

Le journal d'Eulalie

n°10
Octobre 2016

Spécial 2015 Les temps forts de l'année

Récit de la SMAR
« Le temps de naître »

L'expérimentation des maisons de naissance
Quel suspens !



Sommaire

L'édito p.3

Actu p.4
L'expérimentation des Maisons de naissance, quel suspens!

Événement p.6
La SMAR

La Com'médicale p.8
C'est du vécu!

Vie asso p.10
Arrêt sur image sur un atelier de soutien à l'allaitement

Paroles de parents p.14
Alice et Julien

Interview p.16
Marjolaine Cordier, sage-femme au Calm

Naissances p.18
Bienvenue aux bébés nés en 2015 !

Chères adhérentes, Chers adhérents,

Le CALM candidate à l'expérimentation des maisons de naissance en France et nous sommes fières d'avoir clôt 2015 avec une si belle nouvelle.

Quelle année 2015 ! Avec la préparation du dossier de candidature et ses folles soirées de dernière minute, une belle SMAR sur trois jours, et l'association CALM qui se renouvelle toujours et encore. C'est incroyable et merveilleux, cette réserve inépuisable de belles énergies que chaque nouvelle AG moissonne.

Chaque renouvellement amène également son lot de départs. Et en cette année charnière, nous mesurons l'étendue du travail qui a été fait par nos prédécesseur-e-s, que ce soit aux CA, aux commissions, les coups de main volants ou encore les bonnes volontés. Merci les filles et les gars pour votre toujours joyeuse implication.

Cette année, nous verrons donc naître un nouveau CALM, ancré plus fortement encore dans les valeurs portées par notre projet : ouverture, respect et, osera-t-on le dire, *empowerment*.

L'association continuera évidemment de porter le volet militant et associatif de la maison de naissance, aux côtés de la structure juridique portée par les sages-femmes. Avec sans doute... un nouveau nom comme un bébé qui vient au monde. L'association s'appelait CALM-Association pour la maison de naissance des Bluets et elle s'appellera... vous le saurez dans le prochain épisode!

Marianne & Ludivine

L'expérimentation des Maisons de naissance, quel suspens !

2015, une année très spéciale, entre la sortie tant attendue du décret et l'annonce des 9 projets retenus pour l'expérimentation.

Enfin ! Le 23 juillet 2015, les décrets d'application de la loi sur l'expérimentation des maisons de naissance* sont sortis. Comme nous, vous avez du crier victoire !

Victoire oui... mais ! L'autorisation d'expérimenter les maisons de naissance est un important premier pas sur le chemin du libre choix de l'accouchement. Evidemment on peut enrager un peu de devoir faire avec ces 5 années d'essai et un peu couperet. Il faudra prendre sa rage en patience et militer encore [et en effet attendre la fin de l'expérimentation] pour espérer voir ce mode de prise en charge se généraliser dans toute la France. Pour le moment, seuls 9 projets participeront à l'expérimentation.

Victoire oui ! Parce que cela rend les maisons de naissance possibles pour tous ou presque... (la question de la prise en charge des actes et du dépassement d'honoraires se pose sérieusement) et cela annonce la possibilité de choisir son lieu d'accouchement et aussi un accompagnement personnalisé. Parce que c'est une première, et une révolution en France où la médecine obstétrique joue la domination. Et les sages-

femmes peuvent savourer à juste titre, la reconnaissance de leur autonomie dans la prise en charge des futurs parents.

Ce jeudi 26 novembre 2015, l'arrêté confirmant l'autorisation à titre expérimental des maisons de naissance a en effet été inscrit au Journal officiel. Un jour à marquer d'une pierre blanche pour les sages-femmes et tous les usagers engagés en faveur d'un accouchement physiologique et dans un cadre non médicalisé.

On se réjouit déjà pour les 9 des 11 projets (qui dans un temps record ont pu être présentés en France métropolitaine et outre-mer) retenus, au regard du cahier des charges (très strict) de l'HAS. Nous espérons que tous pourront effectivement ouvrir dans les conditions prévues initialement. Cette expérimentation va durer 5 ans, avec une évaluation après 2 années de fonctionnement.

La mobilisation ne doit pas s'arrêter... à cette victoire. Certes, savourons-la et fêtons-la !, mais sachez que ce sont vous, les usagers, en appui des sages-femmes, qui feront la différence auprès des politiques pour que cette expérimentation ne se solde pas par un beau

rapport qui enterre cette belle parenthèse.

