



Julie ☐

@xBlancheNeige

16-11-2021

10:15

Ma seconde grossesse me fait forcément penser à l'accouchement et par conséquent, j'ai envie de faire un gros thread sur l'accouchement sans péri pour celles qui le souhaitent (ou pour les monsieurs qui s'y intéressent pour leur dame). Gestion de la douleur, prépa psy... ☐☐

Petit avertissement : je n'incite pas les femmes à forcément accoucher sans péri, c'est votre choix, ce thread est fait pour rassurer/faire relativiser celles qui en font le choix ou qui hésitent. L'expérience de chaque femme peut être différente évidemment, ce thread...

reprënd à la fois ma propre expérience mais aussi les conseils et retours d'exp. de mes deux formidables sages-femmes qui m'ont suivie pour ma première grossesse (spécialisées en accouchement physio).

LES AVANTAGES :

"Mais quelle folie d'accoucher avec une péri alors que notre siècle nous donne un formidable outil : la péridurale ! Quelle mouche vous a piquée ?".

Ben oui, pourquoi des femmes font-elles ce choix ? Sont-elles de grosses masochistes ? Voici quelques raisons :

- une récupération plus rapide : si je vous dis que 2h30 après mon accouchement, je suis rentrée chez moi et j'ai monté 3 étages sans ascenseur le petit dans les bras en pétant la forme, vous me croyez ? C'est le cas. 0 douleur, rien, juste un peu fatiguée après...

plus de 12h de travail. Alors ça ne veut pas dire qu'on sera toutes capables de courir un marathon, mais la péridurale est une anesthésie et comme toute anesthésie, elle laisse pas mal de fatigue (vous allez devoir avoir de l'énergie pour vous occuper de votre gremlins) et de ...

potentielles séquelles et douleurs dans la colonne vertébrale. Accoucher sans, c'est s'épargner ce risque. Le corps est fait pour vite récupérer après un accouchement, vieille capacité primitive qui vous permet de ne pas laisser votre petit mourir de faim.

- une meilleure...

capacité à adapter vos mouvements : sans péri, vous sentez tout (sans blague), vous serrez les dents (ou broyez la main de votre mari) mais le corps ne fait pas ça pour vous punir : les sensations vous permettent d'adapter votre position qui souvent, correspondent ...

à un passage bien précis du bébé dans votre bassin. Vous faites ça spontanément. En résumé, vous accompagnez plus facilement le mvmt de votre bébé et donc vous facilitez son passage et votre accouchement. Les contractions sont plus "efficaces" et vous réduisez les risques...

de complications (alors soyons clairs, ceci est notamment vrai quand l'équipe médicale vous laisse vous positionner comme vous voulez et non pas les deux pattes en l'air ce qui n'a rien de naturel et physio et renforce la douleur en plus... Mais ça c'est un autre sujet hélas.)

- Toujours plus d'hormones β : sans péri, votre cerveau est en alerte. "oh purée c'est le jour J, on balance tout en ocytocine (hormone qui va faciliter les contractions)" . La péri, peut, parfois, tout arrêter ou en partie : votre cerveau ne comprend plus et se dit..."

"mince fausse alerte", les contractions sont moins efficaces, on injecte des hormones de synthèse, ça prend ou ça prend pas, et on prend le risque d'un accouchement qui s'éternise (et se complique).

- Euphorie finale : vous l'aurez compris, l'ocytocine c'est aussi...

l'hormone de l'attachement et du bonheur, et quand bébé sera là, je vous jure que votre côté animal va totalement ressortir et que la vague hormonale que vous allez prendre en pleine poire a de bonnes chances de vous rendre hystérique de votre bébé (et de vous..

Faciliter les premiers contacts avec). Avec, vous avez aussi de l'endorphine qui va littéralement vous faire planer.

!/\ Avant que les mamounes débarquent : non je ne dis pas qu'avec une péri, vous n'aimez pas votre gosse, et je ne dis pas non plus que sans péri l'attachement...

Immédiat est garanti. Vous pouvez même mettre des mois à construire un lien. C'est aussi un autre sujet.

- Une fierté toute particulière : toutes les femmes qui accouchent sont des guerrières, péri ou pas, physio ou pas, césa ou pas... Mais il faut avouer un truc : il y a une..

