



1/6

L'accompagnante à la naissance

Le suivi



Dans ce zine, l'accompagnante à la naissance (doula) travaille au sein d'un organisme communautaire, mais peut aussi faire du travail autonome.



Prenez ma main

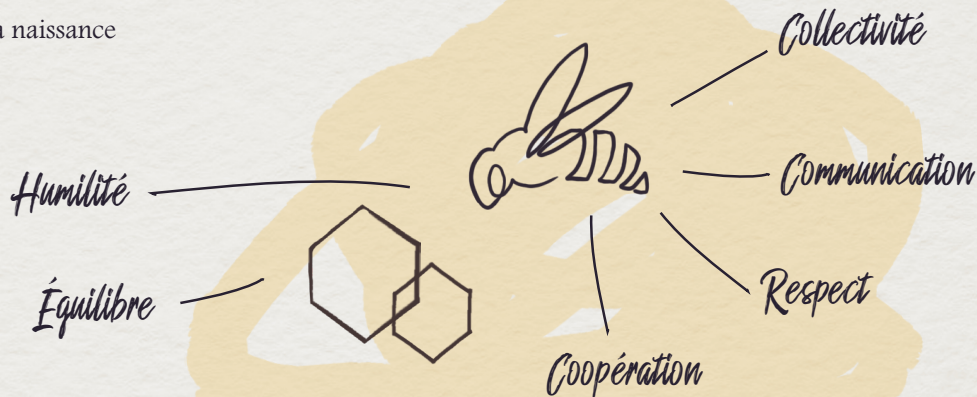
À vous personnel de la santé

Durant la période périnatale, **nos trajectoires se croisent** et nous avons la chance de nous côtoyer. Aujourd'hui, **je vous tends la main** afin que nous puissions réfléchir **ensemble** à la manière de renforcer notre alliance vers l'humanisation des naissances.

Afin de mieux comprendre comment nous **pouvons nous compléter et apaiser certaines tensions**, je vous invite à découvrir les étapes d'un suivi en accompagnement à la naissance selon le modèle d'Alternative Naissance, organisme communautaire en soutien périnatal.

Telles les abeilles d'une ruche, nous avons toutes et tous **notre rôle** dans l'accompagnement offert aux parents.

Sincères salutations,
Une accompagnante à la naissance



Rôles de l'accompagnante

- Être une référence pour la vulgarisation et la transmission d'informations afin de favoriser le consentement libre et éclairé.
- Offrir une présence bienveillante et rassurante.
- Aider au soulagement de la douleur par des techniques concrètes (positions, massage, acupression, rebozo, suspensions, bain, etc.).
- Être un témoin privilégié de la puissance de la femme qui accouche.
- Travailler en complémentarité avec le personnel médical.
- Assurer un suivi continu durant les phases de l'accouchement et entre les interventions.
- Ne pose aucun geste médical.



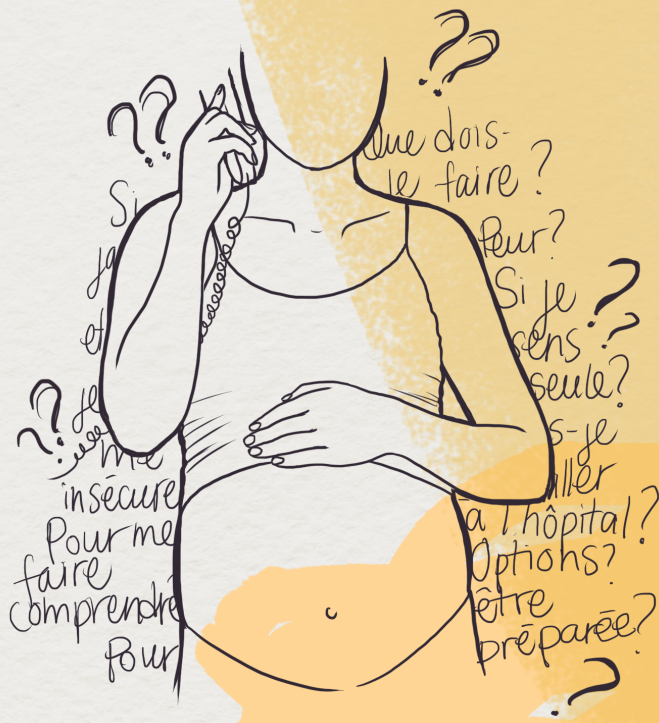
Demande de service

À la suite d'une demande des parents, je présente les services et j'entends les besoins de la famille.

