

7 CLÉS

POUR PRÉPARER SON

Accouchement

ET SOUTENIR LA PHYSIOLOGIE
DE LA NAISSANCE



SARAH JEAN-BAPTISTE-EDOUARD

www.naitremere.com



L'accouchement est un processus physiologique puissant.

Ton corps n'est pas défaillant. Il ne t'abandonne pas. Il attend les bonnes conditions pour s'ouvrir.

Se préparer, ce n'est pas apprendre à maîtriser la naissance. C'est apprendre à lui faire confiance.

Voici 7 clés pour créer les conditions dans lesquelles ton corps peut faire ce qu'il sait faire depuis la nuit des temps.

Ton corps sait. Je t'aide à l'écouter.

1. Comprendre la physiologie de l'accouchement

La naissance est orchestrée par une symphonie hormonale précise. Quand tu comprends ce qui se passe dans ton corps, la peur recule. Et quand la peur recule, l'ocytocine peut faire son travail.

Pendant l'accouchement, plusieurs hormones jouent un rôle essentiel :

- L'ocytocine : coordonne les contractions et ouvre le col
- Les endorphines : modifient la perception de la douleur, créent un état de transe naturelle
- La relaxine : détend les tissus et les articulations du bassin
- La mélatonine : favorise la relaxation et le travail nocturne
- La prolactine : prépare l'allaitement
- L'adrénaline et le cortisol : peuvent ralentir le travail si elles sont trop présentes

La sécurité émotionnelle n'est pas un luxe. C'est un facteur physiologique majeur.

2. Se préparer mentalement et émotionnellement

La façon dont tu perçois l'accouchement influence profondément ton expérience. Les peurs et les inquiétudes sont normales – elles font partie du chemin.

Ce que tu peux faire dès maintenant :

- T'informer sur le déroulement de la naissance
- Poser tes questions à ta sage-femme, à ta doula, à qui tu fais confiance
- Identifier tes peurs spécifiques et les accueillir sans les laisser prendre toute la place
- Pratiquer la relaxation, la visualisation, la respiration consciente

Ces outils ne suppriment pas les sensations. Ils changent ta relation à elles.

Préparer sa naissance, c'est apprivoiser l'inconnu pour qu'il devienne un passage.

3. Créer un environnement favorable

L'environnement influence directement ta physiologie. Ton cerveau archaïque (celui qui orchestre la naissance) a besoin de sentir que tu es en sécurité pour laisser le travail progresser.

Ce qui favorise cet état :

- Une lumière douce
- Un espace calme, avec le moins de stimulations possible
- Un nombre limité de personnes présentes
- Un sentiment d'intimité, comme un cocon

Même en maternité, il est souvent possible d'ajuster certains éléments. Dis à ton équipe ce dont tu as besoin. C'est ton droit.

Les conditions dans lesquelles le bébé a été conçu devraient être celles dans lesquelles il arrive. Dans l'amour, la douceur, l'intimité.

4. Te familiariser avec les positions de naissance

Ton bassin est mobile. Le bébé ne descend pas dans un tube rigide, il traverse un espace dynamique qui s'adapte à chacun de ses mouvements.

Bouger pendant le travail n'est pas une option. C'est un outil.

- Marcher : la gravité aide le bébé à descendre
- Bouger le bassin : facilite la rotation
- Se mettre à quatre pattes : soulage le dos, favorise l'engagement
- S'accroupir : maximise l'ouverture du bassin
- Se suspendre : libère le sacrum
- Sur le ballon : permet le mouvement sans effort

Il n'y a pas de bonne position. Il y a celle que ton corps réclame à chaque instant.

Écoute ce que ton corps te demande. Il sait comment guider le bébé.

5. Préparer le rôle du partenaire

Le partenaire n'assiste pas à la naissance. Il la rend possible.

Sa présence, sa stabilité, sa respiration influencent directement ta physiologie. Sa peur ou son calme deviennent de l'information pour ton système nerveux.

Ce qu'il peut apprendre à faire :

- Protéger la bulle de naissance : lumière, calme, filtrer les interactions
- T'accompagner dans la respiration
- Masser le bas du dos pendant les contractions
- Te soutenir dans les positions
- Murmurer les phrases qui t'ancrent

Préparer ensemble, c'est arriver ensemble.

6. Comprendre les phases du travail

La naissance se déroule en plusieurs étapes. Quand tu les connais, tu peux les traverser avec davantage de confiance – même quand elles sont intenses.

- La phase de latence : le col se prépare doucement, parfois pendant des heures ou des jours. Repose-toi. Mange. Reste chez toi.
- La phase active : les contractions s'intensifient et se régularisent. Tu te tournes vers l'intérieur. Le monde extérieur s'éloigne.
- La transition : souvent la phase la plus intense et la plus courte. Si tu dis que tu n'y arrives plus, c'est souvent signe que tu es presque au bout.
- L'expulsion : le réflexe d'éjection fœtale. Ton corps pousse. Tu n'as pas besoin d'effort volontaire.
- La délivrance : le placenta, ce compagnon de grossesse, est expulsé. La naissance continue.

Chaque phase est un passage, pas un obstacle. Tu ne les traverses pas : tu les laisses te traverser.

7. Rester flexible et te faire confiance

Chaque naissance est unique. La tienne le sera aussi.

Se préparer ne veut pas dire tout contrôler. Ça veut dire arriver informée, ancrée, et capable de naviguer quoi qu'il arrive.

Même si la naissance prend un chemin différent de ce que tu avais imaginé :

- Tu restes actrice
- Tu peux poser des questions

- Tu peux demander le temps de réfléchir avant toute décision
- Tu peux exprimer tes besoins

La préparation réduit le sentiment de perte de contrôle. Elle ne supprime pas l'imprévu ; elle te donne les ressources pour le traverser.

L'objectif n'est pas la naissance parfaite. C'est toi qui te retrouves de l'autre côté, avec ton bébé, entière.

Ton corps sait.

Il porte en lui la mémoire de millions de naissances avant la tienne.

Il sait s'ouvrir. Il sait laisser passer. Il sait accueillir.

Ce dont il a besoin de toi, c'est que tu lui fasses confiance.

Je t'aide à l'écouter.

Sarah – Naître Mère

Doula en Île-de-France

Tu veux aller plus loin ?

J'ai créé le programme Naissance Consciente en deux formules : L'Essentiel et L'Intégral.

Un parcours complet pour préparer ta naissance avec l'hypnose périnatale, des méditations guidées, des guides sur la physiologie de la naissance et le rôle du partenaire, et un accompagnement personnalisé pour construire ton projet de naissance.