Petit fierté à clouer le bec de belle- maman qui disait que vous n'y arriverez pas et que vous ramperez devant le médecin pour réclamer votre dose d'anesthésiant. Se sentir pleinement capable, se sentir fière de son corps et de ses capacités malgré les opinions des autres, quel...

Bonheur.

LES INCONVÉNIENTS :

- la douleur (haha sans blague) : on a tous un rapport différent et un vécu différent face à la douleur et nous avons, dans nos sociétés, un rapport à la douleur très négatif puisqu'on l'associe directement aux maladies, problèmes, maux. Il...

peut être très difficile pour certaines de se déconnecter de cette façon de penser, et donc de gérer sa douleur et de bien vivre son accouchement dans ces conditions.

- moins de facilités pour l'équipe qui vous entoure : bon, pour moi, ce n'est pas vraiment un inconvénient car...

si nous avons des hôpitaux qui fonctionnent correctement, si chaque femme pouvait avoir une sage-femme pour tout son accouchement, si elles avaient le temps de s'occuper de vous, le sujet ne se poserait pas. Oui la péri représente un avantage pour l'équipe médicale ...

autour de vous qui ne pourra pas s'occuper exclusivement de vous (il faut en avoir conscience) : on peut pratiquer sans trop se poser de questions des actes médicaux sans risquer de faire souffrir la femme (ce qui peut entraîner aussi des maltraitements gynécologiques, mais ...

là aussi c'est un autre sujet). En gros, sans péri, vous êtes une parturiente potentiellement plus difficile à gérer (mais ça, c'est normalement pas votre problème). Ayez conscience que par exemple, vous pouvez très bien vous retrouver avec une épisiotomie sans péri (vécu, et j'ai... survécu ;))

POINTS ESSENTIELS A SAVOIR AVANT DE CHOISIR LE SANS-PERi :

- une très bonne préparation mentale : vous avez peut-être déjà entendu votre grand-mère vous dire qu'elle a accouché de ses 6 gosses sans péri et que c'était pas la mer à boire et que les jeunes...

d'aujourd'hui sont tous des chouchous. Bon. Mamie exagère un peu, mais en fait surtout Mamie vient d'une époque où la péri était méconnue. Mamie savait donc ce qu'il l'attendait, elle était conditionnée pour, elle n'avait pas toutes ses copines...

, tantes, cousines... Pour lui dire qu'elle n'y arrivera pas et pour lui donner 0 conseil sur le sujet. C'était une étape à passer, une étape qu'on ne pouvait pas fuir, et on le prenait comme tel. Alors Mamie avait fait 90% du boulot dans la tête, sa douleur, elle...

la relativisait d'avance.

Aujourd'hui, vous avez le discours de votre entourage ET beaucoup de membres du corps médical (bisou à tous les trop nombreux anesthésistes qui tentent de vendre leur business en décourageant les femmes qui disent vouloir le sans péri lors du rdv prénatal),

Aujourd'hui, alors, la principale préoccupation des femmes n'est pas de savoir si elles vont survivre à leur accouchement, s'il va y avoir des complications... non, la principale préoccupation sur toutes les bouches c'est : « j'ai tellement peur d'avoir mal » Oui vous

aurez mal,

mais c'est normal, et pas grave, acceptez déjà la douleur en amont, profitez de la grossesse pour essayer de relativiser ce sujet.

Alors pour se préparer à cela, il faut connaître quelques points essentiels, car justement, on ne prépare plus à la douleur, donc lorsque vous avez..

mal, vous paniquez, pensant que quelque chose ne va pas, car vous ne savez pas à quoi vous attendre. Alors je vais vous le dire :

-1ères douleurs : les contractions

Elles passent au début de supportables à insupportables (dans le sens où vous lâchez tout, vous avez du mal à ...

vous tenir debout). Une contraction ne dure pas (vous avez mal, puis d'un coup, un temps de récupération de quelques secondes où vous blaguez, discutez) ; plus vous approchez du moment final, plus elles sont rapprochées, plus vous galérez à récupérer : c'est normal. Si on...

vous rassure, si vous êtes bien entourée, vous rentrez dans une sorte d'état second, animal, concentrée. Si quelqu'un est là pour vous perturber, vous parler de paperasse (ou de péridurale lol), le papa qui vous dit qu'il est fatigué... : vous sortez de cet état de quasi transe...

et là, vous repensez à la douleur et galérez à la gérer et l'anesthésiste arrive en sauveur « elle arrêtera de nous saouler comme ça (j'exagère oui haha). Donc soyez concentrée.

