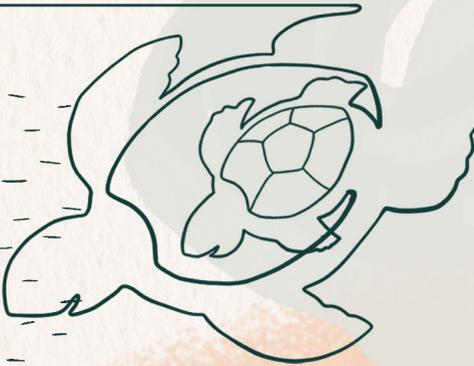


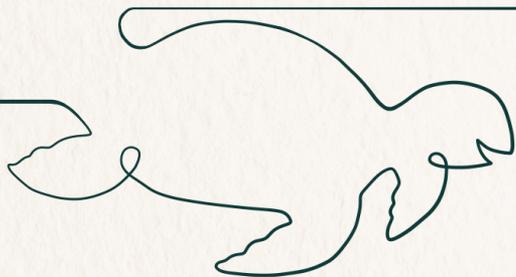
3/6

Guide pour l'alliance
périnatale

Mères



Dans ce zine, le terme mère
désigne toute personne qui enfante.



Travaillons ensemble

À vous personnel de la santé

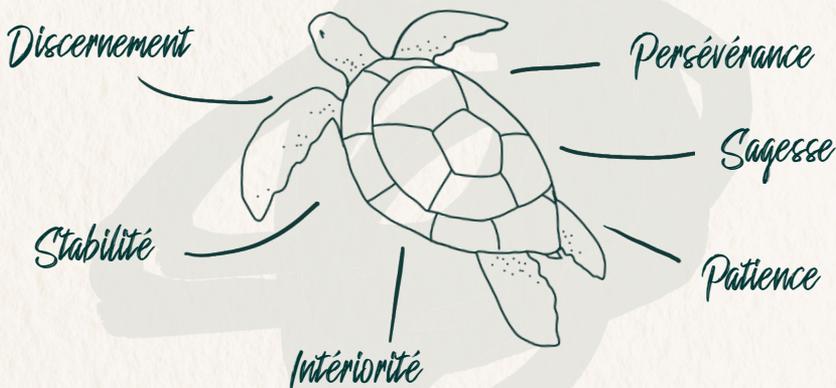
C'est moi la mère, qui bénéficie de votre soutien pour la venue au monde de mon enfant. Ce zine est une invitation à **réfléchir ensemble** sur l'alliance que l'on construit **durant la période périnatale**.

J'ai tellement de questions, de peurs et d'espoirs à vous partager, mais trop souvent le temps manque... Trouvez-vous aussi ?

En éclairant mes choix, vous me **donnez confiance** dans mon **expérience de mère en devenir** et contribuez au bien-être de ma famille. Telle la tortue des mers, j'entame un **périple** qui sollicitera **toutes mes ressources**. À travers ces quelques pages, je vous donne un **accès privilégié à mes pensées** tout au long de ce voyage.

Je le sens, cette expérience est **l'une des plus marquantes de ma vie**. Elle est en train de déterminer quelle mère je serai.