Si le lien de confiance est créé, nous établissons ensemble une entente quant aux modalités du suivi périnatal.

Dans le cadre d'un suivi avec Alternative Naissance, cette partie est assurée par la coordonnatrice des accompagnements.

En pratique privée, cette rencontre d'approche est offerte gratuitement par l'accompagnante à la naissance.



Modalités du suivi complet



Types de contact en dehors des rencontres : téléphone, messagerie texte ou courriel.



Disponibilité de l'accompagnante : retour d'appel dans les 48h avant la 37^{ème} semaine puis 24/7 jusqu'à l'accouchement.



Fréquence des rencontres prénatales : 3 rencontres d'environ 2 à 3 heures entre les semaines 27 et 37.



Entente : toutes les parties présentes signent un contrat.



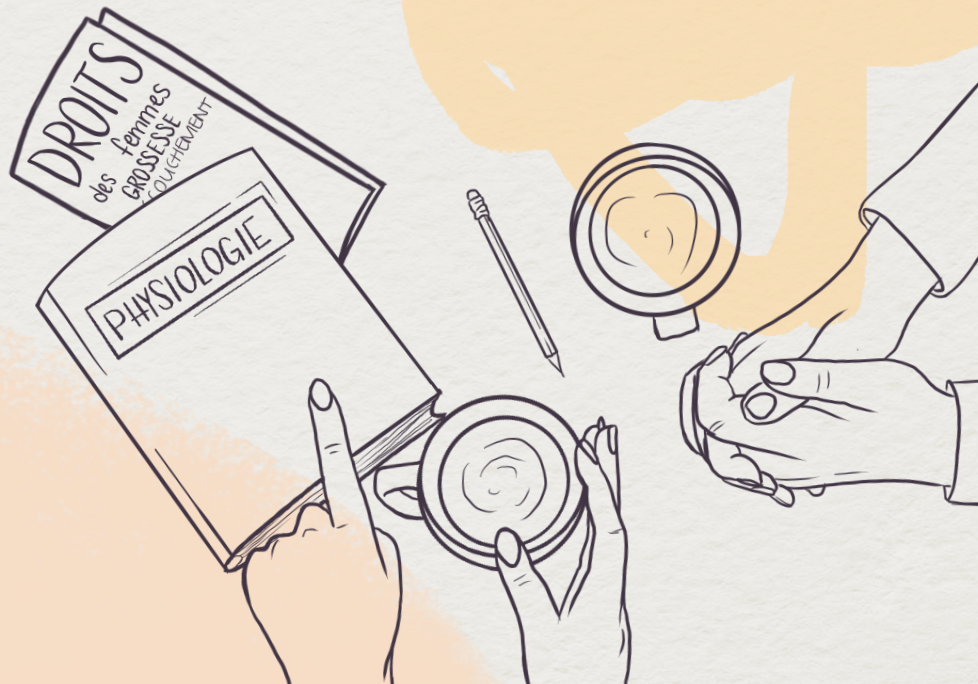
Présence à l'accouchement et jusqu'à 2 heures après.



Fréquence des rencontres postnatales : 2 rencontres de 1 à 2 heures dans le 1^{er} mois suivant la naissance.

Rencontres prénatales

Dans le confort de leur foyer, je nourris la confiance des futurs parents. Je leur transmets aussi des outils et de l'information concernant la grossesse, l'accouchement physiologique, les interventions médicales, la gestion de la douleur, le plan de naissance, l'allaitement et les soins au nouveau-né.



Témoignages

- « Les informations lors des rencontres étaient pertinentes et ont permis à mon conjoint et à moi-même de nous sentir mieux préparés psychologiquement. »
- « L'équilibre entre les données scientifiques et humaines était extrêmement bien ajusté et adéquat. »
- « L'accompagnante a constamment cherché à connaître mes préoccupations en lien avec la naissance et a apporté beaucoup d'importance à mon rôle de père. »



Communications supplémentaires

Les parents peuvent me contacter entre les rencontres pour toutes questions, références, informations supplémentaires ou tout simplement pour discuter. Je prends le temps de les rassurer et de les orienter vers les ressources nécessaires.