-2ème (plus grosse) douleur : LA PHASE DE DESESPERANCE

Il est PRIMORDIAL de connaître ça pour

comprendre pourquoi vous avez envie de mourir littéralement d'un coup. La phase de désespérance, c'est le moment où votre col est dilaté autour de 8 et vous en pouvez vraiment plus, vous ne récupérez plus : c'est souvent le moment où les mamans craquent pour la péri. Je me

souviens avoir répété « je n'y arriverai pas, je suis trop fatiguée, je vais pas y arriver »... et en fait, c'est le pire moment, LE PIC, qui ne dure que quelques (loooooongues) minutes et quand c'est passé, vous passez en phase de poussée qui n'est pas autant douloureuse (en

fait, ça vous soulage au contraire, un peu comme une envie pressante d'aller aux toilettes !). Psychologiquement, il faut se dire que quand vous êtes en là, c'est que vous allez avoir votre bébé dans les bras dans quelques minutes.

-3ème douleur : le cercle de feu

Le moment

où le bébé passe sa tête peut être particulièrement douloureux mais ça ne dure que quelques secondes et c'est relativement faible par rapport à ce que vous avez traversé (une guerrière je vous dis !) : on appelle cela le cercle de feu car cela provoque une sensation de brûlure...

intense (toutes ne le ressentent pas).

-4ème douleurs : les différentes possibles pratiques médicales

Enfin, pendant, après l'accouchement, vous allez subir diverses manipulations (TOUJOURS CONSENTIES, IMPOSEZ VOUS) qui sans anesthésie, peuvent être très douloureuses ou

du moins désagréables. Pour les grosses interventions, on vous anesthésie de toute manière au moins localement. Mais pour les épisio par exemple, cela peut-être fait à vif. Mais PAS DE PANIQUE : on en fait une montagne, mais si c'est bien fait, avec consentement, et juste ce

qui est nécessaire, vous ne sentirez presque rien et surtout, vous serez totalement préoccupée par autre chose (comme sauver votre bébé par hasard). Ne pas avoir de péri, c'est aussi avoir plus de vigilance sur les actes médicaux qui nous sont pratiqués.

PREPARATION PHYSIQUE

Oui il faut y passer aussi. Apprendre les bonnes positions pour réduire la douleur, faire un projet de naissance qui mentionne la volonté d'être libre de ses mouvements. Accoucher de façon classique les deux pattes en l'air n'est confortable que pour les

médecins, vous avez le droit d'exiger de vous mettre autrement ou d'emménager la position (galette sous les reins, position sur le côté et si vous vous le sentez, accroupie, à quatre pattes etc.)

Apprendre à gérer son souffle aussi, apprendre à votre conjoint comment ...

vous soulager durant l'accouchement (points d'acupuncture, massages etc.).

POINTS BONUS :

-Suivre des cours de préparation à l'accouchement en adéquation avec votre projet : je vous conseille la méthode Bonapace pour ma part, j'en suis très satisfaite. Mais il en existe

d'autres.

-Exiger ne pas connaître le niveau de dilation durant la phase de travail : oui parce que psychologiquement, ça peut totalement vous anéantir et détruire toute votre gestion de la douleur. Si vous vous demandez si vous êtes au max de la douleur et que la sage-femme...

vous annonce que vous êtes à 3 de dilation, vous pouvez craquer alors que vous pourriez probablement tenir bcp plus si vous n'en savez rien (et avoir de bonnes surprises).

-Se couper des personnes qui ne vous soutiennent pas et des témoignages bourrés de

négativité de la part..

de personnes qui ont mal vécu leur accouchement et souhaitent le projeter sur vous :
chaque accouchement est différent, ce n'est pas parce que la cousine de votre voisine a très mal vécu une chose qu'il vous arrivera la même.

-Si vous avez déjà mal vécu un accouchement :

cela ne veut pas dire que les suivants seront identiques. Donnez -vous une chance d'accoucher comme vous voulez, il existe aussi des suivis spécialement dédiés à la réparation de traumatismes ! :)

Et voilà, j'espère que ce long thread vous a plu ! :)

Tivitiko - The most beautiful shape of tweets!

Continue to read: <https://tivitiko.herokuapp.com/thread/DQskfq.html>