Merci d'être là pour nous,
Une mère





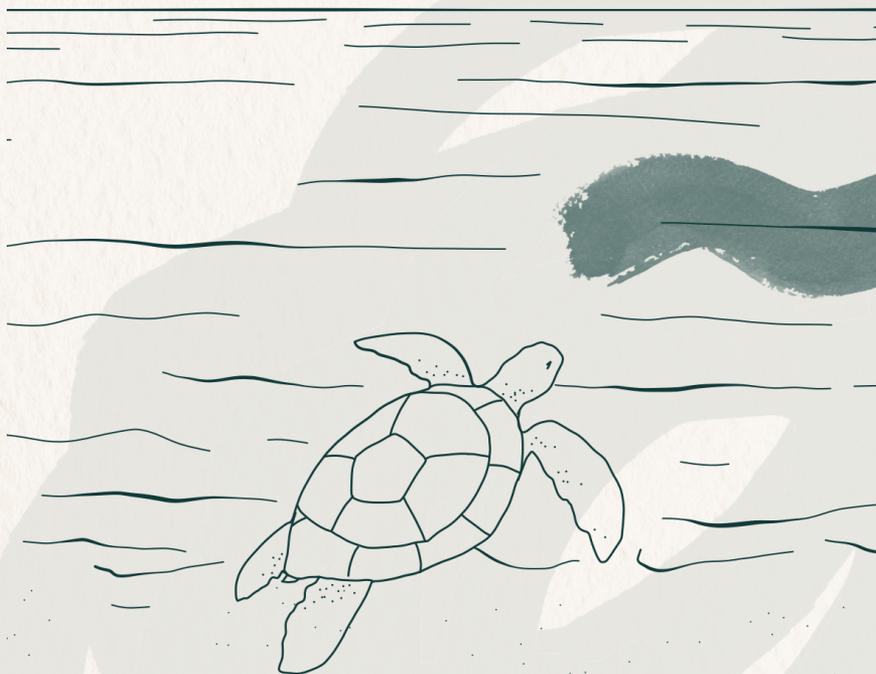
Données scientifiques

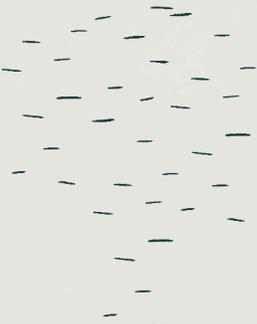
Une bonne préparation prénatale réduirait les admissions précoces, diminuerait l'anxiété reliée à l'accouchement et augmenterait l'implication du ou de la partenaire¹.

Voir le guide de l'APSQ pour les droits des femmes: *Grossesse et accouchement*.

Prénatal

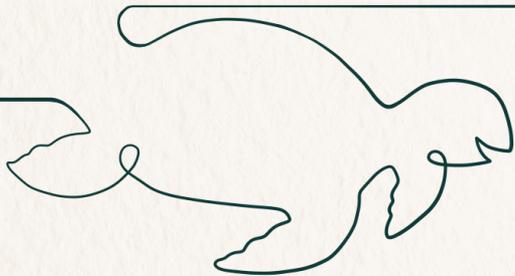
Un long périple s'annonce et meilleure sera ma préparation, plus facilement je naviguerai sur cette mer d'inconnues.





Temoignages

- « Que veut dire cette prise de poids ? »
- Vais-je mourir en accouchant ?
- Ai-je le libre choix de tous les tests lors de la grossesse ?
- Quels sont mes droits ?
- Puis-je éviter une autre césarienne ?
- Qu'est-ce que signifie un gros bébé ? »



Prénatal

Je ne demande qu'une oreille attentive, une attitude bienveillante et des réponses à mes questions.

Même celles que je ne sais pas mettre en mots.





Temoignages

« Donnez confiance aux femmes et dites-leur qu'elles sont toutes capables. Dites-leur de se faire confiance et que leur corps les guidera. »

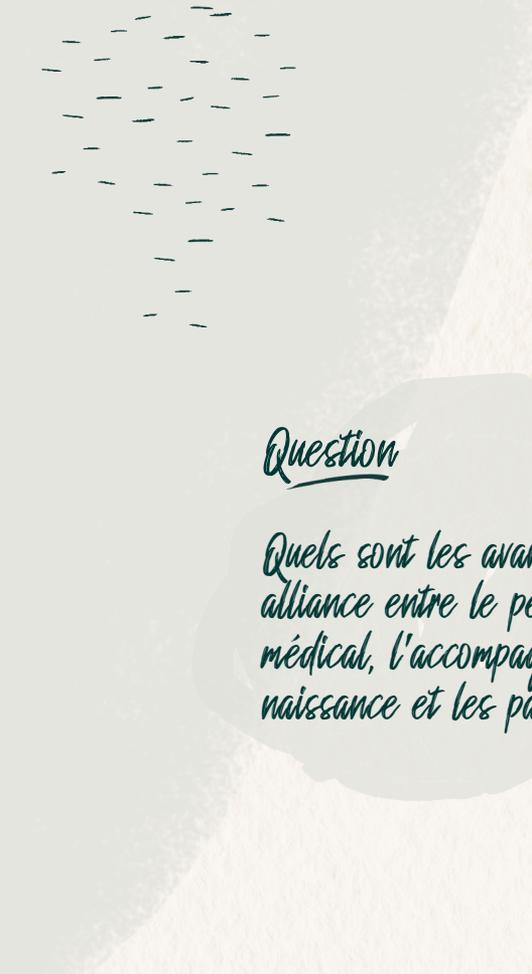
« Avec mon accompagnante à la naissance, j'ai pu surmonter ma peur de l'accouchement, car j'ai su comment mon corps fonctionnait. »

