

Ma liste pour une naissance respectée à la maternité

Quelque soit la maternité, il est possible d'avoir une naissance la plus physiologique possible. Il n'est pas nécessaire d'avoir accès à une salle nature, l'essentiel c'est de savoir s'en créer une dans n'importe quelle chambre de pré-travail

D'abord l'éclairage ! Il y a souvent des néons dans les hôpitaux, leur lumière n'est pas la plus douce. Prévoyez donc une bougie à LED. En effet, une vraie bougie sera interdite par rapport aux risques d'incendie. Vous pourrez créer une ambiance tamisée pour vous faire un cocon tout doux. En plus vous allez la réutiliser pendant votre séjour à la mat la nuit pour nourrir bébé !



Prenez une grande écharpe de portage. Pas la peine de la prendre neuve, une amazonas d'occasion à moins de 10 € fera très bien l'affaire ! Elle va vous servir pour vous étirer. Même s'il n'y a pas de crochet au plafond, vous pouvez la coincer dans le haut d'une porte. Pour ça, on vient faire un nœud au milieu de l'écharpe. On passe le nœud de l'autre côté de la porte où vous êtes. Fermez ensuite la porte. Le nœud bloque les 2 pans de l'écharpe et vous permet de tirer avec sans que l'écharpe tombe.

Bouche molle, col mou ! Votre cerveau ne fait pas la différence entre les sphincters, il en ouvre un, il veut les ouvrir tous. Donc petit conseil, la sucette ! En plus de vous apporter du sucre, sans avoir d'alimentation solide, elle permet de faire des mouvements avec sa mâchoire qui vont aider à ouvrir le col de l'utérus. Dit comme ça , ça peut paraître bizarre, mais c'est une technique recommandée par les sages-femmes !



Prenez aussi un peigne, de préférence en bois et solide. La vieille technique des westerns, quand le héros demande au gars de mordre le portefeuille pendant qu'il lui ôte la balle, ben c'est pareil ! L'idée est de détourner la douleur. Le cerveau ne sera plus où c'est le plus douloureux et nous avons l'impression que cela fait moins mal. Donc à serrer dans sa main au moment des contractions, attention tout de même à ne pas se blesser la main !

Pensez aussi à prendre un éventail. Pendant le travail, il est possible d'avoir chaud. Mais il faut rester au chaud pour que l'ocytocine se libère, donc plutôt que de baisser la température de la pièce, l'utilisation de l'éventail vous permet une sensation de fraîcheur bien agréable et sans nuire à la physiologie de la naissance !





Mettre une paille coudée dans le sac pour la salle de naissance ! Il est maintenant souvent possible de boire pendant le travail. Mais ce serait dommage d'avoir à changer de position pour pouvoir porter le verre à sa bouche. La paille pourra donc vous aider à boire dans les positions les plus improbables !

Un brumisateurs d'eau peut être très utile, surtout en fin de travail, lors de la phase de désespérance où l'on a la bouche sèche mais pas toujours envie ou la possibilité de boire.



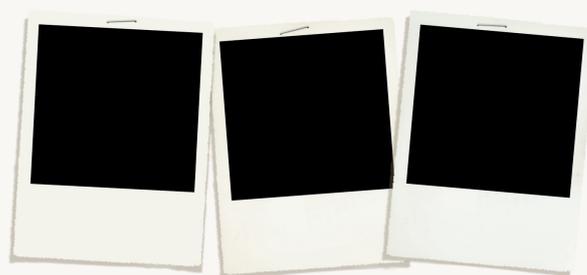
Vous pouvez prendre la couverture toute douce que vous aimez bien et qui vous fera un doux cocon ! Pour que l'ocytocine soit présente, il ne faut pas avoir froid. Même l'été, la climatisation de certains hôpitaux peut être trop pour vous. Et puis une fois dans la chambre avec bébé, vous préférerez votre couverture à celle de la maternité !

Une bonne façon de rester dans sa bulle peut être de se couper du monde extérieur. Pour ça, rien de mieux qu'un casque avec sa musique préférée pour se détendre et accueillir les contractions. Vous focaliserez moins sur les bruits environnants



Si vous êtes sensible aux odeurs, il est souvent possible de diffuser un peu d'huile essentielle sur un mouchoir pour diminuer les odeurs hospitalières. Ne pas mettre d'huile essentielle directement sur la peau. Celle-ci pourrait être contre-indiquée avec la grossesse et l'allaitement, sans compter les interactions possible avec les médicaments.

Emmener des photos de vos proches qui vous sont chers. Cela peut être réconfortant, recréer le cadre de la maison... C'est aussi valable avec des cartes sur lesquels vous aurez noté des phrases inspirantes pour vous aider dans cette naissance



Et bien sûr ajouter tout ce qui vous fait du bien, même si c'est votre vieux doudou ! L'idée c'est de créer une atmosphère propice à la détente, au calme, où vous vous sentez bien, à l'ocytocine !

J'espère que cette liste pourra vous aider à vivre une belle rencontre avec votre bébé !

Delphine

