



Avant, pendant et après l'accouchement, le couple doit obligatoirement être accompagné par une sage-femme.

Accoucher à domicile

Elles sont plusieurs centaines chaque année à faire ce choix : vivre la naissance de leur bébé chez elles, aidées d'une sage-femme. Nous avons voulu savoir pourquoi et leur donner la parole.

Elles l'ont fait !

Combien sont-elles, au juste ? Huit cents ? Huit mille ? Les professionnels eux-mêmes ne le savent pas vraiment car les futures mamans qui choisissent d'accoucher à leur domicile ne figurent dans aucun registre... bien que, précisons-le, cette pratique soit parfaitement légale. Selon les sages-femmes qui les accompagnent, elles ne dépasseraient pas le millier. Une infime minorité face aux 754 000 naissances annuelles. Mais laissons les chiffres de côté et avouons-le : difficile de comprendre le choix de ces parents ! « Des fous, probablement », est-on tenté de penser. La France de

2006 ne dispose-t-elle pas de maternités équipées pour prendre en charge correctement la future maman et son bébé ? Gynécologues-obstétriciens et sages-femmes ne sont-ils pas réputés pour leur compétence ? Certes. Et les couples qui ont choisi de rester à la maison pour donner naissance à leur enfant veulent bien l'admettre. A cet égard, les femmes que nous avons rencontrées sont unanimes : au moindre problème, elles auraient accepté de partir à la maternité. Elles estiment donc n'avoir fait courir aucun risque à leur enfant. D'ailleurs, une sage-femme spécialisée dans l'accouchement à domicile est systématiquement présente à

leurs côtés. Son rôle : s'assurer que la future maman et son bébé vont bien et donner le signal de départ si cela s'avère nécessaire (voir encadré).

Pouvoir respecter son propre rythme

Dolorès, Agnès et Hélène, qui ont décidé d'accoucher à la maison pour leur premier bébé, le disent bien : chacune d'elles avait envie que cet événement se déroule dans l'intimité de son foyer, dans le calme, entourée de son conjoint et d'une sage-femme qu'elle connaissait bien puisqu'elle l'avait accompagnée pendant neuf mois. Toutes ont éprouvé le besoin que l'on respecte leur rythme et leur resenti. La dilatation se fait lentement, le bébé tarde à descendre, c'est un peu long mais ni la maman ni son enfant ne sont en danger... Alors, pourquoi vouloir hâter le processus, s'allonger, recevoir une perfusion pour

accélérer les contractions si rien ne le justifie sur le plan médical? Ces femmes avaient aussi un besoin impérieux que l'on respecte leur corps, et redoutaient les va-et-vient incessants du personnel dans la chambre, les lumières crues, les réflexions parfois désagréables... Et puis elles refusaient que l'on se saisisse de leur bébé dès sa naissance pour aspirer ses glaires plutôt que de le poser bien au chaud sur leur ventre, tout simplement. Mais qui sont-elles finalement? Ni «babas cool» nostalgiques de temps prétendument meilleurs, ni «bobos» adeptes d'un retour raisonné à la nature... Ces jeunes mamans ne sont pas non plus issues d'un milieu social en particulier. Leur point commun: «Elles connaissent bien leur corps et se font confiance, précise Dominique Marquette, sage-femme. Elles sont très conscientes de ce qui se passe en elles et ne se sentent pas écoutées et comprises par le corps médical.» Elles préfèrent, quand c'est possible, aller puiser dans leurs propres ressources,

physiques et psychologiques, plutôt que de s'en remettre à des professionnels susceptibles de les infantiliser.

S'écouter, se faire confiance

Alors, si elles ne sont pas folles, ce sont donc des militantes? Non plus. En effet, ne comptez pas sur elles pour faire du prosélytisme. Aucune n'en a parlé à son entourage avant... et n'a cherché à partager son expérience après! C'est un choix trop personnel et trop important pour être banalisé. D'ailleurs, Françoise Bardes, sage-femme, ne les y encourage pas: «Dès que quelqu'un évoque un projet de naissance à domicile, l'entourage devient agressif. Il lui renvoie toutes les peurs que notre société véhicule autour de la naissance.» Les femmes qui ont décidé d'accoucher chez elles ont mûrement réfléchi. Ni inconscientes ni militantes, elles ont seulement décidé de ne pas se laisser «confisquer» un événement qu'elles jugent fondamental: la première rencontre entre elles, leur conjoint et leur bébé. ■

