

NAISSANCE DE BASTIEN – 26 MARS 2020 A 15H25

Mercredi 25 mars, Agathe est enfin couchée il est 21h.. Nous avons décidé de regarder Forrest Gump, mon film fétiche qui me fait toujours pleurer comme une madeleine.

Ces dernières semaines ont été assez éprouvantes, sur le plan émotionnel, puis physique. La déclaration de la pandémie de coronavirus au stade 3 mi mars est difficile pour tout le monde, et nous a beaucoup inquiétées, au cabinet, et pour nos proches fragiles. Ces derniers jours, nous recevions des dizaines de mail par jour bourrés d'informations importantes qu'il fallait compiler et synthétiser le plus rapidement possible afin d'organiser les soins de premiers recours sans prendre de risques pour nous ou les patients.

Le fait d'être confinée à domicile et de ne pas pouvoir mieux soutenir mes collègues (et ma remplaçante) commençait à être difficile à gérer pour moi. S'y sont ajoutés des sentiments de colère et d'injustice vis-à-vis de la situation que vivent les soignants de tous bords, délaissés de l'état, devant œuvrer seuls, sans protections, face à ce menaçant fléau. Les groupes de soignants échangent sur des angoisses, de grosses difficultés à travailler dans de bonnes conditions d'hygiène, chose impensable au XXIe siècle en France !

A force de ne plus bien dormir, d'alimenter les différents groupes whatsapp, mailing etc... j'ai fait une première crise d'angoisse la nuit dernière. En parlant avec Béné, elle me conseille de franchement lever le pied sur tout ça, d'essayer du Donormyl pour retrouver le sommeil. Agathe m'avait entendue pleurer vers 2h du matin, et s'était levée me faire un câlin, sans rien me demander... La nuit d'avant, c'étaient des remontées acides qui m'avaient réveillée...

OK, stop. J'ai donc envoyé Cyril à la pharmacie pour me récupérer Donormyl, IPP et gaviscon, de quoi tenir un siège si poste terme !

Le 25 au soir donc, je lâche totalement prise en me replongeant dans mon film préféré, sa BO si rock n roll, l'ambiance post Vietnam des states. Au générique, je me penche vers Cyril pour me blottir dans ses bras... et là, je sens un liquide chaud couler entre mes jambes sur le canapé, en très bonne quantité !

« Cyril ! Je crois que j'ai perdu les eaux !! vas me chercher une serviette ! »

un temps de stupéfaction puis le voilà parti dans la salle de bains et revient avec quelques serviettes, alors que je n'ose pas bouger de peur d'en mettre vraiment partout.

Il est minuit.

Tout de suite, il appelle Brigitte pour la prévenir et va chercher les sacs. Je l'ai rarement vu si pressé et efficace ! « on a dit qu'on y allait tout de suite, alors on n'attend pas ! J'ai pas envie que tu accouches ici moi ! » Pendant ce temps, je file prendre une petite douche « préventive » , tandis que le liquide amniotique ne cesse de couler.

Cyril descend avec Agathe dans les bras lui expliquant qu'il doit emmener maman à la clinique car le bébé arrive. Tu parles, elle dormait bien et là voilà tout excitée ! Comme nous tous d'ailleurs !

Je ressens de petites contractions, mais rien de douloureux. Elles reviennent toutes les 8 minutes environ.

Après avoir déposé Agathe, (et être remontés chercher l'attestation de déplacement dérogatoire) nous voilà arrivés à la clinique Belledonne. On m'installe en salle d'examen pour un monito et l'examen gynéco. Je suis dilatée à 2 doigts larges, RAS au monito.

Nous expliquons le projet de naissance physio et s'il est possible d'aller en salle nature. Elle est libre, du coup, nous pouvons nous y installer. Les CU sont quasiment indolores et on va donc se coucher sur le grand lit rond en sky violet de la salle physio.

