

## Naissance d'Azéline

Mon deuxième accouchement.

4 juillet 2017, jour du terme.

Mon état d'esprit est le suivant : bon, je vais bien finir par accoucher^^

En milieu de matinée, je commence à sentir quelques contractions non douloureuses : avec mon aîné de 2 ans et demi nous sortons faire une promenade afin de profiter de cette belle journée d'été.

Puis nous allons faire quelques courses qui seront utiles pour mon retour de la maternité ;-)

A 15h, j'ai rdv au CHU puisque c'est le jour de mon terme. Je dis à la sage-femme que j'ai quelques petites contractions toutes les heures. Elle m'explique que mon col est fermé, très postérieur et que je ne vais pas accouché ce jour-là.

Mais moi, j'ai le pressentiment que si... et puis c'est le jour du terme, on y est! 😊

Je passe récupérer mon fils et nous rentrons à la maison. J'ai alors des contractions toutes les 30min, qui s'intensifient progressivement.

A 17h00, elles sont toujours espacées d'environ 20 minutes mais sont plus intenses et je dois m'appuyer contre le mur et me concentrer sur ma respiration.

A 2 ans et demi, difficile de comprendre pour mon grand : j'appelle donc mon conjoint et lui demande de rentrer plus tôt.

En attendant, j'appelle la nounou et lui demande si elle peut garder mon aîné car je ne veux pas le réveiller dans la nuit si j'ai des contractions plus rapprochées et que nous devons aller à la maternité.

Mon envie principal pour cet accouchement, c'est de pouvoir bouger. Sure de moi, nous partons à pied vers 17h45 emmener le grand chez sa nounou. Le petit trajet d'un km qui sépare nos 2 logements met plus de temps que d'habitude car je dois m'arrêter régulièrement lors des contractions mais je me sens sereine. Je suis heureuse. Il fait beau et marcher me procure le plus grand bien.

A 18h30 nous rentrons et je file prendre un bain afin de voir si cela stoppe les contractions.

A chaque contraction, je me concentre sur ma respiration et sur des mantras, notamment celui qui me dit que « chacune de mes contractions me rapprochent de mon bébé »

A 19h, les contractions sont toujours aussi intenses et désormais espacées de 3min. Mon conjoint veut qu'on aille à la maternité ; moi je me sens bien chez moi à pouvoir bouger mais je sens qu'il s'inquiète donc nous filons au CHU.

Arrivés sur place, il y a bcp de monde alors en attendant de pouvoir être examinée, à chaque contraction, mon conjoint me masse le bas du dos fortement ce qui me soulage bcp. J'ai le sentiment qu'on forme une belle équipe et qu'on travaille ensemble pour la naissance de notre bébé. C'est très émouvant.

A 20h00, une sagefemme arrive pour m'examiner. Nous sommes ravis car c'est la même personne que lors de l'accouchement de notre premier enfant. Le hasard a bien fait les choses 😊

Dilatée à 7, je lui explique mon souhait d'accoucher sans péridurale. Elle me propose de nous installer dans la salle nature avec la baignoire.

Youpi 😄

Sauf que le temps de faire couler le bain, je commence à me sentir submergée par les vagues de contractions qui se succèdent ; j'ai du mal à rester concentrée sur ma respiration, je sens que je panique. Je doute du fait que j'y arrive : mon conjoint me masse encore plus fortement le bas du dos, en appuyant sur un point précis que je lui montre et qui me soulage. De mon côté, j'essaie de me rappeler les mantras et de me concentrer sur ma respiration. À ce moment-là, je n'ai pas de douleur à proprement parler. La chaleur et l'humidité qui se dégage du bain m'oppressent et j'ai vraiment la sensation que je suis en train de me débattre alors que je dois faire confiance à mon corps, lâcher prise et l'accompagner dans l'accouchement... et que c'est difficile! :-D

Puis j'ai envie d'aller aux toilettes et la SF arrive à ce moment-là : "on va plutôt s'installer pour la poussée" me dit-elle en souriant.

J'ai envie d'être en position accroupie mais une fois installée ainsi, je ne suis pas confortable. La SF me propose la position gynéco, qui me convient bien à ce moment-là. Lors de la poussée, je ressens une forte appréhension car j'ai eu bcp de points pour mon premier accouchement

donc je me retiens de pousser. La SF s'en rend compte et me rassure, ce qui me permet de me détendre et de retrouver de la sérénité.

Après 3 poussées, ma fille Azéline est née à 20h50.  
Avec un sentiment nouveau, une force, un sentiment de plénitude que nous avons accouché du plus beau des bébés, en équipe, en couple et en famille.

Je ne remercierai jamais assez Héléna et Pauline pour leurs précieux conseils et leur accompagnement qui m'ont permis de découvrir cette force en moi qui m'a permis de bien vivre ce chemin vers la naissance de mon enfant.

Et je vous souhaite à toutes un accouchement aussi épanouissant que le mien 😍