

## Naissance de Charlie 30 janvier 2020- Julie R

Le dimanche 26 janvier 2020 au matin, c'est la date de mon terme mais je n'ai toujours aucune contraction. J'appelle la clinique mut et ils me disent de venir dans 1H pour une surveillance (monitoring / échographie). La gynéco m'annonce qu'il n'y a pas beaucoup de liquide amniotique – dans 2 jours, il va falloir déclencher ! La SF regarde pour décoller la poche des eaux mais le bébé est encore trop haut. J'avoue que je suis un peu soulagée. A défaut, elle me fait une petite séance d'acupuncture.

Le lendemain matin, je rejoins un cours de yoga avec Pauline (sms de dernière minute), Elle me dit de matérialiser mon intention – par la respiration de la vague et en travaillant sur les ouvertures. J'imagine que mon bébé descend dans mon bassin. Puis, elle me conseille de boire au fil de la journée de la tisane de sauge, Elle me prédit ma journée : des pleurs et des appels incessants de proches. Effectivement, mon téléphone ne fait que sonner – « alors toujours rien ? » Je craque – je l'éteins et je file à mon cours de natation pré natal. On travaille aussi les ouvertures et surtout le lâcher prise – j'ai le droit à une double relaxation – j'adore.

Le soir, je suis contente je ressens quelques contractions. Je me lève dans la nuit pour reproduire les exercices de Pauline. Malgré tout, ce n'est pas suffisant et le lendemain, je dois retourner à la maternité et là rebeblote – monitoring et échographie. Finalement, la gynéco qui m'ausculte décide de me laisser un délai supplémentaire jusqu'à jeudi pour le déclenchement.

Mercredi soir, les contractions deviennent régulières. Je m'allonge mais je suis déboussolée de les affronter en pleine nuit. J'ai l'impression de revenir quelques mois en arrière : après l'échographie annonçant une grossesse arrêtée, pendant la nuit, mon corps avait essayé de l'expulser et j'avais eu ces mêmes contractions sans savoir ce qu'il se passait en moi et surtout savoir comment les gérer ?

Cependant, Je fais quelques exercices mais je me dis que si je dois accoucher dans les prochaines heures, je dois économiser mon énergie – je décide de me reposer. Au bout d'une heure, mon compagnon me dit qu'il ne supporte pas de me voir souffrir toute seule, il faut aller à la maternité. Je sais que le travail commence mais je suis persuadée que c'est trop tôt pour y aller. On arrive à 1H30 – la SF m'examine – verdict je ne suis qu'à un mais le col est mou. En temps normal, elle nous aurait renvoyé chez nous mais étant donné que j'ai dépassé mon terme, elle nous propose de dormir sur place à la maternité.

A 6h30 - de nouveau examen – monitoring – pas de grand évolution – de nouveau une séance d'acupuncture et la sage-femme me manipule le

col, enfin me le retourne dans tous les sens (ce n'est pas très agréable mais ça ne fait pas mal).

On refait le point à 12H – je lui annonce que je n'ai plus aucune contraction depuis le dernier examen – La SF semble surprise entre l'acupuncture et la manipulation, mon col devrait s'ouvrir et la surprise, après examen, elle m'annonce que mon col est ouvert à 3-4 sans aucune douleur! Lueur d'espoir on reporte de quelques heures le déclenchement. On nous installe en salle nature – mon conjoint et moi on s'installe avec nos bouquins, et j'ai ma musique sur les oreilles. On peut même se faire un thé. Je regagne confiance, l'accouchement le plus naturel est encore possible !

Au bout d'une heure 30, à 16h la sage-femme décide d'accélérer le travail en m'injectant de l'ocytocine. Les douleurs s'intensifient mais ça reste supportable, à chaque contraction mon compagnon me masse le sacrum et je chante ; je change de position régulièrement : ballon avec mouvements du bassin puis sur le siège où je peux tirer un drap avec les mains.

