

Une césarienne programmée, ça se prépare aussi ! Méthodes et bénéfiques.



*Une césarienne programmée, ça se prépare aussi !
Méthodes et bénéfiques.*



Peut-être savez-vous de longue date que vous accoucherez par césarienne programmée. Dès avant votre grossesse même. Peut-être l'apprenez-vous en cours de grossesse. A une date plus ou moins rapprochée du terme. Ou encore dans les toute dernières semaines de grossesse, lorsque par exemple bébé, à la faveur d'un retournement, choisit de se présenter en siège. Quel que soit le moment où vous l'apprenez, quels qu'en soient les motifs, une

préparation spécifique est possible et même souhaitable. Avec de nombreux bénéfices à la clé.

La césarienne programmée : une naissance avant tout !

Une naissance dont vous pouvez être et rester actrice tout au long du processus et même au-delà.

Au préalable, dans le meilleur des cas, vous aurez choisi d'être accompagnée pendant votre grossesse et de vous préparer en amont à ce moment sacré et magique qu'est la naissance de votre enfant.

De multiples méthodes de préparation existent. Ma préférence va à l'[HypnoNatal](#), une préparation mentale et physique à la naissance par l'hypnose. Qui fait partie intégrante de mon accompagnement [Grossesse et Naissance en Confiance](#). Et vous permet entre autres d'activer et de développer in utero déjà un lien fort et puissant avec votre bébé et de communiquer dans la joie et la sérénité avec lui. Un outil très précieux que vous allez réactiver au moment de la naissance par césarienne. Qui au-delà de rassurer et encourager bébé, vous permettra de rester active tout au long de l'accouchement et au-delà.

Accompagnée d'un projet de naissance sur-mesure

Parallèlement à une préparation via l'HypnoNatal, vous aurez échangé avec votre médecin et lui aurez fait part de toutes vos questions et interrogations. Et vous lui aurez soumis votre **projet de naissance**, un projet adapté à la césarienne. Et bien sûr à votre situation et état du moment. Un projet écrit à soumettre à l'équipe. Et qui pourrait porter sur les points suivants :

- la présence du papa ou pas. Si oui, où exactement ?

- les différentes étapes pré-opératoires et opératoires. Demander à ce qu'elles vous soient détaillées et décrites, pas à pas lors de l'intervention. Et pas uniquement en termes d'incision et autres. Egalement en termes : « la tête du bébé sort ..., une épaule ... puis l'autre. Un de ses pieds ou son bassin dans le cas des présentations en siège.
- une poussée active au moment où l'obstétricien fait sortir bébé.
- le champ opératoire : demander à ce qu'il soit abaissé au moment où la tête de votre bébé sort, de façon à le voir naître.
- Le peau à peau avec bébé et la mise au sein pour celles d'entre vous qui choisissent d'allaiter : pendant les 30 minutes environ au cours desquelles les tissus sont recousus.
- Le papa aux côtés de bébé lorsqu'il est emmené pour être lavé, mesuré, pesé, ...
- Le peau à peau de bébé avec le papa si vous êtes emmenée en salle de réveil et jusqu'au moment où vous intégrez votre chambre et retrouvez votre bébé.

A nouveau, pendant le temps où vous êtes séparée physiquement de bébé, libre à vous de continuer à activer le lien fort et puissant que vous avez créé avec lui tout au long de votre grossesse et pendant la naissance, de le visualiser, le sentir, percevoir et à travers lui de communiquer avec bébé et le rassurer.

De cette manière, tout en étant active, vous **préserver le côté sacré et magique de la naissance**. Parce que donner la vie est magnifique et puissant. Quelle que soit la façon.

La césarienne programmée : un acte chirurgical par ailleurs également.

Indissociable de la naissance par césarienne, l'intervention chirurgicale en elle-même.

Se faire expliquer au préalable les différentes étapes et avoir pu poser toutes vos questions à votre gynécologue devrait permettre déjà de lever des peurs et appréhensions diverses.

Parallèlement, vous vous serez préparée, en [hypnose conversationnelle](#) cette fois, à l'intervention elle-même. Une préparation spécifique à réaliser quelques jours avant l'intervention. De façon à inviter en hypnose les processus d'auto-guérison du corps à se mobiliser, afin de permettre une réduction du stress, l'élimination plus rapide de l'anesthésie et de ses effets paralysants, une diminution de l'inflammation, l'accélération de la cicatrisation, ...

En amont, au fil des séances de préparation en HypnoNatal, temps de relaxation et de visualisation positive par excellence, vous aurez appris comment entrer en auto-hypnose « sur commande », en quelques secondes. Et cette faculté que vous avez pu développer au cours de votre grossesse, vous allez l'utiliser lors de la césarienne. Certes, votre bébé va naître de manière programmée mais en imaginaire, libre à vous de faire de ce moment un instant magique, à des lieues du bloc opératoire.

Les bénéfices d'une préparation adéquate à la césarienne

Sont nombreux. En voici quelques-uns, parmi les principaux :

- Bien vivre la naissance particulière de bébé
- Être et rester actrice de la naissance de son enfant
- Maintenir le lien maman-bébé tout au long de l'accouchement et au-delà
- Elaborer un projet de naissance adapté, en accord avec le

gynécologue

- Connaître les différentes étapes de la césarienne
- Faciliter le vécu de l'intervention chirurgicale et la récupération du corps ensuite
- Echapper au baby-blues

Confidence sur la césarienne programmée

J'ai moi-même accouché par césarienne, par 2 fois, il y a plus de 20 ans. J'aurai aimé connaître à époque l'hypnose notamment. Et pouvoir me préparer de manière adéquate à la naissance de mes enfants. Les pratiques ont fortement évolué en 20 ans heureusement. Néanmoins, trop peu de femmes encore ne se préparent pas ou si peu. Car elles en sous-estiment l'impact. L'une des nombreuses raisons qui m'amènent à vous accompagner au mieux aujourd'hui.

N'hésitez donc pas à me contacter, quel que soit le moment de votre grossesse. Même si idéalement, la préparation est étalée dans le temps, une séance, même unique, peut déjà changer votre vécu.

Ça me parle !

[Je fais le point avec Colette lors d'une séance gratuite](#)

Vous avez accouché par césarienne, programmée et/ou en urgence et le vivez mal, des mois, voire des années après ?

Ne restez pas seule et impuissante. Je peux vous aider à [être en paix avec ce passé douloureux](#). Et vous guider en hypnose, de manière à modifier l'impact de votre vécu douloureux sur vos émotions, votre conscience, votre corps et votre esprit.

J'aimerais en savoir plus !

[Je contacte Colette et réserve une 1ère séance](#)