Prénatal

Peu importe ce qui arrivera, j'ai besoin de me rappeler de quoi je suis capable et de faire confiance à mon corps.

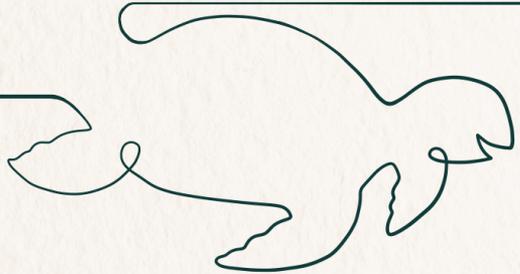
En recevant une information complète et objective, je me sens plus en contrôle et apte à prendre de bonnes décisions.





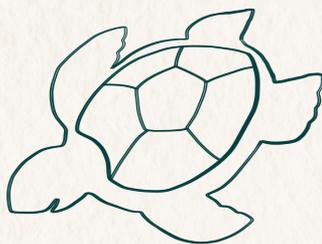
Question

Quels sont les avantages d'une alliance entre le personnel médical, l'accompagnante à la naissance et les parents ?



Accouchement

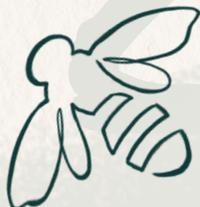
Ensemble, nous pouvons contribuer au meilleur déroulement possible de l'accouchement.
L'harmonie entre nous alimente ma confiance.

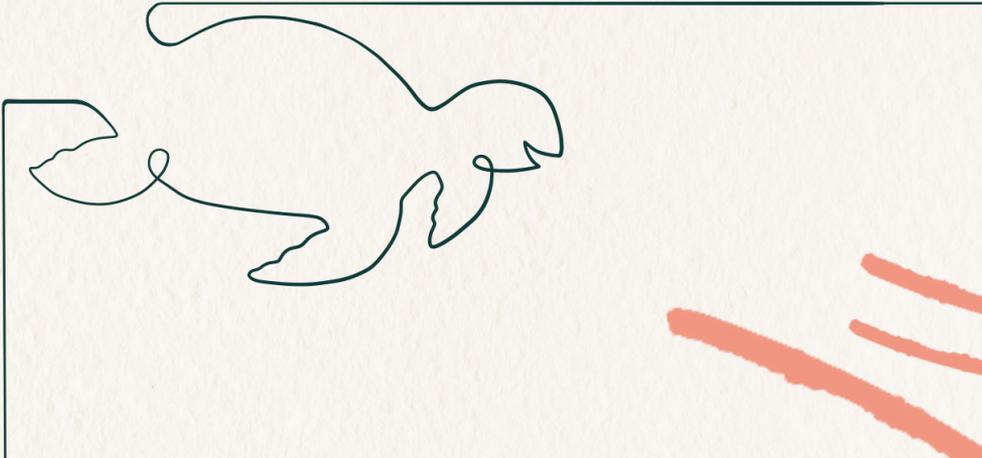


Attentes réalistes
et préparation

Processus décisionnel

Soutien personnalisé
et continu





Données scientifiques

Les femmes qui bénéficient d'un suivi personnalisé et continu durant la période périnatale ont de meilleures chances²:

