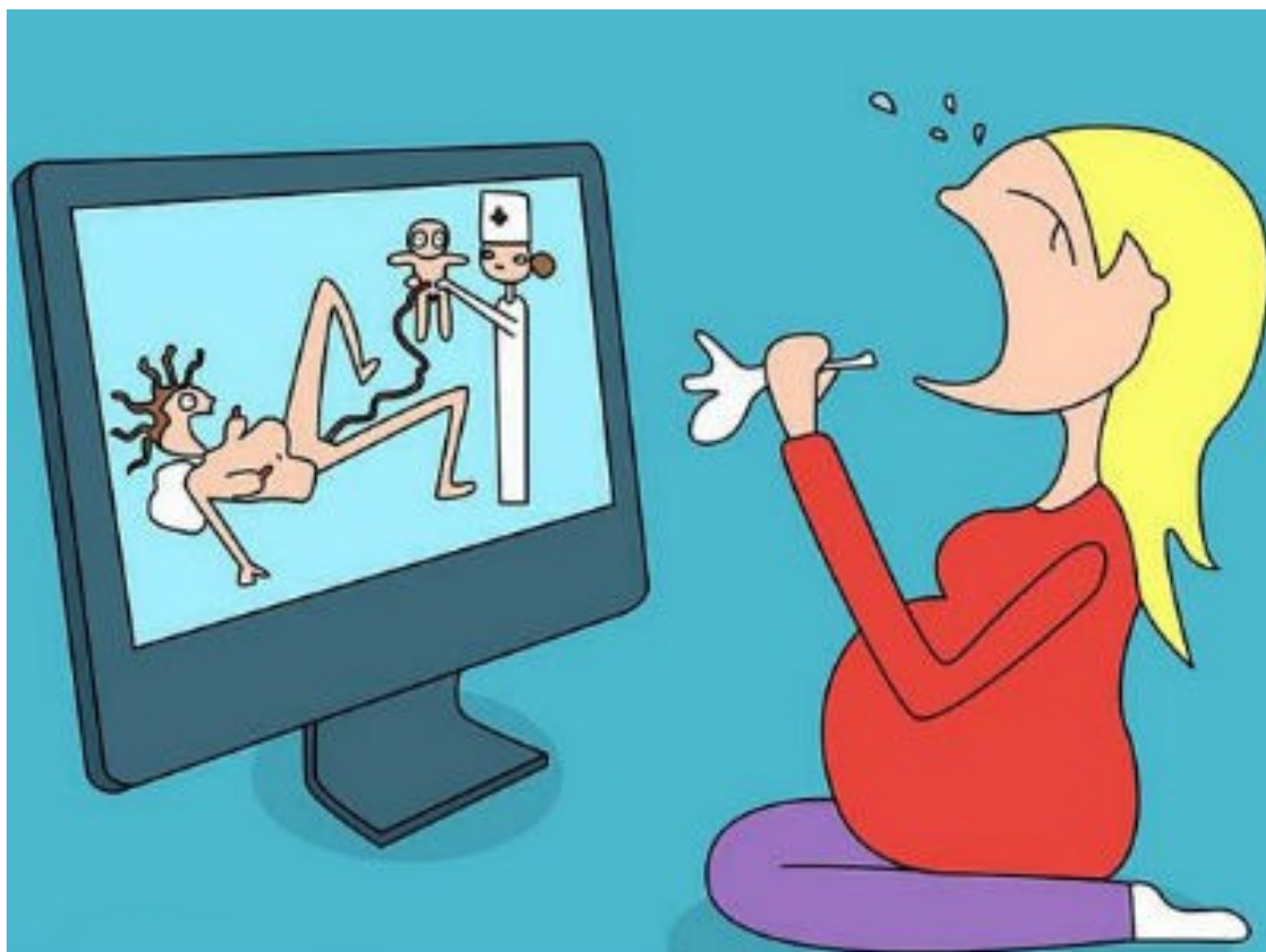


# [Humour] Le vrai faux de l'accouchement sans péri

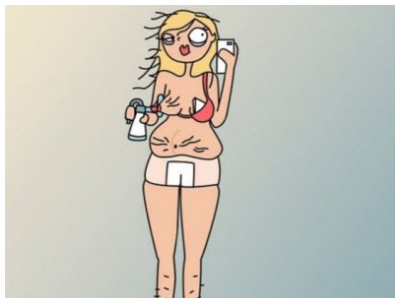


**Depuis que tu es enceinte, tu passes ton temps à chercher des infos sur l'accouchement physiologique. Et tu as lu tout et son contraire. Et si on faisait le point ? Voici le vrai faux des accouchements sans péri ! tadaaaaaan 😊**

## **1. Accoucher naturellement c'est dangereux ?**

**Euh... sérieusement ? FAUX !**

C'est même le contraire. L'accouchement sans péridurale est



physiologique. C'est à dire que ça respecte ton corps et le processus naturel de l'enfantement. Les accouchements sans péri ont un taux beaucoup plus faible d'interventions médicales, d'épisiotomie, de spatules, de forceps, etc. Il faut savoir aussi que

les accouchements physio sont réservés aux grossesses non pathologiques, ce qui diminue considérablement les risques. Une sage femme disait "Il est très difficile de mourir d'un accouchement aujourd'hui en occident". Ça donne le ton ! Disons que c'est le moyen le plus sûr de naître après l'avion. Bon ok, cette phrase ne veut rien dire. Mais tu vois l'idée 😊

## 2. Accoucher sans péri c'est plus long ?

**FAUX, c'est l'inverse d'ailleurs.**

La péridurale ralentit le travail. Ça c'est vrai. Si tu accouches naturellement, la naissance ira à ton rythme. Et cela sera souvent plus rapide. Parce que tu seras debout, que tu pourras bouger tout le long. Et bébé pourra descendre plus facilement dans ton bassin.

