des brûlures d'estomac ? Testez ceci](#)

[La respiration magique qui diffuse la douleur des contractions \(mais pas seulement\)](#)

[Rejoignez-le mouvement](#)

Non, hélas...

Julie est heureuse et fière d'avoir "réussi" à accoucher sans péridurale, mais elle a très mal vécu ses premiers jours de post-partum et peine à s'en remettre.

Et tout cela pour une seule raison, que j'ai vraiment beaucoup de mal à digérer après m'être donné beaucoup de peine pour l'aider à vivre un bel accouchement : alors même que la tête de son petit garçon était déjà sortie, la sage-femme lui a fait subir une épisiotomie, sans la prévenir, ni lui demander son avis.

Elle a été forcée de subir une procédure non consentie, que le collège national des gynécologues et obstétriciens français définit lui-même comme inutile et dangereux (1).

De nombreuses études scientifiques ont accumulé des preuves contre l'épisiotomie, qui ne permet ni de prévenir une déchirure du périnée, ni d'empêcher une incontinence urinaire ou anale.

Pour en savoir plus sur les dangers de cette acte chirurgical (que subissent près de la moitié des mamans qui accouchent pour la première fois), je vous conseille [cet excellent document](#) réalisé par l'[Alliance francophone pour l'accouchement respecté](#).

Télécharger le e-book GRATUIT des 10 secrets de santé pour une grossesse parfaite

C'est votre corps, votre accouchement, et vous avez le droit



d'en faire ce que vous voulez !

Ce qui m'a interpellée chez Julie, c'est le manque d'informations qu'elle avait eu à sa disposition, qu'elle regrettait beaucoup : *“A part la respiration que j'ai appris au cours de préparation à la naissance et que je n'arrive pas du tout à faire pendant les contractions, j'ai l'impression que je n'ai rien appris d'utile.”*

Personne ne lui avait expliqué ce qu'était vraiment une contraction, à quel point il était important de profiter des moments de repos entre deux pics de douleur pour réussir à accompagner la suivante, le rôle de ses hormones, l'importance du respect de son intimité...

Personne ne lui avait expliqué non plus les différents mouvements et positions qui permettaient à son bébé de descendre dans la bonne position pour naître.

Julie ne pensait pas non plus qu'elle avait “le droit” de prendre un bain, de danser ou de se masser...

Comme elle, les femmes enceintes sont souvent impressionnées par l'univers médical, omniprésent pendant leur grossesse, et s'en remettent complètement aux soignants.

Parce que personne ne leur dit que c'est à elles de décider, elles sont forcées, sans même le savoir, de subir des interventions et traitements médicaux pendant la grossesse et l'accouchement, qu'elles n'accepteraient pas nécessairement si elles étaient mieux informées.

Si elles étaient en mesure de prendre une décision éclairée, si elles n'étaient pas infantilisées et réduites à un numéro de dossier médical, elles pourraient avoir la force de dire NON.

Ce qui est si choquant, c'est la fréquence à laquelle les femmes subissent un tel traitement sans savoir qu'un droit humain fondamental, celui du consentement éclairé, a été violé.

Qu'est-ce qu'un consentement

éclairé ?

Un consentement éclairé, c'est lorsque votre médecin / sage-femme (soignant) est légalement obligé de discuter avec vous des avantages et des risques de toute procédure ou traitement médical.

Vous, en tant que «parturiente», avez le pouvoir de prendre des décisions importantes concernant ce qui sera ou ne sera pas fait pour votre corps et votre bébé.

Les informations que les soignants ont le devoir de vous donner sont les suivantes :

- Un diagnostic et une description de la situation ;
- Un traitement ou une procédure recommandée ;
- Les risques et les avantages de cette action ;
- Toute alternative disponible et les risques / bénéfices associés ;
- Les risques et les avantages de refuser tout traitement.

Si votre soignant n'a pas rempli ces points avant de vous proposer un toucher vaginal, une anesthésie péridurale, une naissance par forceps ou ventouse, une injection d'ocytocine de synthèse, une épisiotomie... ou a demandé ou exigé que vous acceptiez un traitement avant d'avoir toutes les informations disponibles, alors il ne vous respecte pas, et ne respecte pas la loi.

Pourquoi le consentement éclairé est-il si important?

Tout d'abord, parce que c'est la loi ! Selon **la loi Kouchner** de 2002 : *“aucun acte médical ni aucun traitement ne peut être pratiqué sans le consentement libre et éclairé de la personne et ce consentement peut être retiré à tout moment”*.

La sage-femme qui a fait subir une **épisiotomie** à Julie sans l'en informer (ni avant, ni pendant, ni après...) est donc hors la loi et passible de poursuites judiciaires si Julie souhaite déposer plainte.

Deuxièmement, chaque femme a le droit de disposer de son corps comme elle l'entend, en toute situation.

Les décisions que vous prenez lors de votre accouchement peuvent avoir des effets durables sur la santé et le bien-être de votre bébé, de vous-même et de votre famille.

Les femmes qui se sentent satisfaites et maîtrisent leur expérience de naissance sont moins susceptibles d'éprouver un stress traumatique après la naissance.