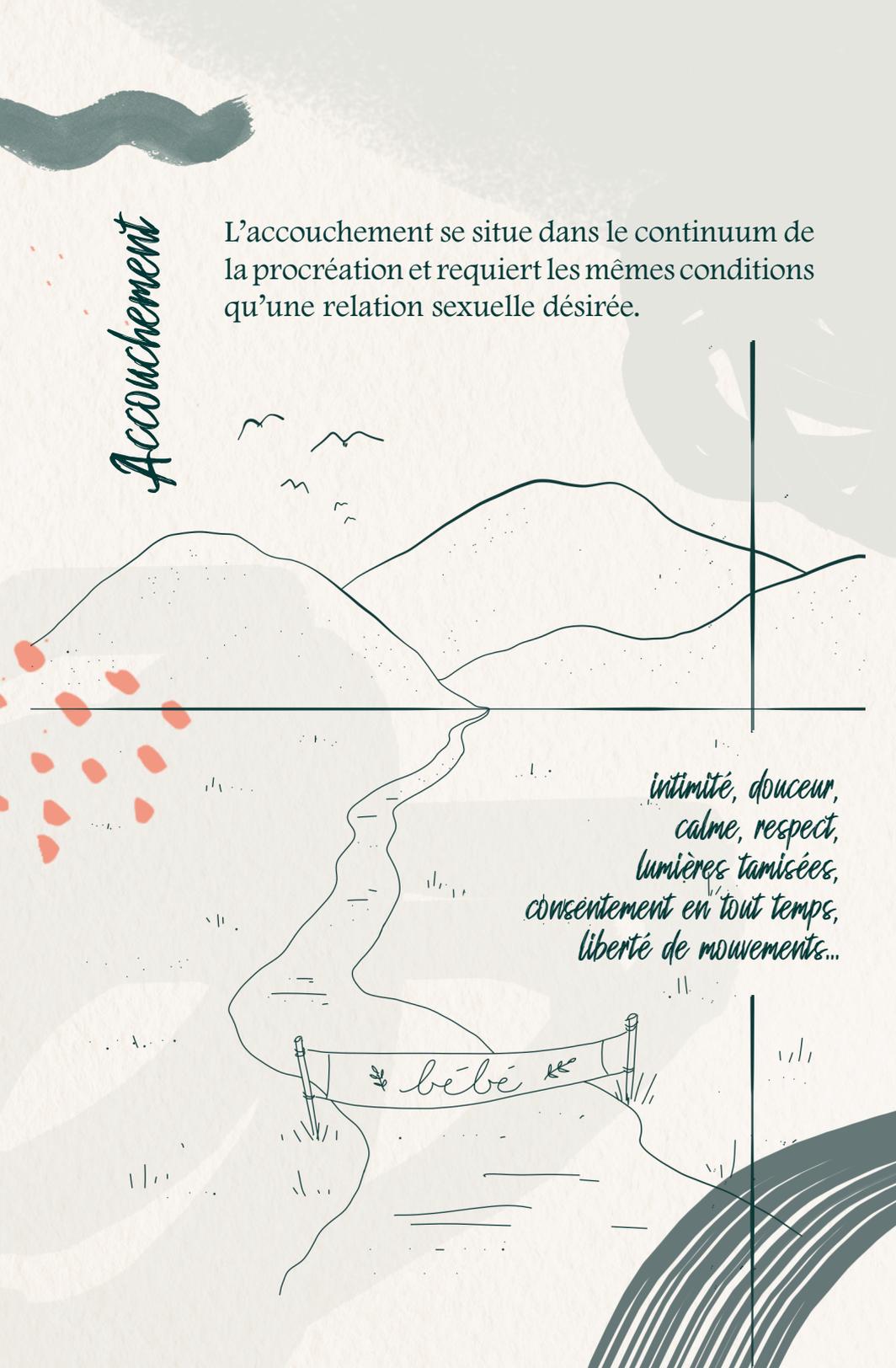
- de vivre un accouchement vaginal spontané,
- de réduire la durée de leur accouchement,
- d'être satisfaite de leur accouchement.