ANNE ULPAT

Bon à savoir

- L'accouchement à domicile ne peut avoir lieu sans la présence d'une sage-femme, bien sûr. Celle-ci est spécialisée dans le suivi de la grossesse, dans l'accouchement et dans la prise en charge des suites de couches. Les futures mères souhaitent vivre cet événement chez elles doivent donc, au préalable, rencontrer une sage-femme.
- Le risque zéro n'existe pas mais toutes les femmes ayant accouché à la maison ont fait ce choix en leur âme et conscience. Selon Michel Naiditch, chercheur en santé publique, 95 % des naissances à la maison se déroulent sans aucun problème. Les 5 % restantes se terminent bien... mais à la maternité.
- Toutes les femmes concernées sont inscrites dans une maternité proche de leur domicile. Un plateau technique n'est donc jamais très loin.
- Si le moindre problème de santé surgit pendant les neuf mois, la sage-femme peut préférer orienter sa patiente vers une maternité et renoncer à l'accoucher à domicile.
- La naissance à la maison est médicalement exclue dans les cas suivants: un bébé en siège, des jumeaux, une hypertension artérielle, un diabète, une incompatibilité Rhésus entre la maman et son bébé, etc.
- La sage-femme se déplace au domicile avec son matériel: un monitoring pour écouter le rythme cardiaque du bébé, un dispositif de réanimation pour le bébé et la maman, un matériel d'aspiration des glaires pour le bébé, des ocytocines à administrer en cas d'hémorragie de la maman, etc.
- Après la naissance, la sage-femme rend visite quotidiennement à la jeune maman pendant douze jours. Un suivi remboursé à 100 % par la Sécurité sociale.

Héliène et Jérôme

«Une sage-femme rien que pour nous»

COMMENT NOUS AVONS PRIS NOTRE DÉCISION

« Avant d'être enceinte et au début de ma grossesse, je ne pensais pas du tout à l'accouchement à domicile. Je tenais seulement à être suivie par la même sage-femme pendant neuf mois, et bénéficier ainsi de ce que l'on appelle un accompagnement global. Jérôme et moi voulions aussi nous inscrire dans une maternité dont le personnel est à l'écoute des futurs parents. Nous l'avons trouvée, d'ailleurs: la maternité des Bluets, à Paris, de ce point de vue, est irréprochable. Et si nous avons finalement décidé de ne pas y aller, ce n'est pas par opposition à cet établissement, qui nous a proposé un suivi remarquable. Mais, peu à peu, je me suis dit que, dans la mesure où ma grossesse se déroulait normalement, il n'était peut-être pas utile que mon bébé et moi nous soumettions au rythme dicté par les interventions des différents professionnels de la maternité. J'y ai beaucoup pensé, j'en ai parlé à Jérôme et nous avons réfléchi ensemble à cette éventualité. A force d'en discuter, nous avons réalisé que la maternité, quelle qu'elle soit, nous imposait trop de contraintes. Pendant l'accouchement, mais aussi après: difficile, par exemple, d'accueillir son bébé tranquillement, sans stress, entre les divers examens, le défilé des professionnels... Et puis l'idée d'avoir une sage-femme rien que pour nous paraissait formidable. Nous en avons parlé à la nôtre un mois seulement avant l'accouchement: elle a compris que ce n'était pas un coup de tête mais le fruit d'une longue réflexion. Cela dit, la valise était prête «au cas où».

