Donner naissance en période de changement

Nous vivons tous une situation particulière depuis l'arrivée de la COVID-19 dans nos vies. Celle-ci affecte notre quotidien, notre équilibre et l'accessibilité à différents services. Elle peut modifier les suivis de grossesse, les souhaits pour l'accouchement ou la période postnatale. Elle peut générer différentes émotions chez les femmes, les couples et les familles, comme l'incertitude ou la crainte. Il peut être sage de se préparer différemment, afin de ramener le calme et la douceur dans l'expérience de la maternité. Voici différentes stratégies pour s'aider et se préparer dans une telle situation.

Stratégies pour favoriser une naissance douce

En prévision de l'accouchement

Validez lors des derniers suivis médicaux les procédures en place dans votre lieu de naissance avec le médecin. Est-ce que la situation actuelle affecte vos options pour l'accouchement et le postnatal (accompagnement, accessibilité du matériel, bain, présence, durée, etc.)? N'hésitez pas à poser vos questions, car les informations changent rapidement.

Vérifiez les protocoles en place si jamais votre partenaire présente des symptômes particuliers.

Demandez à une personne de confiance d'être disponible si votre partenaire ne peut y aller. S'assurez d'avoir un souhait de naissance pour faciliter la transition. N'oubliez pas d'apporter un support technologique (et un chargeur) pour assurer une présence virtuelle, au besoin.

Lorsque vous arrivez au lieu de naissance, apportez avec vous tout le matériel nécessaire (ex: valises, collations, matériel pour le bébé, etc.) Une fois admis, il se peut que vous ne puissiez pas ressortir de votre chambre.

Assurez-vous d'être bien préparés pour l'accouchement, via des cours prénataux avec une accompagnante à la naissance ou des préparations à la naissance virtuelles.

Consultez le site internet de l'Association québécoise des accompagnantes à la naissance pour plus de ressources sur le sujet (aqan-qad-com).

Sratégies pour favoriser une naissance douce

Pour calmer son mental

Pratiquer la respiration profonde et tenter de ralentir le souffle. Prendre simplement le temps de respirer calmement pendant 5 à 10 respirations fluides.

Le yoga prénatal est un bon moyen pour calmer le corps et la tête. Durant la fermeture des studios, il y a différentes vidéos disponibles sur internet.

Continuer de bouger, d'aller marcher, de danser, etc.

Parler à votre bébé et connecter avec lui. Dites-lui ce qui se passe.

Nommer les émotions vécues en ce moment.

Parler avec vos proches et votre partenaire de ce que vous vivez. La situation peut vous amener à vivre des changements face à ce que vous aviez en tête « ce qui était prévu » de vous faire vivre des deuils en lien avec: le lieu de naissance, l'absence de votre accompagnante à la naissance, les photographies de grossesse ou de bébé, le shower, etc.

Tenir un journal de grossesse pour noter ce que vous vivez. Malgré les changements, essayer d'inscrire les situations positives qui arrivent dans votre vie.

Utiliser la créativité pour se faire du bien (dessiner, peindre, etc.)

Écrire des affirmations positives en vue de l'accouchement.

Faire le plein d'ocytocine en faisant des activités appréciées et passer des moments doux avec votre partenaire.

Profiter des derniers moments de votre grossesse.

Faites vous confiance.
Vous avez le pouvoir en vous de donner naissance à votre enfant.

Besoin de support? N'hésitez pas à me contacter.