Elles sont moins à risque²:

- d'avoir recours à une analgésie péridurale,
- d'avoir recours à des interventions instrumentalisées ou à une césarienne,
- de mettre au monde un nouveau-né dont la note d'Apgar est basse à 5 minutes de vie.

Accouchement

L'accouchement se situe dans le continuum de la procréation et requiert les mêmes conditions qu'une relation sexuelle désirée.

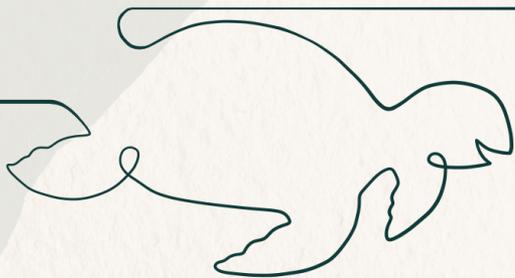
A hand-drawn illustration on a textured, light-colored background. The scene depicts a landscape with rolling mountains and a winding river. In the foreground, a scroll is unrolled, showing the word 'bébé' written in cursive. The sky is filled with small birds and a large, faint sun or moon. The overall style is soft and artistic, with various brushstrokes and textures.

*intimité, douceur,
calme, respect,
lumières tamisées,
consentement en tout temps,
liberté de mouvements...*

Témoignages

« Ma confiance en mon accompagnante à la naissance a été entière et j'ai été rassurée par son professionnalisme. »

« La tendresse, l'écoute et la compréhension de mon accompagnante et de mon infirmière ont rendu cet événement inoubliable ! »



Accouchement

À travers l'intensité des émotions et des sensations qui me submergent, une simple présence bienveillante m'aide à me laisser aller tout en maintenant ma concentration.

Je me sens forte quand tu me laisses suivre mon instinct.

Ta simple présence me fait du bien.

Tes paroles douces et l'ambiance calme m'apaisent.

Merci d'être à l'écoute de mes besoins.



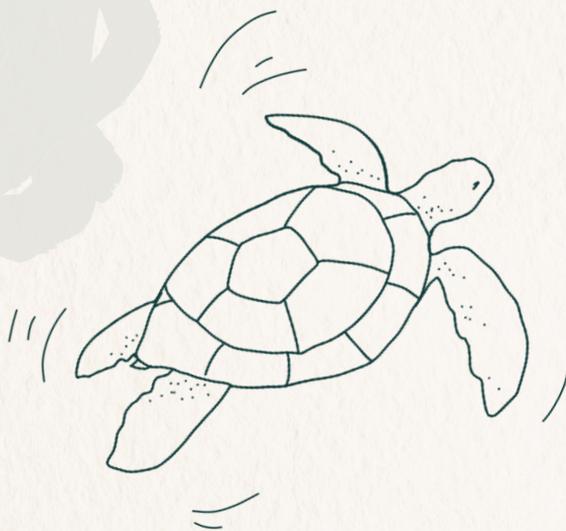
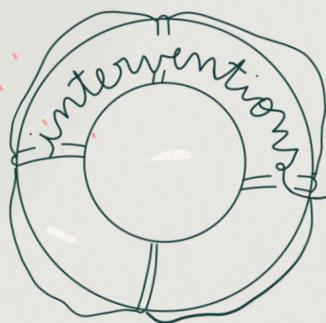
Questions

*Comment est-il possible
d'allier le côté médical au côté
physiologique de l'accouchement?*

*Est-il possible d'humaniser les
interventions tout en suivant les
protocoles?*

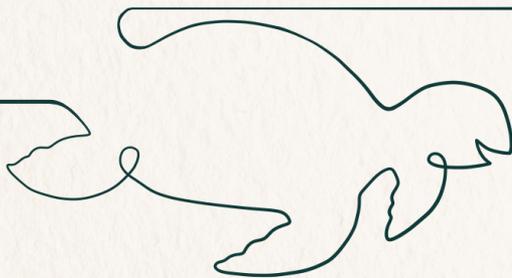
Accouchement

Je sais qu'en cas de besoin, je peux compter sur la technologie pour me venir en aide. Est-ce que je peux compter sur l'humain pour me tenir la main ?