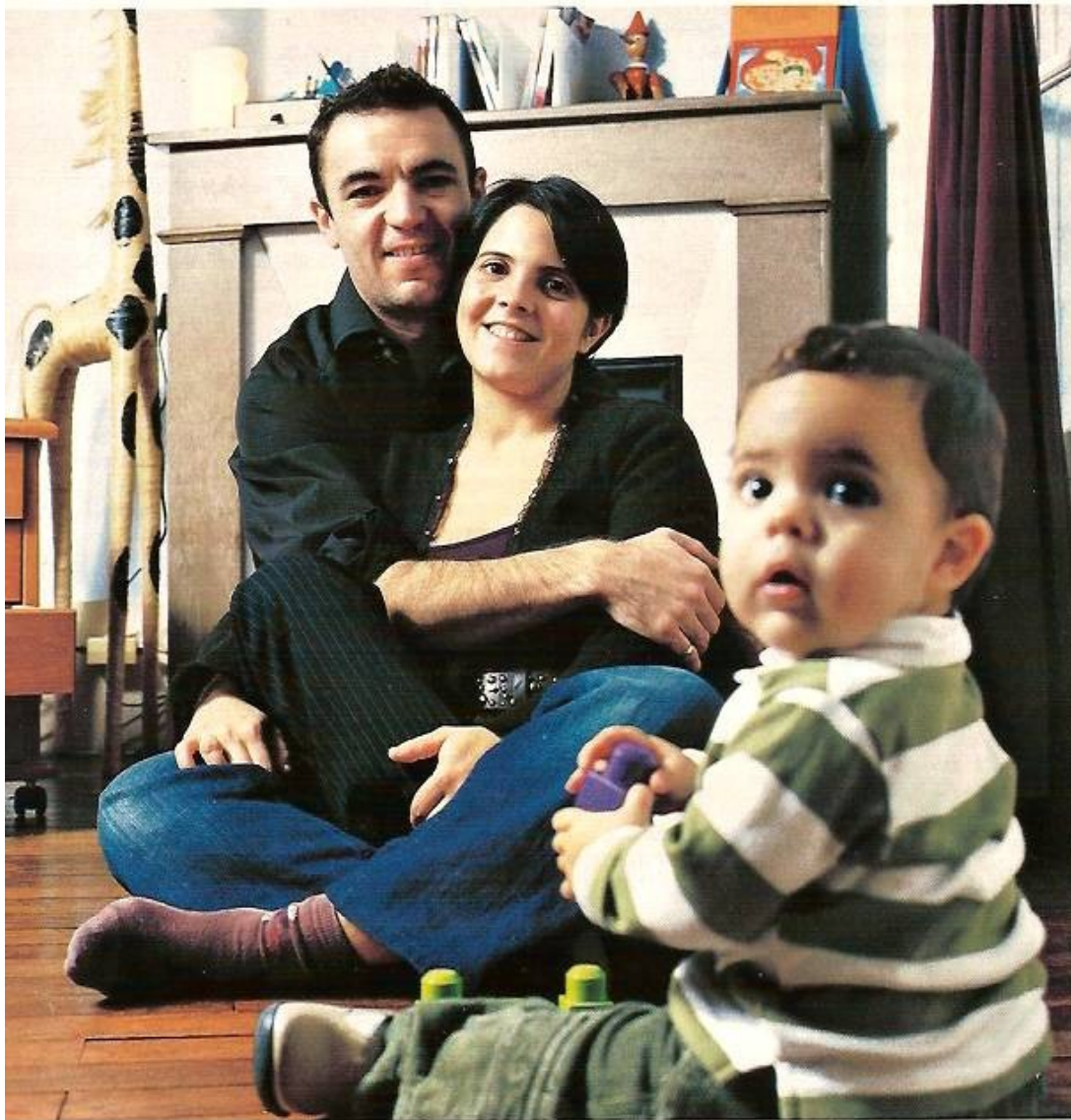
LE JOUR J

« Premières contractions en fin d'après-midi, qui ont continué en début de soirée... J'ai appelé Françoise, la sage-femme, qui m'a

conseillé d'essayer de dormir. Nous lui avons téléphoné de nouveau à 2 heures du matin. Quarante-cinq minutes plus tard, elle est arrivée à la maison. Installée dans la chambre, j'avais du mal à trouver une position qui me soulage. Françoise a même envisagé de m'emmener à la maternité. Et puis je me suis allongée sur le côté, la jambe du dessus repliée et surélevée par un coussin et là, je me suis sentie beaucoup mieux. Jérôme s'est inspiré de nos séances d'haptonomie et a placé ses mains sur mon ventre: le bébé s'est mis à bouger, ce qui m'a aidée à supporter les contractions. Ensuite, il a laissé une main sur mon ventre et placé l'autre dans mon dos, vers le sacrum. Incroyable! J'étais dans un état second à cause de la douleur, et ces gestes m'ont redonné des repères corporels. A aucun moment, et malgré la souffrance, je ne me suis demandé si nous avions bien fait. La seule chose que j'aurais aimée, c'est que quelqu'un me dise à quelle heure ce serait terminé!