La non attenance reste une condition indispensable, à terme, pour que les maisons de naissance puissent exister et soient effectivement accessibles à tous, sur tout le territoire. Sachez que la question des locaux à construire ou à aménager sur des maternités déjà existantes a été un véritable obstacle pour nombre de projets.

L'accessibilité financière pour tous est aussi un énorme enjeu. Accoucher en maison de naissance ne doit pas être le privilège de ceux qui peuvent se le payer. Les remboursements de la sécurité sociale sont très loin d'être à la mesure des compétences des sages-femmes et de leur travail en maison de naissance.

Une bataille a été gagnée, le combat continue... 5 années tout simplement décisives !

** proposition de loi de l'UDI portée par Muguette Dini et votée le 6 décembre 2013*

Scientifiquement pourtant confirmé

Plusieurs études confirment les bonnes performances de l'accouchement en maisons de naissance extra et intra-hospitalières comparées aux services obstétricaux. La dernière en date, menée par le NPEU (National Perinatal Epidemiology Unit) de l'Université d'Oxford (parue fin 2011) montre que les maisons de naissance dans un contexte d'accouchement à bas risque, sont des lieux sûrs pour le bébé et de surcroît offrent de réels avantages pour la santé de la mère. Cette étude britannique ne relève en effet aucune différence significative entre les services obstétricaux et les maisons de naissance, extra-hospitalières et hospitalières, concernant les taux de mortalité à la naissance ou tout juste après la naissance, ou les lésions qui peuvent survenir pendant l'accouchement. Elle met par ailleurs en avant que les futures mères subissent pendant le travail moins d'interventions (délivrance instrumentale,

épisiotomie, césarienne) en maison de naissance et ont davantage de naissances « naturelles ».

Cette vaste étude a porté sur 64 538 femmes (monofoetales à terme, dont l'accouchement était prévu pour 19 706 dans un service obstétrical, 16 710 dans une maison de naissance attenante à un plateau technique, 11 282 dans une maison de naissance extra hospitalière et 16 840 à domicile). Son objectif était de comparer dans les différents lieux d'accouchement, aussi bien les résultats de santé périnatale et maternelle, le nombre et le type d'interventions pendant le travail pour des grossesses à bas risque. En conclusion, elle recommande que les femmes en bonne santé et quel que soit leur nombre de grossesses puissent avoir le choix du lieu de leur accouchement.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Depuis février 2012, le **Collectif interassociatif autour de la naissance** (CIANE) mène l'enquête auprès des jeunes mamans sur le déroulement de leur-s accouchement-s. Cette enquête (en ligne) se veut permanente, pour ainsi suivre l'évolution des pratiques (que ce soit dans les maternités classiques, les pôles physiologiques, les maisons de naissance ou à domicile) : elle est destinée à recueillir les expériences des femmes, leurs souhaits, comme leurs regrets. Résultat à ce jour, « 37% d'entre elles estimaient que leurs demandes (que ce soit en terme d'accompagnement de la douleur ou autre) n'avaient pas été respectées ».

La SMAR 2015

La Semaine Mondiale pour l'Accouchement Respecté (SMAR) s'est déroulée du 19 au 24 mai 2015. Une semaine pour échanger et faire réfléchir sur « la naissance respectée ». Le thème de cette année était « Time and loving care for me and my baby » (« du temps et des tendres soins pour moi et mon bébé »). Voilà comment le CALM s'est approprié ce thème, avec pour la première fois une série d'événements organisés sur trois jours.

L'exposition photographique « Naître autrement » de Julie Balagué

Julie Balagué s'est interrogée sur la maternité et la naissance en France, après la réalisation d'un reportage sur l'anesthésie, et avoir alors assisté à une naissance par césarienne. En 2013, elle décide de parler de l'accompagnement global à la naissance, en suivant 3 couples au sein du Calm. De ce travail est né un reportage photographique d'une grande et belle intensité sur cette aventure aussi unique que merveilleuse qu'est la mise au monde. Le projet a été présenté en exclusivité lors d'une soirée vernissage le mardi 19 mai.



Portfolio à découvrir sur internet :
<http://www.juliebalague.com/#/maisondenaissance>

Une journée Portes Ouvertes

Dans l'idée de « prendre du temps pour soi (lors de la grossesse) et avec bébé (pour renforcer le lien) », le Calm a ouvert en grand ses portes toute la journée du mercredi 20 mai, pour faire découvrir d'autres méthodes de préparation à l'accouchement... comme la sophrologie. Le Calm en a profité aussi pour ouvrir de nouvelles portes vers la parentalité de proximité... avec des ateliers Parents/ Bébé autour du massage et de l'éveil sensorimoteur des petits.