## 3. Accoucher sans péri c'est plus fatiguant ?

**VRAI et FAUX**

C'est vrai que sur le moment tu vas devoir fournir un effort digne d'une marathonienne. Toutes tes ressources vont être mobilisées pour la naissance. Tu auras probablement des courbatures le lendemain. Mais les hormones sont magiques et juste après avoir accouché tu auras une pêche d'enfer ! Tu aura même du mal à dormir la première nuit (pour les autres nuits, c'est ton bébé qui va s'en charger... 😊 ). Tu auras une mine superbe et tu pourras te lever rapidement. Tu seras gorgée d'ocytocine, remplie d'amour et de tendresse.

## 4. Accoucher sans péri c'est pour les filles qui ne sont pas douillettes ?

**RIEN À VOIR... mais alors RIEN DU TOUT !**



Pas besoin d'avoir participé à un entraînement commando pour accoucher sans péri. Si tu es douillette et que tu t'évanouis à la vue d'une aiguille, justement, ne prends pas la péri ! Tu veux savoir un truc marrant ? La plupart des mamans qui disent "je n'ai pas besoin de me préparer à l'accouchement physio parce que je suis résistante à la douleur" finissent par craquer pour la péri, elles. Tu sais pourquoi ? Parce qu'elles sous-estiment leurs résistances cachées. Justement, celles qui sont résistantes à la douleur ont tendance à l'anesthésier parce qu'elles en ont une peur bleue. Le jour de l'accouchement, pas moyen de faire autrement que de se prendre la puissance des contractions dans la tronche. Donc leur moyen de se la cacher, une fois de plus, c'est de choisir l'anesthésie. Alors si tu es douillette, dis toi que c'est une chance. Tu sauras apprivoiser la douleur et tu sauras trouver les moyens de te rassurer pour la traverser.

## 5. Accoucher sans péri c'est trash ?

**Euh... un peu OUAIS mais c'est naturel !**

Dans un accouchement sans péri il y a de la sueur, des odeurs, du sang, des sons, des râles. Quand tu accouches sans péri ton cerveau primitif prend le relais. Tu vas être animale, sauvage. Et tu ne peux même pas t'imaginer comme c'est bon d'être dans cet état. Comme c'est kiffant de lâcher toutes les défenses, de faire tomber les inhibitions. D'être naturelle à un point que tu ne pouvais même pas imaginer. Tu vas découvrir ta force, ta puissance et ton courage. Tu vas en ressortir transformée. Pour

toutes les fois où tu as fermé ta g..., pour toutes les fois où tu as été la petite fille parfaite qu'on attendait, pour toutes les fois où tu aurais aimé avoir le courage de montrer qui tu es vraiment... Cette fois ci sera la bonne. Et tu verras que ta puissance n'est pas effrayante, elle n'est pas violente, elle est tout simplement magnifique.

## 6. L'expulsion est plus douloureuse que les contractions ?

### ÇA DÉPEND

C'est du 50/50. La moitié des femmes racontent que les contractions ont été les plus douloureuses (surtout la dernière heure) et que l'expulsion a été une véritable libération. Que c'est bon de pousser et de se dire que c'est bientôt fini. Et l'autre moitié dit que l'expulsion a été une sensation très impressionnante. Elles ont eu l'impression de "s'ouvrir en deux", même si leur périnée est resté intact au final grâce aux positions physiologiques. Ça sera donc la surprise ! Mais quand tu accouches sans péri, tu prends les choses étape par étape. C'est le secret pour tenir jusqu'au bout. Alors essaye de ne pas anticiper la douleur. Chaque vague en amène une autre. Et celle que tu as mise derrière est définitivement derrière.

## 7. Quand on accouche sans péri on est recousue à vif ?

**OUI et on nous fait serrer un bâton très fort entre les dents ! ... MAIS NOOOON !!**

Si jamais tu dois être recousue après la naissance, les sages femmes feront une anesthésie locale pour que tu ne sentes rien. C'est pas vraiment un moment agréable, je te l'accorde. Mais pour de bon, cette souffrance n'a aucune utilité et c'est pour ça qu'elle doit être anesthésiée



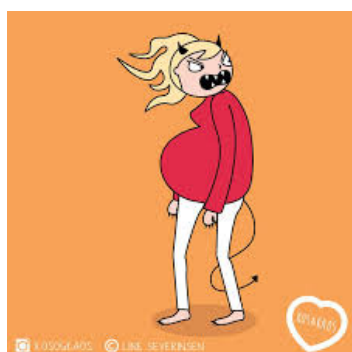
## 8. Quand on accouche sans péri on ressent une forte brûlure au passage de la tête du bébé ?

