

Témoignage de Sibel

Après un début de grossesse compliqué, j'ai eu une fin de grossesse fantastique, j'ai pu bien en profiter les 2 derniers mois. Pendant ces 2 derniers mois, j'étais à fond ballon, tisanes de framboisier, dattes... et j'étais active. Et zen tout au long de ma grossesse, pas inquiète pour l'accouchement, dans tous les cas on rentre à la maternité à 2, on ressortira à 3, quoi qu'il arrive! et les cours d'helena m'ont beaucoup aidé. J'avais besoin de comprendre ce magnifique événement et y connaître mon rôle et celui de mon compagnon.

Lundi 15/04, une forte envie de marcher!! Je pars me balader vers 16h, je marche lentement pendant 50 minutes puis je rentre chez moi.

18h, je ressens quelque chose, mais aucune douleur. 18h15, ca y est, je commence à comprendre que ce sont des contractions, mais elles ne font pas mal... pourtant espacées de 5min à peine!! Déjà ?? Mon compagnon panique au tél quand il apprend pour les 5 min! moi je me prépare tranquillement en l'attendant mais tout de même inquiète. En voiture contractions espacées de 3 à 4 min! 19h30 on arrive à la clinique, je suis à 3cm.. ouf! Je commence mes exercices de posture et de respiration avec mon compagnon c'est parti! (merci les cours du cabinet!) On gère bien à 2, le temps passe vite, mais les douleurs s'intensifient vers 22h45, je sens que j'arrive à ma limite donc je demande la péri. Ils viennent me la poser vers 23h, j'ai mal mais je gère, des contractions toutes les minutes, très fortes, et même pendant la péri, pas simple du tout... mais je dois tenir pas le choix! Les sages femmes sont étonnées de me voir si reposé et souriante entre les contractions, ma capacité à récupérer et être présente. On me consulte juste après la péri, je suis à 9! Et je viens de passer à 10 lors de cette consult'. Nous sommes tous étonnés!! Je me dis super dans 1h ma fille est là! Mais non, la poche des eaux était solide! Du coup mon bébé n'arrivait pas à descendre, elles attendent 03h du matin pour se décider à la percer. Avant ça j'ai eu des tremblements aux jambes, j'avais très froid, la péri fonctionnait à moitié parfois donc je redemande des doses, on me dit que ce sont les effets de la péri que ça dépend des personnes... Puis j'ai vomi je ne sais plus pourquoi, je trouve l'attente longue... car trop impatiente de voir mon bébé !! à 03h45 je commence à pousser sous les conseils de la sage-femme, je fais tout ce qu'elle me dit. Mon compagnon m'aide aussi, il m'encourage et me dit que je suis la meilleure depuis des heures (il applique tout ce qu'helena nous a dit durant les cours). En 15 minutes mon bébé était là, zero douleur, des longues pauses entre chaque contraction et poussée.

Mon bébé va bien, et c'est la seule chose qui compte à ce moment-là, tout le reste n'a plus d'importance. Elle est sur moi, un moment magique.

2h après je pouvais marcher, je me sentais bien. Super accouchement...

J'en garde un merveilleux souvenir. Idem pour le suivi post-natal par le cabinet... rien à dire, parfait.

Merci Hélène!!