Nous nous réveillons vers 7h, on attend le passage du personnel, car toujours rien ne se passe.

Vers 9h, Caroline, la SF de garde de la journée passe nous voir. Elle m'explique les différentes possibilités qui s'offrent à moi : comme la poche des eaux est rompue, il y aura un risque infectieux

au delà de midi. Il faudra donc couvrir le bébé du risque infectieux avec 2 flashs d'antibiotique (amox) à 4h d'intervalle minimum. Donc 1er flash vers midi et second vers 16h.

Je ne suis pas en travail, donc soit j'attends patiemment, soit elle peut tenter des choses pour accélérer la mise en travail : décoller des membranes, percer la 2e membrane, ou me perfuser une petite dose d'ocytocine au PSE pour lancer les CU.

Vers 9h30, on décide d'essayer de décoller les membranes. Ce n'est pas hyper agréable, on ne va pas se mentir, mais c'est pas pire, comme dirait l'autre.

Le petit déjeuner avalé, la matinée passe et rien ne se passe.. On essaie de trouver des vidéos de danse, salsa ou autre, pour faire descendre le bébé ! On rigole bien à essayer les tutos de salsa pour débutant dans la salle d'accouchement. Je suis pour ainsi dire ridicule !

11h, Caroline repasse pour me faire l'antibiotique. Elle lit sur mon visage que je suis un peu désespérée d'attendre. C'est bizarre d'être dans cette phase de pré-travail, surtout à la clinique car on n'a vraiment rien à faire ! Finalement, nous décidons de commencer la perfusion de Synto. Vitesse 1,2 (Helena me dit après coup que l'on peut monter à 12!) donc une dose homéopathique.

Le début d'après-midi passe... toujours rien d'extravagant niveau contractions. Peu de douleurs. Pourtant, elles paraissent belles sur le tracé du monito ! (que j'envoie d'ailleurs à Solène, une copine gynéco à Rennes...)

Vers 13h30, Caroline augmente la vitesse à 2,4. On passe le deal que j'accouche vers 17h : juste le temps qu'elle puisse me faire le 2e flash d'antibiotique et que ce soit encore elle de garde !

Vers 14h30 (à ce moment là, je sens que je suis déjà entrée dans le vortex de la naissance, car je ne suis pas du tout sûre des horaires...) on décide de prendre un bain car les CU se renforcent tout de même... ça titille sérieux, mais ça reste encore gérable.

Dans le bain, ça fait de plus en plus mal. Il doit être vers 15h quand je commence à vraiment vocaliser des sons graves pour supporter la douleur des contractions. Les pauses sont salvatrices, vraiment. J'en profite au maximum. Elles sont encore assez longues pour me permettre d'espérer tenir. Puis, mon mental reprend le dessus et je me dis « mais fais ta maline avec ton accouchement physio !! tu ne vas jamais tenir à ce rythme et à cette intensité sans péridurale !! » J'entre probablement dans la phase de désespérance, celle où au contraire, il faut tenir pour arriver au sommet de la montagne ! Cyril est très présent, je l'entends en fond qui me soutient, m'encourage, me dit des phrases rassurantes. Je sens sa présence, il essaie de me mettre de l'eau chaude dans le dos. Je suis accroupie, un peu penchée en avant dans la baignoire, les douleurs me transpercent les lombaires, c'est vraiment horrible.

Je décide de sortir de l'eau et de lui demander d'appeler Caroline. Je souffre trop. Je ne sais pas du tout où j'en suis dans le travail, j'ai besoin d'avoir un avis obstétrical. Il faut rappeler que je n'ai pas été examinée depuis le décollement des membranes en début de matinée.

15h et quelques...

En sortant de la baignoire, c'est vraiment très très douloureux. J'ai les yeux fermés depuis maintenant plusieurs dizaines de minutes, toujours penchée en avant. Je crie pour évacuer la douleur et transmettre l'énergie à ce bébé pour qu'il vienne le plus vite possible.