Idéalement, les femmes devraient être considérées comme les principales décisionnaires de leurs propres soins, par l'ensemble du personnel soignant.

En pratique, comment ça se passe à l'hôpital ?

En France, 99% des femmes accouchent à l'hôpital.

Chaque hôpital a ses propres règles sur les pratiques à respecter autour de la grossesse et de la naissance et les femmes sont souvent amenées à penser qu'elles sont obligées de se soumettre à toutes les procédures recommandées ou suggérées.

La plupart des futures mamans sont conditionnées à penser que les médecins ou le personnel hospitalier sont des «experts» et qu'il est interdit de remettre en question leur autorité pour suggérer ou recommander des procédures.

En arrivant à l'hôpital par exemple, on est conduites en salle d'examen pour un examen vaginal et un monitoring.

Or, un examen vaginal implique que vous soyez sur le dos, ce qui augmente votre niveau de douleur.

La surveillance fœtale par monitoring dès votre arrivée exige que vous restiez immobile, ce qui peut ralentir votre travail, et augmenter le taux de césarienne.

Bien que ces actes soient souvent inutiles, voire préjudiciable au bon déroulement de votre accouchement, on vous les présente comme

sans danger, et personne ne vous informe des risques et des avantages.

Résultat, la plupart des femmes s'y conforment, ignorant qu'elles ont pourtant la possibilité de refuser...

Même les femmes les mieux informées peuvent se sentir intimidées ou forcées d'accepter ces procédures qu'elles souhaiteraient pourtant éviter.

Certains médecins et sages-femmes n'hésitent pas à leur dire que si elles ne s'y conforment pas, elles mettent la vie de leur bébé en danger !

Le consentement est donc la plupart du temps donné, mais ce n'est pas un consentement éclairé.

Beaucoup de parents dans cette position vulnérable ne savent pas comment se défendre eux-mêmes ne sont préparés émotionnellement à vivre une telle pression de la part du personnel hospitalier.



Comment pouvez-vous prendre une décision éclairée?

Ces conseils peuvent vous aider à devenir actrice de votre grossesse et de votre accouchement, en prenant les décisions qui

vous conviennent :

1/ Vous n'êtes pas obligée d'accepter une procédure non urgente, sans avoir reçu des informations complètes et vous avez le droit de changer d'avis à tout moment.

2/ Vous pouvez tout à fait demander du temps supplémentaire pour prendre une décision, sans la présence du personnel médical. Si votre vie et celle de votre bébé n'est pas en danger, vous avez le temps de prendre une décision éclairée.

3/ Si votre médecin vous met la pression pour une procédure et dit qu'il y a un risque accru de mauvais résultats si vous ne faites rien, demandez les statistiques. La pratique fondée sur des données probantes consiste à fournir des soins qui reflètent les meilleures recherches sur la sécurité et l'efficacité de tous les tests, procédures et traitements.

Quelques conseils pour vous aider à prendre les bonnes décisions

1/ Assurez-vous que vous et votre partenaire êtes aussi informés que possible sur la naissance.

Les sages-femmes libérales, et plus particulièrement celles qui pratiquent le suivi global, peuvent vous donner des informations impartiales et fondées sur des preuves sur vos options de soins, ainsi que vous aider à comprendre le processus de naissance comme un événement physiologique normal.

2/ Écrivez un projet de naissance clair et détaillé.

Votre équipe de soutien à la naissance devrait être au courant de vos préférences pendant le travail et l'accouchement afin qu'ils puissent mieux vous soutenir. Choisissez votre soignant et votre lieu de naissance avec soin. Ils devraient soutenir vos souhaits de naissance et valoriser votre rôle dans la prise de décision.

3/ Choisissez votre lieu de naissance avec précaution.

Commencez par regarder les taux de césarienne et d'épisiotomies pratiquées dans les maternités autour de chez vous.

Vous pouvez les consulter en détails dans cet excellent [classement des maternités réalisé par le journal Le Monde](#).

Une fois que vous aurez choisi votre maternité, discutez de vos préférences de naissance avec votre soignant pendant votre grossesse.

L'entretien du 4ème mois est spécialement fait pour discuter de tous les points qui vous posent question, et pour vous aider à préparer votre projet de naissance.

N'hésitez pas à faire noter dans votre dossier médical que vous refusez d'avoir une épisiotomie, que vous souhaitez que le clampage du cordon de votre bébé se fasse au dernier moment, et tout autre choix qui vous tient à coeur.

Si vous souhaitez être accompagnée par une doula, elle pourra aussi vous soutenir et vous aider à vous informer sur vos droits et vos choix, bien qu'elles ne puissent pas prendre de décisions en votre nom.

Retrouvez d'autres conseils complémentaires pour vous préparer à un bel accouchement à la maternité dans mon article "[Vivre un accouchement naturel à l'hôpital : 6 outils pour vous préparer](#)"

J'espère que cet article vous donnera confiance en vous, en votre corps et en votre bébé. Tout est en vous pour vivre une belle grossesse et une belle naissance. Osez affirmer vos choix et entourez vous des bonnes personnes pour vous accompagner !

Anne-Laure Brunelle