Une soirée échanges autour du « temps de naître »

La notion de temps interroge en soi et à plusieurs niveaux, et de plus en plus dans nos sociétés occidentales de la vitesse. Le temps est bien une ressource rare et apaisante. La vitesse ne ferait-elle pas partie du grand mythe du progrès ?, comme l'évoque le sociologue et philosophe Edgar Morin. Le Calm s'est emparé de cette question du temps de la naissance, en donnant la parole à quatre intervenants de choix le jeudi 21 mai au soir.

Lancement en émotions de la soirée avec la projection du film photographique de Julie Balagué. Puis, Sébastien Frachebois, professeur de philosophie et aussi papa du Calm, a évoqué la venue au monde au sens large du terme et tout ce qu'elle implique. Tout en s'étonnant (et nous, avec lui du coup !), du vide philosophique concernant la naissance. Le début de la vie semble peu intéresser la philosophie, alors que la vie s'inscrit justement dans le temps : le temps des relations, des découvertes toujours à faire, des apprentissages toujours possibles...



Au tour de Paul Cesbron, gynécologue obstétricien et ancien Chef de Service de la maternité de Creil, qui est revenu sur ce temps de questionnement qui évolue au fil des mois de la grossesse et aussi ce temps de mise à l'épreuve de chacun et du couple. Avec sa voix de conteur et en s'appuyant sur sa longue expérience, il a rappelé le cheminement qui se fait et à faire pendant ces 9 mois. Un chemin jalonné de joie, de doute, d'interrogation... Parce que l'on ne devient pas parent du jour au lendemain. Il a regretté que la société ne permette pas de se poser et d'être dans la conscience de ces étapes que sont la grossesse et l'accouchement.



Laëtitia Inthavong, sage-femme ostéopathe du Calm, s'est appuyée sur son histoire personnelle et son expérience au Laos pour interpellier sur ce temps (important) de la physiologie et sur la notion de respect du processus naturel de la naissance. Tout en précisant le rôle de l'accompagnant, qui est de travailler dans la continuité, d'être présent et à l'écoute tout au long des étapes entourant la naissance, en complément du suivi médical. Tout en expliquant l'accompagnement global à la naissance, une préparation person-

nalisee à la naissance (de son enfant), avec une sage-femme référente et en considérant l'histoire personnelle des futurs parents. La question fondamentale a été posée haut et fort, ne faudrait-il pas se demander quels sont les besoins de base ou fondamentaux de la femme qui accouche ? Enfin, Typhaine de Lavalette, psychologue et maman du Calm, a abordé et décrit de façon passionnante les différents « temps » ou étapes propres à chacun pour devenir parent, de sa propre naissance que l'on peut revivre alors, de ce cheminement de la grossesse qui diffère d'un couple à un autre et d'une femme à une autre selon l'histoire individuelle, de ces 9 mois écourtés avec ce bébé arrivant parfois « trop tôt », de ces 9 mois qui peuvent se prolonger et l'intervention médicale qui alors bouscule, de l'accueil de ce nouveau venu et de la relation qui ne va pas de soi et à construire avec ce bébé...

Il reste du chemin à parcourir en terme de prise de conscience de l'accompagnement et de reconnaissance du métier de sage-femme, ceci même si les choses bougent dans le bon sens avec l'expérimentation à venir. Et si on veut que l'accompagnement à la naissance revienne sans conteste aux sages-femmes, il va falloir à l'évidence encore... militer.

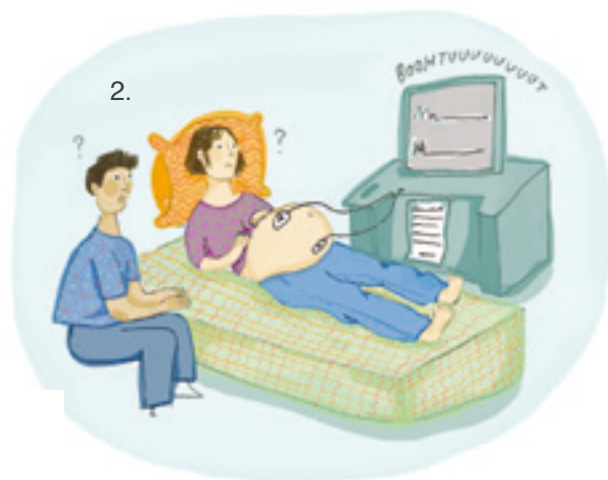
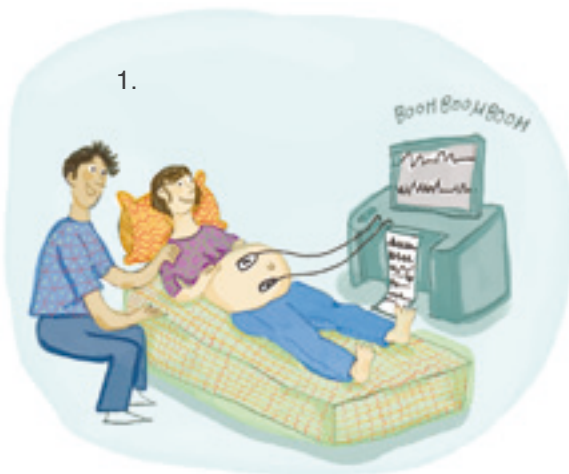