A peine sortie de la baignoire, je sens que j'ai envie de pousser ! Ça y est : le bébé s'est engagé, pas besoin d'examen gynéco, je sais où j'en suis. Je DOIS, je VAIS accoucher très bientôt !

Caroline arrive, essaie de m'expliquer qu'il faut au moins qu'elle fasse le 2e flash d'antibiotique le plus vite possible. OK, si tu veux, mais je ne vais pas serrer les cuisses trop longtemps !! je suis à quatre pattes, à moitié sur le lit, et par terre, je ne me souviens plus. Je crie, je vocalise, je hurle.... ! Je sens encore la présence de Cyril en face de moi qui me soutient. Le Dr MORLOT est aussi

arrivée, et me tient les cheveux, et m'encourage : « Allez Mathilde !! » Caroline est derrière et joue la contorsionniste pour arriver à voir comment se présente le bébé.

C'est incroyable, j'ai senti le bébé descendre dans le grand puis le petit bassin. Je sais exactement où il est. Et là, je sens qu'il arrive au périnée. Le trajet est différent, la douleur aussi ! Quelle intensité ! Je suis un peu effrayée de cette douleur, j'ai envie d'arrêter de pousser tellement c'est douloureux et exténuant.

C'est alors que Caroline me parle d'une voix très calme et posée, et me prend la main pour me faire toucher la tête de mon bébé : « sentez, le bébé est là, ce sont ses cheveux. Alors, voilà ce qu'on va faire : vous allez pousser une dernière fois, de toutes vos forces, et vous serez tous réunis. » ces mots sont d'une réassurance incroyable. Je me sens à nouveau capable de le faire. Je pousse sur la prochaine contraction, quelle sensation le passage de la tête à travers le périnée !! Je me redresse pour diriger mon bébé dans sa sortie. Puis, elle me demande

de pousser à nouveau pour faire sortir l'épaule. Je sais que c'est bon, il est là.

Dernière poussée, et je vais chercher ce petit être, le prend sur moi et me couche immédiatement avec lui sur ma poitrine. Je ne vois plus rien autour de moi. Je ne regarde même pas si c'est un garçon ou une fille ! Je l'ai contre moi, l'entends, le sens respirer, le sens bouger. Le temps s'arrête. Je pleure de bonheur et de soulagement.

Après quelques minutes en suspension, je reviens à mes esprits et Cyril me dit que c'est un garçon ! Il s'appellera donc Bastien.

Né à 15h25 jeudi 26 mars 2020, en pleine épidémie mondiale de coronavirus, en plein confinement.

Puis, Caroline s'occupe d'extraire le placenta, je pousse encore un peu. Pour terminer, le Dr Morlot fait les quelques points de suture sur les éraillures.

Les minutes et heures qui suivent sont tout autant suspendues, nous sommes tous les trois dans la salle d'accouchement à admirer notre bébé en peau à peau avec lui. Je lui donne ses premières tétées.

Cyril va devoir repartir à la maison vers 18h, à cause du Covid-19, je vais rester seule avec Bastien. Ce seront 3 jours confinés dans notre chambre pour se découvrir pleinement.

=====
=====

Merci énormément Héléna pour ta préparation à la naissance, sans quoi, je ne me serais jamais sentie capable d'une telle aventure. Tu as raison, cela donne une force et une confiance en soi incroyables !

Merci également pour ton soutien et nombreux bons conseils en post-partum, m'ayant permis de mettre en place cet allaitement maternel qui est un vrai bonheur partagé avec ce petit ange.

Merci à toute l'équipe de la clinique belledonne, (hormis la pédiatre Dr Gothier, manquant considérablement de tact pour parler aux femmes qui viennent d'accoucher quelques heures auparavant!) et tout particulièrement à Caroline, la sage-femme, qui a été irréprochable avec

moi, m'ayant aussi permis de garder confiance en mon projet de naissance physiologique.