



Le rôle de la personne accompagnante

La sage-femme Kerstin Lüking donne des conseils sur la manière dont la personne accompagnante peut apporter un soutien optimal lors de l'accouchement.

Dans de nombreuses relations, la présence du ou de la partenaire lors de l'accouchement est une évidence. Mais certains/es partenaires doutent, ne se sentent pas sûr/e d'eux/elles, ont peut-être peur.

Il est utile de dissiper ces craintes par un entretien explicatif avec la sage-femme ou de trouver un compromis qui convient aux deux partenaires. Si vous êtes anxieux/se, ne vous sentez pas obligé/e d'être présent/e du début à la fin.



*Hebamme Kerstin Lüking
Crédit photo: Anne Seliger*

«Je préfère toujours qu'un/e partenaire me prévienne qu'il/elle ne supporte pas la vue du sang. Dans ce cas, nous le/la positionnons différemment, voire nous le/la faisons sortir de la salle, plutôt que de devoir l'évacuer sur un brancard. Il arrive néanmoins que le/la partenaire soit oublié/e, parvienne à surmonter sa peur et devienne le parent le plus fier de tout le service».

Quoi qu'il en soit, si l'on a décidé d'assister à l'accouchement, on devrait aussi se sentir obligé/e envers sa partenaire de la soutenir.

Vous motivez, vous consolez et vous êtes, avec la sage-femme, un «roc dans la tempête»

Vous connaissez votre femme mieux que la sage-femme et vous savez identifier ce dont elle a besoin en prêtant simplement attention aux petits gestes et aux nuances. **Cela va d'un massage des lombaires à l'approvisionnement régulier en boissons, en passant par le réconfort et l'encouragement.**

Tout est accepté avec reconnaissance. Si votre femme vous repousse sans ménagement, ne lui en voulez pas. Il arrive un moment où votre femme ne veut peut-être plus être touchée ou massée, car elle se concentre entièrement sur la douleur. Il suffit d'attendre qu'elle vous sollicite à nouveau.

Ne t'oublie pas non plus.

Sortez de temps en temps, même si ce n'est que pour une petite pause pour manger une barre de chocolat du distributeur. Mais dans la phase finale, on a définitivement besoin de vous; le chocolat risque sinon de vous faire manquer l'accouchement. Ce serait dommage!

Ton enfant est arrivé !

J'apprécie beaucoup lorsque les partenaires demandent à couper le cordon de leur enfant. C'est un acte hautement symbolique. Totalement inoffensif, mais néanmoins important. Votre femme a porté l'enfant et vous coupez ce lien. Ne prenez toutefois pas les ciseaux de votre propre chef: la sage-femme vous expliquera exactement comment faire.

N'hésitez pas à toucher votre bébé, le poser sur le ventre de votre femme et le recouvrir d'une serviette préchauffée. Une fois que toutes les flaques de liquide amniotique ont été nettoyées, vous pouvez vous blottir confortablement à trois dans le lit. On vous laissera le temps de le faire si la mère et l'enfant sont en bonne santé.

La femme après l'accouchement

N'oubliez pas de rendre hommage à l'extraordinaire effort fourni par votre femme. En tant que femme, la route est longue pour se remettre d'un tel labeur. **Les hormones nous jouent des tours** et les larmes coulent sans raison apparente.

À cela s'ajoutent les changements physiques que l'on a parfois du mal à accepter. Peut-être que la peau a changé et s'est fissurée, que le ventre est mou et distendu et que la poitrine n'est plus la même. **Acceptez votre femme telle qu'elle est et rassurez-la en lui disant que tout rentrera dans l'ordre,** mais que cela prendra du temps.

Réducation post-partum

Généralement autant de temps qu'a duré la grossesse, soit 40 semaines environ. On rentre alors souvent à nouveau dans ses anciens pantalons. Soutenez également votre femme pour qu'elle participe à un **cours de rééducation périnéale**. Si possible, occupez-vous de

votre bébé pendant ce temps. Bien sûr, il faut trouver le courage et l'énergie de suivre un tel cours, car la jeune maman se sent souvent épuisée. **Mais son corps l'en remerciera et, au plus tard à l'approche de la ménopause, les troubles du plancher pelvien sont ainsi limités.**

Si vous voyez votre femme assise toute courbée et affaissée sur le canapé en train d'allaiter le bébé, vous pouvez l'encourager doucement à se tenir droite. Une bonne posture est également bénéfique pour le plancher pelvien.

Occupez-vous de toutes les courses lourdes et ne laissez pas votre partenaire soulever plus de 5 kg. Le poids du siège auto avec le bébé, que les mères aiment placer au creux de leur bras, est particulièrement néfaste pour le plancher pelvien. N'hésitez pas à accourir pour la décharger, en lui rappelant les risques.



Source:
«Ich werde Mama», Der perfekte Schwangerschaftsbegleiter (disponible uniquement en allemand).
Auteure Kerstin Lüking, éditions EMF.
ISBN 978-3-96093-530-8