C'est du vécu!

... Et on vous le raconte en images. Retrouvez les anecdotes des parents adhérents sous forme de bande-dessinée humoristique. Focus ici sur les transferts en 3 petites histoires dessinées.

Illustrations : Léa Szalewa

1. Terreur du monitoring !



2. C'est qui ?



3. Ouvrez grand !



Arrêt sur image sur un atelier de soutien à l'allaitement

Le 26 février 2015, un jeudi soir au CALM, nombreux étaient les adhérents à avoir répondu présent à l'atelier allaitement animé par Celia dos Santos*.

Des futurs parents pour la majorité, venus chercher conseils et informations. La soirée s'est déroulée autour de trois thématiques, au regard des questions de chacun des participant-e-s : débiter l'allaitement, le rôle du partenaire, concilier reprise du travail et allaitement. L'occasion d'apporter des réponses de bon sens et rassurantes aux jeunes et futurs parents.

« Le sein répond à tout »

Le sein n'est pas là uniquement pour nourrir votre bébé, il est aussi là pour le réconforter et répondre à ses besoins affectifs. Faites attention aux conseils du type « pas plus de 5 ou 10 min au sein ! », « toutes les x heures ! » ou aux idées reçues du genre « c'est douloureux et fatiguant », « l'enfant aura du mal à se détacher »... qui ont justement tendance à compliquer l'allaitement. Allaiter est un acte naturel autant que donner la vie.

Bien sûr, l'alimentation du nourrisson peut être à surveiller dans certains cas les tout premiers jours, comme il est important que la maman veille à se nourrir de façon variée et équilibrée.

Si tout se passe bien, surtout laissez-vous porter par le bébé, plutôt que par la pendule. Il n'y a pas de bébé standard. C'est à votre bébé et à vous de trouver votre rythme.

Les premières heures

Votre bébé vient de naître. Il a besoin de vous sentir, de vous entendre, d'être contenu (comme dans le ventre). Le plus important lors des premières heures de la naissance, c'est le peau à peau. Beaucoup de bébés vont alors tout naturellement chercher le sein et le trouver tout seuls (et avec bonheur). Mais évidemment pas de panique si votre bébé ne tète pas de suite. Si la naissance s'est bien passée, il le trouvera un peu plus tard. Par contre si la naissance a été difficile, mettre votre bébé au sein tout de suite peut le rassurer fortement dans ses besoins sécuritaires.

Sachez aussi que si pour x ou y raisons, la maman n'est pas en mesure de faire du peau à peau, le

papa peut sans hésiter, prendre le relai.

Votre bébé se nourrit pour commencer du colostrum produit lors des cinq premiers jours de l'allaitement. Ce premier lait (un peu jaune et épais) est un aliment merveilleux et surtout un concentré d'anticorps pour protéger votre bébé. Si votre bébé n'arrive pas à téter les premières heures, il est cependant important de lui en donner, juste ce qu'il faut au doigt (ou à la petite cuillère) car l'estomac du nourrisson n'est pas plus gros qu'une noix. Pressez alors votre sein pour faire sortir un peu de colostrum.



La particularité du colostrum

Plus riche et concentré que le lait dit mature car composé de très peu d'eau, il possède de nombreuses protéines (2 à 5 fois plus que le lait maternel), et notamment des immunoglobulines, essentielles dans la défense de l'organisme contre les agressions (au moment où le bébé sort de sa vie intra-utérine). Le colostrum joue un premier rôle anti-infectieux. Second rôle très important, il protège et facilite la croissance des organes, et notamment il participe au développement de la flore intestinale (permettant un meilleur transit et d'évacuer le méconium, les fameuses premières selles). Il contient aussi des acides gras, des vitamines, davantage de minéraux et d'oligo-éléments.