QUENTIN EST NÉ

« Françoise m'a aidée à pousser de façon efficace. Et puis notre bébé est arrivé. C'était magique... Jérôme, Quentin et moi sommes restés ensemble un très très long moment pour faire connaissance. Françoise s'est occupée de tout le reste: les courses à la pharmacie, les papiers... Puis elle a pris soin de Quentin. On a tellement apprécié de rester tous les trois bien au chaud! A la maternité, Jérôme aurait été obligé de repartir, nous laissant tous les deux, pour traverser Paris, dormir tout seul et revenir nous voir le lendemain... Françoise passait à la maison tous les jours, et ça, c'est vraiment appréciable. Surtout pour l'allaitement. Dès que l'on avait une question, elle était là. ▶



► **Dolorès et Sébastien avec Ruben, un an et demi après**
«A aucun moment je n'ai eu peur»

COMMENT NOUS AVONS PRIS NOTRE DÉCISION

Psychologue, je reçois beaucoup de mamans et de femmes enceintes. J'ai réalisé, au fil de ces entretiens, combien de mères ont mal vécu leur accouchement. Par ailleurs, j'étais stupéfaite par le nombre de couples ayant donné naissance à leur bébé à domicile. Enfin, je suis moi-même née par césarienne, et j'ai le sentiment d'avoir raté ma rencontre avec ma mère. Pour toutes ces raisons, j'avais décidé d'accoucher chez moi avant même d'être enceinte. Quand j'en ai parlé à Sébastien, il m'a

dit que j'étais folle ! Je me suis inscrite dans une maternité – au cas où –, et la gynécologue-obstétricienne m'a très vite dit qu'étant trop petite je ne pourrais certainement pas accoucher par voie basse. J'ai fait une radio du bassin qui m'a confirmé ce diagnostic : c'était une césarienne ou rien. J'ai demandé ce qui se passerait si je laissais le travail se faire naturellement, malgré tout. « Vous aurez très mal, mais votre bébé ne sera pas en danger », m'a répondu le médecin. C'est tout ce que je voulais savoir. J'étais soutenue par une doula, une sage-femme et Sébastien, qui avait

finalment accepté mon choix. Je ne l'aurais jamais fait sans son accord de toute façon.

LE JOUR J

Lorsque j'ai perdu les eaux, dans la nuit, il me semblait évident que j'allais accoucher chez moi. Je n'ai pas eu peur une seule seconde. Les premières contractions sont arrivées : j'ai fait mes comptes bancaires, une lessive, j'ai rangé du linge, sorti les comptes rendus des examens passés lors des consultations prénatales... Sébastien s'est réveillé, il s'est préparé une assiette de pâtes au milieu de la nuit, puis il est retourné se

coucher. Je suis persuadée, avec le recul, qu'il prenait des forces pour la suite. La doula est arrivée assez vite, mais ma sage-femme était en vacances et sa remplaçante n'a pas voulu se déplacer. On avait l'impression qu'on la dérangeait. Et moi, je n'avais toujours pas peur. Certes, j'avais vraiment mal, mais Charlotte, la doula, me reconfortait. Je me suis installée dans le salon. Une troisième sage-femme est enfin passée et m'a avertie que le travail serait long, mais elle a dû repartir. Sébastien était alors réveillé, et la situation très tendue... J'avais tellement mal qu'à un moment je lui ai dit : « Débrouille-toi : soit tu me trouves une sage-femme, soit tu m'emmènes à la maternité, mais, moi, je rentre dans mon corps. » Je l'ai dit comme ça, je n'aurais pas su l'exprimer autrement. J'avais le sentiment que je devais entrer dans moi-même pour me concentrer sur mes contractions. Sébastien a enfin trouvé une sage-femme qui est arrivée et m'a auscultée. Je n'étais qu'à 5 cm de dilatation, une horreur ! Même le futur papa a ressenti comme un petit vent de panique... En tout cas, Sébastien m'aidait vraiment, même si lui ne se sentait pas très efficace. Son regard, son amour, sa présence... C'était à la fois énorme et indispensable. J'ai pris plusieurs douches, cela m'a fait un bien fou.

RUBEN EST NÉ

Puis, à un moment, je me suis auscultée et j'ai senti quelque chose de mouillé avec des cheveux... Geneviève, la sage-femme, m'a dit : « C'est quoi, à ton avis ? » J'ai répondu : « Mon bébé ? » Elle m'a confirmé que c'était bien lui. Trois poussées, et il était là. Sébastien a pleuré, nous sommes restés vingt minutes tous les trois ensemble, enlacés. J'ai l'impression que cela n'a duré que quelques secondes. Sébastien s'est mis torse nu et l'a pris contre lui... Peu de temps après, nous l'avons annoncé à tout le monde et nous en avons pris plein la figure : certains de nos amis nous ont demandé si l'on était témoins de Jéhovah ! Seule ma grand-mère m'a dit que toutes les deux, maintenant, on était pareilles.