Je suis de garde 24/7 durant les semaines 37 à 42.



Souhaits de naissance

Les rencontres prénatales conduisent souvent à l'élaboration d'un plan de naissance qui expose les souhaits des parents.

Exemple

Mes souhaits, dans le meilleur des scénarios :

- Présence de mon conjoint et de mon accompagnante à la naissance
- Ambiance calme et feutrée
- Possibilité de boire et manger
- Liberté de mouvements et de positions
- Soulagement naturel de la douleur
- Interventions médicales limitées et bien expliquées
- Péridurale à ma demande seulement (ne pas me la proposer s.v.p.)
- Poussée spontanée (dans la position de mon choix et sans directives)
- Clampage tardif du cordon
- Peau à peau à prioriser¹

(Inspiré du tableau «L'accouchement: ce qui aide et ce qui n'aide pas», Lemay, 2017, p.85)

Phase de latence

Je suis mise au courant du début du travail et je suggère des options en lien avec les circonstances.

Quand le travail s'intensifie, soit que je me rende au domicile pour offrir mon soutien avant le départ vers le lieu de naissance, soit que nous nous y rejoignons.



Point d'information

Lorsque les parents bénéficient des services d'une accompagnante à la naissance, il y aurait une réduction de²:

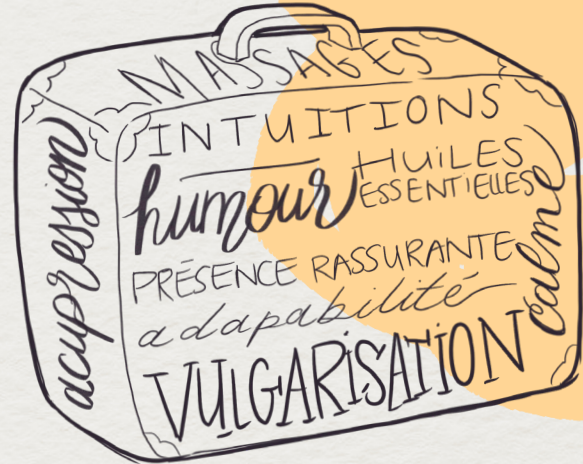
- 30 % du nombre de césariennes,
- 30 % de l'usage d'analgésique,
- 40 % de l'usage des forceps,
- 60 % de l'usage de l'ocytocine synthétique,
- 25 % de la durée du travail.



Travail actif

Je m'adapte aux besoins des parents par ma présence réconfortante et discrète. Je m'assure de leur consentement en tout temps et du respect du plan de naissance si la situation le permet.

Je veille à leur confort et propose les techniques et les outils que j'ai acquis et adoptés à travers mon expérience et mes formations.



Témoignages

« Mon accompagnante a misé sur une approche qui vise à me donner confiance. Pendant ma douleur, je n'écoutais que sa voix qui me guidait. »

« En tant qu'accompagnante, j'ai souvent constaté que l'accueil et la communication avec l'équipe médicale pouvaient faire une différence sur le déroulement de l'accouchement. »



Poussée

Si la situation le permet, j'invite la femme à sentir son réflexe de poussée et à y répondre de façon instinctive (poussée physiologique). Sur un ton doux, je l'aide à se recentrer.

Je lui propose des options selon ses souhaits d'accouchement et j'invite le ou la partenaire à s'impliquer.

le calme

dans

L'INTENSITÉ



Témoignages



« Elle savait se faire petite lorsque notre couple avait besoin de se retrouver dans sa bulle. »




« L'accompagnante m'a apporté soutien moral et physique. J'ai été soutenue dans mes choix et mes croyances. J'avais toujours des réponses à mes questionnements, sans jugement. »



Postnatal immédiat

Je suis témoin du premier contact des parents avec leur enfant, et je les laisse vivre pleinement ce moment précieux.