L'allaitement « à l'éveil » : kesako ?

Les premiers temps, il n'est pas toujours évident de reconnaître quand votre bébé a besoin de téter, d'autant plus que certains bébés ne se réveillent

pas, même lorsqu'ils ont faim. Dès les premiers signes d'éveil, mettez alors votre enfant au sein afin qu'il ne reparte pas dans un cycle de sommeil sans avoir mangé et laissez le téter autant qu'il en a envie et besoin.

Repérez les signes d'éveil : votre bébé se lèche les lèvres, ouvre et ferme la bouche, fait des petits bruits et des petits gestes de succion, commence à gesticuler ou encore se frotte contre votre poitrine, tête ses mains, ses doigts ou tout autre objet. Tout cela veut dire qu'il est en phase d'éveil et qu'il a faim (voire très faim). Si vous attendez trop de le mettre au sein, il va s'énerver et pleurer, et la prise du sein sera plus difficile. D'où la nécessité

de savoir reconnaître les premiers signes d'éveil, ça vous évite ainsi de stresser et de voir votre bébé s'affoler.

Et si vous avez des difficultés à reconnaître ces signes au début, c'est normal ! Vous êtes, vous et le bébé, en phase d'apprentissage, faites-vous confiance, vous les reconnaîtrez rapidement en prenant le temps d'observer votre bébé. Sachez qu'un bébé qui se porte bien peut aller jusqu'à 15 fois au sein en 24h.

Le lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre bébé.

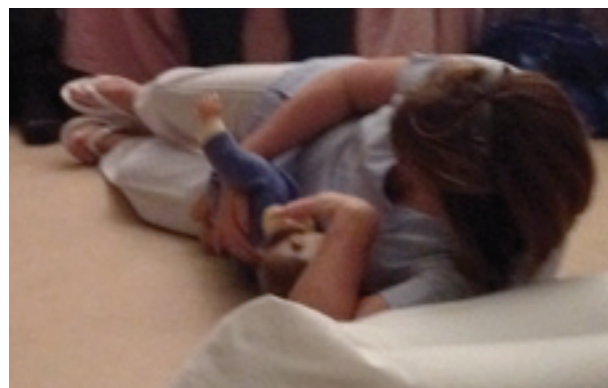
Sa composition varie d'ailleurs au cours de la tétée, en s'enrichissant en graisses au fur et à mesure que le sein se vide ou lorsque les tétées se rapprochent, il évolue aussi au cours de la journée et au fil des mois pour s'adapter aux besoins du bébé qui grandit.

Les positions

Voyez ce qui vous convient le mieux pour allaiter, assise (sur un fauteuil ou dans votre lit) et/ou allongée (idéale quand on se sent fatiguée et la nuit). Dites-vous, si besoin, que le premier mois est un mois d'apprentissage. Très vite, vous vous sentirez à l'aise pour allaiter n'importe où. Se sentir bien installée et détendue est important. Si vous décidez de vous asseoir, installez-vous confortablement, n'hésitez pas à surélever vos pieds, ménagez votre dos en vous entourant de coussins. Vous ne devez pas avoir à supporter le poids de votre bébé pendant toute la tétée. Ce qui veut dire que son visage doit être suffisamment

haut pour se retrouver exactement face au sein. N'hésitez pas à mettre alors un coussin (d'allaitement) sur vos genoux et à installer votre bébé dessus. Sa tête doit être bien calée pour ne pas fatiguer les muscles de son cou. Retenez que votre bébé doit être porté vers le sein, et non le contraire. Une fois votre bébé à la bonne hauteur, positionnez-le face au sein, tête et corps bien calé contre vous. Il ne doit pas tourner la tête pour téter. S'il est bien positionné, sa bouche se placera d'elle-même au niveau du téton. Ainsi, en position traditionnelle (dite « en berceuse »), votre bébé doit avoir le menton bien enfoui dans le sein et le nez plutôt collé. Vous verrez que sa tête se retrouvera du coup légèrement en arrière.

Soyez sans crainte, même si votre bébé enfouit son nez dans votre sein, il ne peut en aucun cas s'étouffer. Vérifiez que sa bouche recouvre bien



« Installez votre bébé... soit en position berceuse, ballon de rugby ou couchée (avec lui) »

le mamelon et qu'elle appuie sur l'aréole (qui entoure le mamelon), avec la lèvre inférieure totalement retroussée. Si nécessaire, demandez à votre partenaire de vous aider à bien positionner votre bébé.

