

La naissance d'Estelle  
Le 8 janvier 2016 à 13h41  
Polyclinique de Bordeaux Rive Droite

Estelle est notre premier enfant. Notre projet de naissance était un accouchement physiologique en maison de naissance.

C'est après l'échographie du dernier trimestre, dévoilant que le bébé était toujours en siège décomplété qu'un transfert progressif vers l'équipe de la maternité a été envisagé. Le gynécologue obstétricien qui nous a ensuite accompagné a été attentif et respectueux de notre projet, tout en nous expliquant la particularité des présentations en siège.

Très tôt, il nous parle de césarienne, de version par manœuvre externe, d'accouchement par voie basse....

Nous avons répondu en cherchant à gagner du temps pour laisser à Estelle la possibilité de se retourner si elle le pouvait et aussi de naître quand elle le désirait. Nous demandons d'aller plus loin dans les examens pour envisager un accouchement en siège par voie basse plutôt qu'une césarienne. La pelvimétrie a lieu le lundi, l'obstétricien donne son feu vert pour un accouchement par voie basse le mardi et Estelle est arrivée le vendredi.

Les choses vont alors aller très vite, et à chaque étape, nous serons renvoyés à des délais de mise au travail, de rapprochement des contractions, de descente du bébé... comme si l'encadrement médical chronométrait chaque étape du travail.

Par grande chance, la perte des eaux a eu lieu dans la nuit de mercredi à jeudi, juste après une réunion de yoga prénatal avec les pères. Nous avons été portés, en couple, par cette belle atmosphère, cette énergie positive de l'accueil et de la joie de la naissance. Cette confiance nous a accompagnés toute la première journée.

Dès notre arrivée à la maternité le compte à rebours nous est donné : vous avez 48h pour que les contractions se mettent en place. Le col est court et ouvert à un. Je n'ai aucune douleur, je n'ai pas senti ce début de travail.

Les contractions ne commencent que le lendemain dans l'après midi. En fin de journée, le gynécologue qui nous a suivis, pose un délai : si demain matin les contractions ne sont pas plus fortes, il faudra envisager une césarienne.

Durant la nuit, les contractions se font de plus en plus fortes. Je pratique la respiration de la vague, doucement, régulièrement. Les contractions sont supportables. Eric m'accompagne, physiquement tant qu'il le peut, il masse mon dos, respire avec moi. Le travail est supportable, régulier, les contractions sont espacées de 5 à 10 minutes. Pour envisager un accouchement en siège, elles doivent se rapprocher d'environ 2 minutes et être suffisamment fortes.

La nuit avance, Eric est épuisé, il choisit de dormir pour pouvoir être présent à mes côtés le lendemain. Pendant ce temps, j'adopte la position à 4 pattes, la poitrine reposant sur un ballon. J'avais emmené avec moi une couverture chauffante pour m'envelopper dans du chaud pendant le travail. Je m'en suis servi cette dernière partie de la nuit.

La douleur augmente progressivement, et pour la surmonter, je commence à enfoncer mes ongles dans le bout de mes doigts, puis je me mords le bout du doigt... Je gémiss, et le fait d'émettre des sons aide à passer le cap de chaque contraction.

La nuit avance et dans mon cœur je demande à mon corps et à Estelle d'attendre le lendemain matin, le retour du gynécologue qui nous a suivis, par crainte d'une césarienne imposée par l'obstétricien de garde.

Les contractions sont vives, la respiration de la vague devient difficile, la fatigue est grande. Pendant la contraction, j'accompagne la douleur du mouvement très lent du 8 dans mon bassin. L'association du mouvement et de la contraction rend la contraction vivante et je sens comme une énergie de vie dans la douleur. Mon corps déborde de ses limites, je me sens en suspension, hors du temps, le corps ne me contient plus, je me sens comme une boule d'énergie qui dépasse les limites physiques de mon corps et qui s'étend tout autour de moi. Les gémissements remplissent aussi l'espace et aident à sortir du corps.

Entre les contractions, j'ai l'impression de m'endormir une fraction de seconde ou une minute, je ne sais pas, mon cerveau est débranché et un repos profond prend mon corps comme instantanément. Ensuite, je reviens à moi, je me berce, et la respiration de la vague m'amène jusqu'à la contraction suivante.

Le petit matin arrive ainsi, tout doucement. Notre obstétricien arrive et me fait examiner. Le col est ouvert à 7/8. Je suis soulagée. On m'emmène d'urgence en salle d'accouchement sur un fauteuil roulant. La péridurale est posée, et de nouveau, le chronomètre du corps médical s'agite : j'ai deux heures pour que le bébé descende et s'engage dans le bassin.

Je suis sortie de mon état énergique de manière radicale, mon corps revient dans ses limites physiques et mon cerveau s'agite : je m'inquiète.. On ne sait toujours pas comment ça va se passer, césarienne ou voie basse. C'est un moment de grand stress, et d'appréhension, d'autant que la médicalisation est incontournable.

Les contractions sont toujours trop lentes, je reçois de l'ocytocine.

Le gynécologue et la sage femme sont plutôt motivés pour un accouchement par voie basse. Les contractions deviennent suffisamment rapprochées, mais je ne sens rien, car la péridurale est trop forte.

L'obstétricien aperçoit les fesses d'Estelle.. Et c'est parti, en trois contractions, Estelle est dehors, j'ai poussé à peine une dizaine de fois. Pour m'aider à pousser, je prends de grandes respirations bien au-dessus de ma tête, et je les envoie de toutes mes forces vers la sortie. Eric, à côté de moi, m'encourage vivement de ses paroles.

L'obstétricien sort Estelle par les pieds, la tête en bas, je vois son dos et ses fesses. Elle est immédiatement emmenée en réanimation, après un court arrêt cardiaque, commun pour les accouchements en siège.

Nous sommes séparées une petite heure. Heureusement Eric l'accompagne. A son retour, je l'accueille, je croise ses yeux noirs, intenses, vifs, et elle prend le sein avec vigueur et détermination. Je suis impressionnée par sa vitalité et son énergie de vie.

Je suis heureuse qu'elle soit sortie par le passage naturel de la vie.

Les jours suivants, je suis travaillée par la douleur du bassin qui s'est ouvert, mais aussi par cette absence de sensation dans mon bassin lors de l'accouchement.

Ce n'est que 4 jours plus tard, dès la sortie de la maternité, que nous avons pu voir un ostéopathe, qui m'a permis de retrouver la mémoire de son passage dans mon bassin, et d'inscrire le sourire d'Estelle dans cet espace qui me semblait si vide. Mon corps s'est souvenu, même si mon bassin était insensibilisé au moment de l'accouchement.