Rencontres postnatales

- Validation de l'état émotionnel
- Retour sur l'accouchement
- Soutien à l'allaitement (si désiré)
- Transmission de connaissances et d'informations sur les soins et le sommeil du nouveau-né
- Soutien à l'apprivoisement des pleurs du nouveau-né



Rencontres postnatales

J'effectue un suivi dans les premiers jours qui suivent l'accouchement. Je soutiens les parents dans leur adaptation individuelle, de couple et familiale.



Témoignages



« Nous nous sentions préparés aux premiers jours et semaines avec notre bébé. »



« J'ai rencontré des difficultés avec l'allaitement, mais grâce à mon accompagnante, j'ai su dépasser tout cela. »



« J'ai surtout aimé son encouragement à faire ce que mon cœur me disait lors des soins à mon bébé. »



« J'ai apprécié avoir l'occasion de revenir sur mon accouchement qui a été très difficile. »



Tenue de dossier

Durant tout le suivi, les parents m'offrent un accès privilégié à leur intimité et à leurs besoins. Ainsi, je deviens la gardienne d'une suite d'événements marquants de leur vie familiale. Je rédige un rapport et je peux fournir aux parents un résumé s'ils en font la demande.

→ Suivi total:
24 à 54 heures





Temoignage

« En étant une jeune infirmière, des fois, la présence des accompagnantes à la naissance m'a déstabilisée, car je croyais qu'elles avaient beaucoup plus de connaissances que moi. En les écoutant parler avec les patientes, j'ai compris que mon expérience était souvent différente et que je leur apportais autre chose. »

L'INESSS recommande « d'encourager les établissements à favoriser le travail interprofessionnel entre médecins, infirmières, sage-femmes et accompagnantes³. »



Conclusion

Tout le personnel de la santé et les accompagnantes à la naissance jouent un rôle spécifique en faveur du pouvoir d'agir des mères et des familles.



L'alliance des parents, du personnel de la santé, et des accompagnantes à la naissance se maintient tout au long des périodes périnatale et postnatale, et même au-delà!

Voyez les six zines du projet Zines d'Alternative Naissance :





Accédez aux zines en ligne à partir de :
<http://alternative-naissance.ca/zines>



Références

¹ Lemay, C. (2017). «La mise au monde. Revisiter les savoirs». Canada: Les Presses de l'Université de Montréal. 207p.

² Klaus, M. H. et al. (1993). «Mothering the mother: How a doula can help you have a shorter, easier, and healthier birth». Cambridge: Da Capo Press. 192p.

³ INESSS. (2012). «Mesures prometteuses pour diminuer le recours aux interventions obstétricales évitables pour les femmes à faible risque». ETMIS, 8(14):134.

Les témoignages ont été recueillis
auprès des parents usagers
d'Alternative Naissance ainsi que
dans les groupes du projet Zines.

Témoignages

Comité des accompagnantes
projet Zines

- | | | | |
|---|------------------|---|-----------------------|
| → | Élise Beaudin | → | Thomas Henry |
| → | Loriane Estienne | → | Émilie Paul |
| → | Sonia Fillon | → | Marie-Christine Pitre |
| → | Diane Gamache | → | Mélanie Rheault |
| → | Géraldine Giler | → | Sabrina Sahed |
| → | Macarena Groux | → | Deborah Schoen |

Comité de
consultation

- | | |
|---|--|
| → | Alternative Naissance
Membres du C.A., directrice et
coordonnatrices |
| → | Sarah Atouani
Stagiaire en psychoéducation |
| → | Marylène Dussault
Étudiante sage-femme |
| → | Marie-Ève Massé
Chef d'unité en soins infirmiers
périnataux |
| → | Sophie Morel
Consultante en lactation |
| → | Valérie Limoges
Médecin |

Crédits

- | | |
|---------------|--|
| Production | Caroline Vaillancourt, chargée de projet
chez Alternative Naissance |
| Illustrations | Julie Vaillancourt |
| Graphisme | Mélodie Lehoux |
| Révision | Sara Simoneau et Andrée Quiviger |





Montréal, 2019

alternative  naissance
ORGANISME COMMUNAUTAIRE DE SOUTIEN PÉRINATAL

Projet soutenu par

Québec 