

J'accouche bientôt et j'ai peur de la douleur

Maïtie Trélaün

Préface du Dr Michel Odent

TABLE DES MATIERES

Préface de Michel Odent.....	9
Introduction	17
Chapitre 1. De la douleur	23
Qu'est-ce qui influence le sens que nous donnons à la douleur ?.....	25
A - Notre culture	25
B - Le contexte religieux	26
C - La société dans laquelle nous vivons	31
D - Notre mère	32
Résumé	33
Chapitre 2. De la physiologie de l'enfantement et de la naissance	35
Définition	35
A - Qu'est-ce que j'entends par physiologie ?.....	35
B - Qu'est-ce que j'entends par enfantement ?.....	36
La physiologie de l'enfantement.....	37
A - Le temps de l'avant	37
B - Le signal du départ	38
C - L'ocytocine	39
D - Ouverture de la première porte : le col.....	41
E - La deuxième porte : le bassin.....	43
F - La peur avant la troisième porte ou phase de désespérance	46
G - La troisième porte : le périnée.....	48
La physiologie de la naissance	50
A - Lutter contre le froid.....	53
B - Trouver de l'énergie.....	53
C - Se défendre contre les agents pathogènes	53
D - Lutter contre la déshydratation	54
E - Créer des liens.....	55
F - Se nourrir.....	56
G - Prendre conscience de son individualité.....	57
La délivrance.....	58
Comprendre le fonctionnement cérébral.....	60
La surveillance médicale de la physiologie	63
A - Des touchers vaginaux	63
B - Du monitoring	64
Résumé	66

Chapitre 3. De la douleur de l'enfantement	71
Évolution de la prise en compte de la douleur	72
Quelle est cette douleur ?	76
Le voyage intérieur	78
La femme et la rivière.....	83
Paroles de parents	85
Un courant semblable aux lames de fond de l'océan.....	85
Il me faut lui donner mon corps	86
Une sorte de défi qui ponctue l'arrivée d'un enfant	87
À quoi sert ce signal douleur ?	89
A - Ouvrir les portes de son corps.....	89
B - Renforcer la femme dans ses compétences	90
C - Préparer la femme à l'ultime voyage	92
Résumé	93
Chapitre 4. Des résistances	95
D'où peuvent venir les résistances ?.....	95
A - Notre culture	96
B - Les histoires de famille	96
C - Notre naissance.....	97
D - Les histoires racontées.....	98
E - L'environnement lors de l'accouchement.....	99
F - Les accouchements précédents	101
G - L'imagination des parents	102
H - Les résistances du bébé	104
Accueillir les résistances.....	104
Lorsque les résistances résistent.....	106
Chapitre 5. De la souffrance de l'accouchement	107
Chapitre 6. De l'analgésie péridurale	113
Pourquoi la femme demande-t-elle l'analgésie péridurale ?	114
Qu'est-ce que l'analgésie péridurale ?	117
Quelles sont les répercussions de l'analgésie péridurale ?	119
A - L'anesthésie du bloc moteur.....	119
B - Impact sur la biologie maternelle	120
C - Impact sur le déroulement de l'accouchement	122
D - Autres conséquences de l'analgésie péridurale	132
Complications liées à la ponction	132
Complications liées à l'impact de la péridurale sur le périnée.....	134
Complications liées à l'impact de la péridurale sur les hormones	134
Conséquences dues à l'insensibilisation de la mère.....	140
Autres possibilités d'apaiser la douleur	141
A - Eau et accouchement	141
Paroles de parents	146
B - Autres possibilités	149
Réflexions.....	150
Résumé	151

Chapitre 7. Du vécu des hommes face à la douleur

des femmes	153
Avoir choisi d'être à cette place	154
Être rassuré	155
Gérer ses peurs	157
Accepter de ne pas avoir la solution	158
De la présence des hommes en salle de naissance	159
Le regard d'un père.....	162
Chapitre 8. Paroles de parents	163
Apparemment, c'est pas la joie de changer de monde !.....	163
Accoucher dans le silence	168
Je me sens depuis profondément femme et mère	171
Histoire d'un père	173
Ça y est, il est là !.....	175
La naissance de Jade ou la naissance d'une mère	179
Trois ans plus tard :.....	185
Je me sens forte ; il me semble qu'ils ont plus peur que moi.....	194
CHUT. Pas de bruit SVP !.....	199
Une force devant laquelle je me sentais m'agenouiller.....	204
La douleur entrainait en moi pour tapisser tout mon intérieur	207
Chapitre 9. De la césarienne	211
Chapitre 10. Devenir mère	217
Conclusion	225
Épilogue. Ce que j'ai envie de te dire	