



Réflexion autour de la naissance

*20 questions à te poser
pour décider d'une rencontre préservée*

à travers la Maternité



Félicitations

Tu es enceinte, tout va bien !

C'est peut-être ton premier bébé (ou peut-être pas), on te dit, et tu entends beaucoup de choses au sujet de la naissance.

Les professionnels t'en parlent énormément ou pas du tout...

Tout ça fait que vous avez un peu du mal à vous y retrouver là dedans avec le Papa et c'est parfaitement normal ! Entre la gynéco qui te dit pour ci et ça que tu n'auras pas le choix ou encore Tata Ginette qui te raconte l'histoire de la fille de sa copine qui a eu un accouchement cata', entre les peurs et le petit mot des uns et des autres...

L'illusion est telle qu'on a parfois l'impression de mettre les doigts dans l'engrenage d'un truc qui nous dépasse totalement et qu'on n'a le choix sur pas grand chose au final...

C'est quand même l'un des moments les plus importants de ta vie, à toi Maman, à toi Papa et à toi bébé.

Cet eBook va te donner quelques pistes de réflexion autour de la naissance que tu souhaites, que VOUS souhaitez donner à votre enfant.

Mais avant, une petite présentation :)

Enchantée !

Moi c'est Clotilde, je suis Doula, j'ai le privilège d'accompagner les femmes tout au long de leur grossesse, les guidant avec douceur et empathie jusqu'à ce moment extraordinaire de la rencontre avec leur bébé et de leur naissance en tant que mère.



Qui suis-je ?

Je suis maman de 4 enfants, tous nés différemment, dont les petits derniers, des jumeaux nés à la maison. Je me suis découverte Femme, Mère à travers ces 3 maternités, toutes différentes.

Mettre mes enfants au monde par moi-même a été l'expérience la plus extraordinairement banale de notre vie, la meilleure décision pour eux comme pour nous, dans l'amour et la douceur de notre foyer.

Je suis convaincue que respecter la physiologie et la sagesse des corps est la meilleure des choses à faire !

La naissance, une rencontre magique hors du temps qui scelle à jamais un lien puissant et inexplicable.

Je crois en toi, en ton corps et en ton bébé plus que toi-même !

J'apprécie créer un environnement apaisant et sécurisant pour toi, emprunt d'amour, de chaleur et d'intimité, afin que tu puisses vivre ce moment de manière sereine et confiante.

Il me tient à coeur aujourd'hui de transmettre à mon tour.

De permettre aux familles de retrouver leur Souveraineté et leur pouvoir de décision sur ce moment si Sacré qu'est la naissance.

Pour vous, futurs parents en devenir.

Pour ton/tes enfant/s à naître.

Que ces bébés arrivent dans ce monde avec tout le respect et la douceur qu'ils méritent !

Clotilde

S'apprêter à donner naissance

Ou autrement dit, quelle “née-sens” souhaite t-on vivre et offrir à notre tout petit ?

A l'aire de la médicalisation à outrance, où les familles sont dépossédées de ce rite de passage qu'est la naissance, où on leur dit quoi faire, ou pire on leur dit qu'elles n'ont pas le choix... il me semble essentiel de se questionner autour de ce conditionnement dans lequel on baigne.

N'y a t-il pas rien de plus naturel et simple que de concevoir et mettre un enfant au monde ?

En théorie si... les protocoles et le conditionnement collectif ont bien compliqué la chose.

Ne peut-on pas rêver mieux que cette horrible scène dépeinte dans les films ?

Décider de rencontrer ce petit être dans la douceur, la chaleur, de lui laisser le temps d'atterrir, de prendre de longues minutes pour se respirer, se découvrir ?

Ces premiers instants conditionneront le lien d'attachement avec votre tout petit et la confiance que vous ressentirez dans votre rôle de parents.



Voici une liste de 20 questions à se poser, pour t'inviter toi en tant que future mère, vous en tant que futurs parents à vous questionner, à déconstruire, à cheminer vers la rencontre de la plus belle partie de "vous-m'aime"...

Liste non exhaustive ^^

Au delà de la manière dont vous souhaitez que votre bébé soit accueilli, n'oubliez pas que c'est aussi votre naissance en tant que parents, vous ne vivrez ce moment qu'une fois dans votre vie !
Ca vaut le coup d'y réfléchir un peu non ? :)



Quelles sont mes préférences en terme de lieu de naissance ? Ai-je besoin de l'hôpital ?

Quel besoin émotionnel et physique est essentiel pour moi pendant le travail ? Quelle place je veux avoir ? Où je choisis de placer notre responsabilité ?

Quels sont mes désirs concernant la gestion de l'intensité durant le travail ?

Qui je souhaite en tant que spécialiste de la naissance ? Ai-je besoin de quelqu'un ? Suis-je prête à confier nos vies à des inconnus ?

Quels sont mes souhaits en cas de complications pendant le travail ?

Comment j'envisage la présence de mon partenaire durant le travail ?

Quelles sont mes attentes concernant l'environnement de naissance ?

Ai-je des peurs ou des appréhensions concernant l'accouchement ? Comment je peux les gérer ?

Quelles sont mes préférences en terme de mobilité ?

Quelles est ma position concernant l'utilisation de la médication, instrument, assistance ou injection ?

Comment j'imagine la sortie de mon bébé et les premières minutes de rencontre ?

Ai-je un souhait particulier par rapport aux personnes présentes à ce moment là ?

**Comment je souhaite que mon bébé vive ce moment ?
Quel impact sur notre lien ?**

**Comment j'envisage le gestion du cordon ombilical ?
Un souhait particulier pour le placenta ?**

Quelles sont mes préférences concernant les premiers soins ? les examens de mon bébé ?

Quels sont mes désirs en terme de contact, maternage ?

Quels sont mes besoin en terme de soutien post-partum ? Comment j'imagine les lers jours ?

Ai-je besoin d'un suivi médical à la maison ? Ai-je besoin de soutien ?

Qu'est ce que je veux absolument vivre ou à l'inverse, ce que je ne souhaite surtout pas lors de chaque étape ?

Comment m'assurer que mes souhaits soient communiqués efficacement et surtout respectés ?



En conclusion

Questionne-toi !

Ouvre le dialogue autour de ces questions.

Discutes-en avec ton partenaire, ta doula ou ton équipe de soin pour une expérience de naissance positive et respectueuse.

Ce jour n'existera qu'une seule fois. Tu rencontreras pour la 1ere fois qu'une seule et unique minute ton tout petit bébé.

Ces moments extrêmement précieux et déterminants pour votre lien passeront à une vitesse folle. Il est important de les avoir anticipé pour ne pas se les laisser "voler".

Nous sommes responsables de la manière dont on choisit de vivre ce moment que nous garderont en mémoire toute notre vie !

TU SOUHAITES ALLER PLUS LOIN ?



[@atraverslamaternite](https://www.instagram.com/atraverslamaternite)

JE CHOISIS D'ÊTRE ACCOMPAGNÉE

Document à usage personnel.
Ne peut être vendu, donné ou partagé.