Vous pouvez aussi allaiter allongée sur le côté, avec les jambes pliées pour plus de confort. Installez la tête et le corps de votre bébé face à vous. Pour bien le caler dans cette position, vous pouvez mettre un oreiller dans son dos. Là encore, approchez-le suffisamment pour ne pas être obligée d'approcher votre sein et de prendre une mauvaise posture. Pour les tétées de nuit, soyez vigilante à adopter une bonne position pour éviter d'irriter vos tétons. Et surtout prenez votre temps ! Si votre bébé pleure, ne stressiez pas, il vous exprime qu'il a faim et vous allez le combler.

Les crevasses

Il est maintenant reconnu que les crevasses (de petites gerçures sur le bout de sein), si cela arrive, sont dues à une mauvaise prise du téton par le bébé. Le téton doit en effet, lors de la tétée, se trouver sur le palais mou du bébé. Où se trouve le palais mou ? Lorsque vous reculez votre langue tout au fond de la bouche. Si le bébé ne prend pas tout le mamelon en bouche, il risque de vous faire mal. Un moyen pour reconnaître une mauvaise position ? Surveillez votre téton en fin de tétée : s'il est plat, c'est que le bébé est alors mal positionné et ne parvient pas à prendre tout.

Votre partenaire peut aussi surveiller la position du bébé et doucement la corriger pour vous aider.

En résumé, si vous deviez retenir 3 points, les voici :

- Le peau à peau dès la naissance
- L'allaitement « à l'éveil »
- Open-bar pour le bébé : il faut répondre à sa demande. Écoutez-le, le reste suivra.

La montée de lait

Après quelques jours, le bébé perd du poids : il élimine le méconium. Il ne doit cependant pas perdre plus de 10% de son poids de naissance.

La montée de lait se fait ensuite, entre 3 et 7 jours après la naissance. Si cela est assez tardif, un tire-lait peut aider à la stimuler. On donnera ce qu'on tire à la cuillère ou la pipette, surtout pas au biberon, cela pourrait perturber l'allaitement.

À partir de la montée de lait, de nouveaux repères aident à repérer une bonne succion : le bruit de déglutition.

Attention, biberons et tétines peuvent perturber l'allaitement : la succion d'un biberon ne correspond en rien à la succion au sein, elle est beaucoup moins efficace. Ne négligez pas le besoin de succion d'un bébé. C'est un besoin naturel et inné, qui apparaît dès la vie utérine. Ce besoin n'est pas qu'alimentaire contrairement à ce que l'on pourrait croire. La succion l'aide à se rassurer et à s'apaiser. Vous allez le découvrir, dès les premières heures de sa vie, un bébé aura d'ailleurs instinctivement envie de téter sa maman. La succion lui permet aussi de réguler sa respiration et sa déglutition.

Au tout début, mettre souvent le bébé au sein permet de stimuler la lactation. Moins bien stimulés, les seins fabriqueront moins de lait. Pour ne pas compromettre les chances de réussir son allaitement, il est donc préférable d'attendre que le bébé ait au moins 4 à 6 semaines avant d'éventuellement tirer son lait. Vous et votre bébé, aurez ainsi

aussi le temps nécessaire pour sortir de la phase d'apprentissage des positions d'allaitement et de la manière de téter.

Un conseil de base, se laver les mains avant les tétées !

Rappelez-le également aux amis et à la famille : qu'ils ne touchent pas votre bébé sans s'être au préalable bien lavé les mains avec du savon.

La place du partenaire

Bien évidemment, en tant que partenaire, vous ne pouvez pas allaiter. Cependant, pas de crainte à avoir : de nombreux autres moments de complicité peuvent se créer avec votre bébé. Votre rôle est notamment très important quand le bébé ressent un besoin de proximité. Si la maman souhaite se reposer, prenez le relais ! En portage, en peau à peau...

Occupez-vous également de la logistique. La maman doit s'occuper du bébé, c'est son rôle à ce moment là, à vous de gérer la logistique, qu'elle puisse ainsi se reposer sur vous. Et surtout, soyez vigilant que votre conjointe se nourrisse bien et suffisamment ! Tisanes d'allaitement, fruits secs, barres de céréales... si elle ne mange pas aux heures des repas, elle doit grignoter et garder ses forces, l'allaitement demande de l'énergie. N'hésitez pas également à demander aux amis et à la famille un coup de main pour le ménage et les

repas. Cela vous sera à tous deux, d'un grand soutien pour éviter de vous épuiser, et à la fois vous concentrer sur ces premiers temps précieux et de mise en route.