A 19h, la SF vérifie mon col – je perds la poche des eaux en même temps, elle décide d'augmenter de nouveau la dose d'ocytocine. Et là, j'ai du mal à garder mon calme, je décide de m'allonger – les contractions m'arrivent comme une vague, j'ai du mal à respirer entre. J'ai comme l'impression que je bois la tasse. J'utilise les respirations du cours de yoga et mes chants du début deviennent des hurlements mais ça me soulage. Mon compagnon me prend la main, j'ai l'impression de lui transmettre ma douleur et ainsi de la partager avec lui. Mais je finis par craquer : j'appuie sur le bouton, là changement de service C'est un sage-femme qui apparaît – paniquée, je lui hurle que je veux la péridurale. Il a l'air un peu désœuvré : à priori, il devait s'occuper d'un autre couple. IL repart, au bout de longues minutes – je résonne je pleure je veux la péri. Il nous déplace dans une salle d'accouchement, je suis fatiguée et je ne chante plus je hurle à chaque contraction, adieu mes principes, j'opte pour la péri totale plutôt qu'ambulatoire. A 20h Piqûre et là c'est la délivrance : plus aucune contraction mais en même temps, je ne sens plus mes jambes. Je suis un peu déçue j'ai l'impression que l'accouchement s'est terminé. Je culpabilise, je demande un jus de fruits pour reprendre des forces car je me dis qu'il va falloir après pousser.

Mais au bout d'une heure, le sage-femme m'examine – mon col est resté à 5 – il me dit que si ça stagne encore, il va falloir penser à la césarienne. Je pleure je n'avais même pas songé à cette alternative ! Compatissant, il me dit que rien n'est perdu – il me fait changer de position : en tailleur mais quand il revient, la situation n'a pas bougé. Il me laisse une petite

demi-heure. Pendant ce temps, je commence à me faire à l'idée – je suis épuisée et donc le bébé doit l'être aussi.

A 22h30-23h, Il nous annonce que le gynéco a pris la décision de me faire une césarienne immédiatement– tout se bascule je le submerge de questions... je suis dans le coltar, j'ai envie de vomir. Dans la salle d'opération, j'entends tout mais je n'ai pas mal – puis tout se passe très vite :

Mon compagnon me rejoint il est près de moi, le gynéco me dit de pousser puis soulève le bébé tel le roi lion, derrière le drap. Il est apparemment tout enroulé comme un sac à dos. Le bébé pleure enfin, et il me l'approche j'ai du mal à réaliser. Charlie est né à 23h40 et pèsait 2kg800. Et mon compagnon repart aussitôt avec lui.

Et là, le moment me paraît long – éveillée, je ne ressens rien mais j'entends tout et je ne peux pas bouger. Tout en me recousant, Le gynéco discute avec les autres SF de leur quotidien notamment de la diffusion de la dernière série sur NETFLIX. La situation paraît moins magique même un peu absurde mais ça permet de dédramatiser. Je participe même à l'échange car j'ai besoin de savoir que je ne suis pas en train de rêver.

Les jours suivants, ont été difficile j'avais l'impression de ne pas avoir accouché, je refaisais en boucle dans ma tête le récit de mon accouchement et comprendre pourquoi je n'ai pas pu accoucher par voie basse. Je me suis posée mille questions pour comprendre ce qu'il aurait pu être fait ou éviter : aurais-je du prendre un bain dans la salle nature ? Aurais-je du bouger plus ? Aurais-je dû attendre un peu plus pour demander la péridurale ? J'ai demandé ses questions à toutes les SF que j'ai rencontré à la maternité puis à Anouk et enfin à Pauline tous ont eu cette conclusion : la césarienne était nécessaire car le col ne s'est pas dilaté aussi vite mais c'est comme ça, je ne pouvais rien faire. On n'a pas toujours d'explications et peut être que le fait que le bébé était enroulé ça n'aidait pas non plus. J'ai ressenti une honte car j'avais l'impression de n'avoir pas été capable, eu la force d'accoucher par voie basse. C'est pourquoi j'ai attendu 1 jour avant d'annoncer la naissance de mon bébé à mes proches – j'ai laissé mon conjoint l'annoncer. J'ai profité de l'interdiction des visites à la maternité pour cause de grippe, pour faire le deuil de cet accouchement. J'ai fini par lâcher prise. Il faut accepter qu'on ne puisse pas toujours tout maîtriser. Mais, il faut en tout cas en parler, ne pas garder ses émotions pour soi. Pour ma part tant que ce n'était pas réglé dans ma tête les premiers jours, je n'arrivais à passer à l'étape suivante enfin la finalité de tout ça, devenir mère.