Témoignage

« Le plus important tout juste après la naissance, c'est le respect et la reconnaissance d'un moment miracle. »



Postnatal immédiat

Choix du nombre de personnes présentes

Sommeil et intimité respectés

- Informations
- Écoute
- Soutien



Ambiance feutrée

Peau à peau immédiat et continu

Allaitement (si désiré)
mis en place selon le
rythme de la dyade
mère-enfant

Soins prodigués avec le
consentement des parents
et en douceur



Données scientifiques

Plus les mères se sentent en contrôle durant le travail et l'accouchement, plus elles en ressortent satisfaites et moins elles sont à risque de vivre un traumatisme ou une dépression postpartum³.

Un tiers des Canadiennes ont reçu les services d'une accompagnante à la naissance, avec un taux de satisfaction supérieur à 80%⁴.

Postnatal

Le voyage continue, de nouveaux défis se présentent... Faire équipe avec vous contribuera au bien-être de toute ma famille.







Besoins des mères durant la période périnatale

- Information *complète* et *objective*
- Suggestion de *ressources*
- Écoute* et investigation des besoins
- Implication dans le *processus décisionnel*
- Lien de *confiance*
- Validation des *capacités* et de *l'instinct*
- Présentations* des personnes présentes
- Consentement *libre* et *éclairé*
- Douceur* dans les interactions
- Assistance dans la création du *plan de naissance*
- Respect des rythmes* de la mère et du bébé
- Respect des *conditions favorables* à l'accouchement
- Accompagnement *continu* et *personnalisé*
- Validation des *émotions*
- Renforcement des *attitudes positives*

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

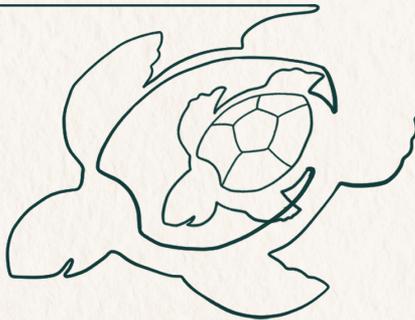
¹ Ferguson, S., Davis, D. & Browne, J. (2013). «Does antenatal education affect labour and birth? A structured review of the literature». *Women and birth*, 26 (1):e5-e8.

² Joanna Briggs Institute (2012). «Continuous support for women during childbirth». *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 10:227-228.

³ Ford, E., Ayers, S. & Wright, D. B. (2009). «Measurement of maternal perceptions of Support and Control in Birth (SCIB)». *Journal of Women's Health*, 18(2):245-252.

Les témoignages ont été recueillis auprès des groupes du projet Zines d'Alternative Naissance, et auprès des mères usagères des organismes partenaires suivants: GEM, Comité 0-5 ans de Rosemont, Espace famille Villeray et Centre des femmes d'ici et d'ailleurs.

Témoignages



Comité des mères
projet Zines

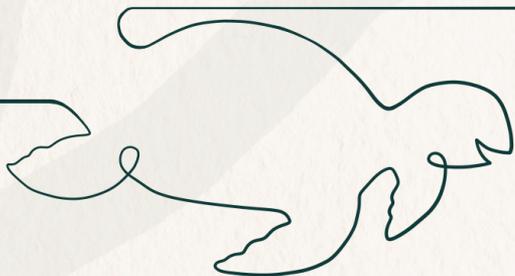
- *Stéphanie Beaubien*
- *Joumana El-Khoury*
- *Catherine Foisy*
- *Monique Lacombe*
- *Hannah Liu*
- *Fanny Melançon*
- *Sandrine Montpetit*

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 *Natasha Prévost* et *Julie Vaillancourt*
- Graphisme *Mélodie Lehou*
- Révision *Sara Simoneau* et *Andrée Quiviger*



Les Zines d'Alternative Naissance



Montréal, 2019

alternative  naissance
ORGANISME COMMUNAUTAIRE DE SOUTIEN PÉRINATAL

Projet soutenu par

Québec 