Un point très important est également le soutien moral pour la maman, surtout si l'allaitement ne se passe pas bien. N'écoutez pas les personnes qui vous disent d'arrêter l'allaitement, ne doutez pas de votre capacité et de celle de votre conjointe à répondre aux besoins de votre bébé, chouchoutez-la, elle en aura grand besoin pour se faire confiance !

Enfin, tant que la montée de lait n'a pas eu lieu, préservez-vous et des visites qui fatiguent.

Reprise du travail et allaitement

La reprise du travail est un tournant dans l'allaitement. Préparez-la au moins 1 mois à l'avance : accompagnez votre bébé à téter au biberon.

Il est important de lui présenter le même biberon, qu'il puisse le connaître, et de le faire régulièrement et progressivement : pas forcément tous les jours, mais en tous cas que cela fasse partie de son univers. Il arrive que la lactation baisse à la reprise du travail. Le sein est en effet le reflet des émotions de la maman et il suffit d'un peu de stress pour faire baisser la montée de lait. Surtout, ne vous découragez pas. Prévoyez toujours un peu plus que ce que prend habituellement votre bébé : il suffit qu'il ait un peu plus faim que d'habitude, cela lui permettra d'être rassasié.

Vous pouvez congeler votre lait 1 mois ½ avant votre reprise du travail. Cela vous permettra de continuer l'allaitement tranquillement, même

en cas de baisse de lactation. Décongelez le lait la veille de la prise. Attention, un lait tiré ne doit pas passer plus de 48h au frigo.

Légalement, vous avez le droit à 1h de pause pour tirer votre lait au travail, hors pause déjeuner.

Attention, cette heure est non rémunérée et n'est pas comptabilisée sur votre temps de travail : cela rallonge donc d'1h vos journées. Si vous n'avez pas de salle fermée à clef et non vitrée au travail, qui vous permette de tirer votre lait tranquillement, demandez à un centre médical ou à une PMI ou à un autre endroit si vous pouvez emprunter une salle pour tirer votre lait.

Vous avez une inquiétude, un doute, une difficulté... ?

Surtout, faites-vous conseiller par une personne qui connaît l'allaitement : la Leche League, Solidarilait ou bien une conseillère en lactation sont là pour vous soutenir et vous aider si besoin.

Vous souhaitez connaître l'effet d'un médicament sur l'allaitement ?

Contactez le lactarium de l'hôpital Necker, ils sauront vous répondre.

Pour toute question, cette adresse mail est aussi à votre disposition : allaitement@mdncalm.org

**Consultante en lactation (sur rendez-vous et à domicile),
Auxiliaire de puériculture à la maternité des Bluets et
Consultante au réseau Périnatal Ile de France*



Petite sélection de super livres :

- L'allaitement, de France Guillain, aux éditions La Plage
- L'art de l'allaitement maternel, de la Leche League, aux éditions Pocket
- L'allaitement maternel, de Claude Suzanne Didierjean-Jouveau aux éditions Jouvence
- Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille : Allaiter et travailler, c'est possible ! de Claude Suzanne Didierjean-Jouveau, aux éditions Jouvence
- Une histoire de l'allaitement, de l'historienne Marie-France Morel, aux éditions de la Martinière

La Vie Asso, c'est donc des moments partage entre jeunes et futurs parents, des activités (autour de la périnatalité et de la parentalité), des ateliers et soirées thématiques (sur des thèmes variés et à la demande).

Alice et Julien

*Pourquoi avez-vous choisi le Calm ?
Quelle expérience en avez-vous eu ?
Que retenir de votre suivi au Calm ?
Comment s'est passée la naissance ?*

Alice et Julien Gorrias nous racontent leur histoire et la naissance de leur fils le 25 Juin 2015.

« L'envie d'accoucher au CALM était comme une évidence. Nous avons, mon mari et moi, un postulat assez fort : être enceinte, c'est magique, avoir un bébé, c'est naturel. Tous les mammifères accouchent naturellement, sans péridurale, sans monitoring... pourquoi pas nous ?

Être acceptés au CALM, pour nous, était comme gagner au loto. Sûrement même plus fort.

Nous avons rencontré Béné, notre sage-femme, en janvier. Elle nous a suivi tous les mois, pour des RDV d'une à deux heures. Nous avons créé un lien fort, d'humain à humain, si je puis dire. Pas patient-médecin. Elle nous a posé des tas de questions sur nos vies, pour identifier des sources potentielles de tensions, peurs, stress durant la grossesse et l'accouchement.