**OUI OUI, ça chauffe !**

On appelle cette sensation "le cercle de feu" ou "l'anneau de feu". L'image parle d'elle-même. Les tissus sont tellement étirés au moment du passage de la tête qu'on ressent comme une brûlure au niveau de l'entrée du vagin. Cette sensation ne dure pas. Et elle est plus surprenante que douloureuse dans l'absolu. Quand tu ressens le cercle de feu, ton bébé est là. Je crois que ça dépasse tout ce que tu peux sentir à ce moment là.

## 9. Quand on accouche sans péri, on devient animale ?

**OUI, tu n'imagines même pas à quel point 😏**



Alors, seras-tu plutôt louve ou plutôt lionne ? Plutôt féline à te cacher dans un coin pour mettre ton bébé au monde ? Ou plutôt sauvage à appeler ton bébé avec de puissants râles ? Seras-tu plutôt au sol, sécurisée entre ton conjoint et la sage femme ? Ou debout, fière, attrapant toi même ton bébé d'un geste assuré ? Seras-tu plutôt aquatique, toi même enveloppée dans le ventre du monde ? Ou accroupie, solidement ancrée et connectée à toutes les autres femmes de la terre ? Tu le sauras bientôt.

## 10. La phase de désespérance est-elle obligatoire ?

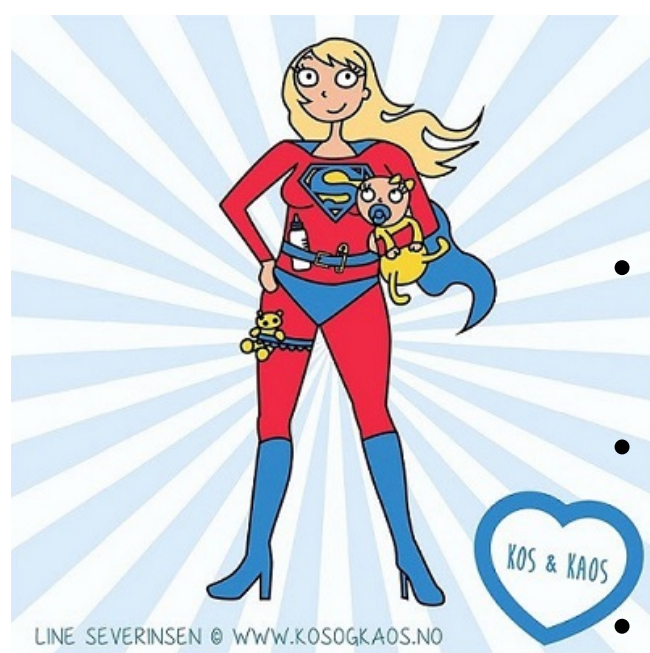
**NON mais quand elle arrive c'est plutôt bon signe**

Si tu imagines la phase de désespérance à froid, un samedi soir, installée dans ton canapé... je te l'accorde, ça fait flipper :-). Tu as juste besoin de

savoir qu'elle existe. Et qu'il y a de grande chance pour que tu la connaisses. Inutile de se projeter dedans et d'en faire des cauchemars. Quand elle sera là (si elle est là), tu verras bien la forme qu'elle prend. Peut être que tu douteras de toi ? Peut être que tu auras peur de mourir ? Peut être que tu voudras te rhabiller et rentrer chez toi ? Ou peut-être que tu supplieras qu'on t'endorme intégralement ? Sur le moment, ça ne sera pas drôle. Et tu sauras te rappeler que tu es "en pleine phase de désespérance". Tu n'auras aucun contrôle dessus. Tu ne pourras pas te raisonner. Mais je te promets qu'une fois ton bébé dans les bras, la phase de désespérance sera le souvenir le plus marrant/touchant/attendrissant/épique de ton accouchement.

## 11. Pour accoucher sans péri il faut être hippie, élever des chèvres et vivre dans les bois ?

Tu peux... MAIS PAS QUE 😊



Laisse parler les gens. Tu veux que je te dise, pour accoucher sans péri il faut surtout :

- que tu aies un grand cœur parce que tu vas accomplir une grande et belle chose
- que tu sois convaincue que tu offres la plus belle des naissances à ton enfant
- que tu aies confiance en ton corps (j'ai pas dit en toi, hein 😊 ) parce qu'il sait comment enfanter
- que tu mesures ton courage de ne pas choisir le confort (la péri) parce que cette fois-ci le confort pourrait être dommageable pour ton bébé

- que tu oses commencer ta vie de maman avant de l'être "officiellement", dans le don et l'abandon le plus total de toi, pour accueillir ce petit Être qui t'a choisi
- Et c'est déjà pas mal !
- Pour les chèvres, tu peux quand même te renseigner si jamais ;-P

### ***Illustrations : KOS & KAOS***