Nous nous envoyions des SMS régulièrement durant les 6 mois de suivi, lorsque j'avais des doutes, des douleurs, des questions. Elle était là, avec nous, à nos côtés. Elle nous parlait de sa famille. Une belle rencontre.

Et le jour de l'accouchement, cela nous a permis de nous sentir à l'aise, respectés, « en famille ». Elle savait comment je m'étais préparée à accoucher, mes envies, mes doutes. Elle a su s'adapter à moi, à mes besoins, à mon mari. Quelle chance incroyable ! Le jour de l'accouchement est arrivé. J'ai eu des contractions très fortes et Bénédicte m'a rassurée au téléphone. Elle nous a dit de profiter de notre nuit, les premiers accouchements étant généralement assez longs. Elle m'a aidé à respirer, à me détendre. Elle m'a dit que je pouvais venir à tout moment au Calm, quand j'en sentirais le besoin.

Mon mari et moi avons donc passé les 5 heures de travail chez nous, entre massages, bains, vomissements, siestes, exercices de yoga, d'haptonomie, de visuali-

sation, de respiration, de détente. Mes contractions étaient rapprochées, intenses, très intenses même. Mais j'étais dans ma bulle et je sentais que tout se passait normalement. Quand mon mental reprenait le dessus, quand parfois, j'avais un peu peur, nous appelions Bénédicte. Elle me rassurait. Mon mari et elle faisaient le point tous les deux. Pour gérer l'organisation. Mon mari attendait que je panique, que j'hurle, que je pleure, que je demande la péridurale. Il m'a annoncé à posteriori qu'il ne pensait pas que j'étais en plein travail car j'étais très détendue et concentrée. Pas du tout l'excentrique qu'on montre dans les films. Quand j'ai perdu les eaux, à 4h, mes contractions sont devenues assez incroyables. Beaucoup plus intenses, mais aussi plus denses, plus efficaces, je sentais que c'était le moment. Nous sommes partis au CALM.



15 minutes avant la naissance, Bénédicte en train d'écouter le cœur du bébé dans la baignoire du Calm.

Nous avons pris possession de notre chambre, vaste, agréable, notre « chez nous » pour quelques heures. Je n'ai pas eu le temps de monter en salle de naissance, notre fils était déjà là. J'ai donc accouché debout, accrochée à mon mari, dans « notre » chambre. Nous avons tous les deux attrapé notre bébé au fur et à mesure de sa descente. Nos quatre mains l'ont accueilli. Nous l'avons bercé. Je l'ai mis au sein et il a tout de suite tété. Il savait faire. Il avait l'air serein. Son père l'a nommé : bienvenue Antoine. Bénédicte a pris les choses en main pour le post-accouchement. Ensuite, nous avons pu nous reposer, Antoine et moi. Mon mari a été nous chercher un petit déjeuner copieux, que nous avons mangé au lit. Il faisait chaud, la canicule s'annonçait. Nous étions bien au Calm, mais nous avons envie de rentrer. 6h après notre arrivée, nous sommes donc rentrés chez nous, heureux et épuisés. Avec la forte envie de revenir pour tous nos autres enfants.»



De retour chez nous, 12 heures plus tard.

Marjolaine Cordier, sage-femme au Calm



❁ Comment es-tu devenue sage-femme ?

Plusieurs choses y ont participé. Je dirais qu'il y a eu l'influence ultra positive des récits de ma maman durant toute mon enfance. Elle nous racontait, à moi et à ma sœur, nos naissances comme des moments absolument merveilleux. Je me souviens aussi d'un extrait sur l'accouchement dans le livre *La Bible au féminin* de Marek Halter qui m'a marquée. À 18 ans, j'ai assisté à mon premier accouchement alors que j'accompagnais une amie sage-femme de ma maman lors d'une garde de 24h (dans une petite maternité). Cette expérience unique a je pense, confirmé mon souhait de devenir sage-femme. Avec le recul que j'ai aujourd'hui, j'ai eu envie d'exercer ce métier pour me rapprocher du mystère de la naissance.

❁ Comment as-tu connu le Calm ?

À l'époque je travaillais à la maternité des Bluets. J'ai entendu vaguement parler du Calm pour la toute première fois par une sage-femme en salle d'accouchement. Ça restait assez flou. A l'occasion de 2 transferts que j'ai pris en charge, j'ai fait la rencontre de Laetitia, alors sage-femme au Calm. Ce fut un coup de foudre professionnel. Intriguée, j'ai voulu en savoir plus. Nous avons beaucoup échangé. Comme pour m'encourager à voir les choses de mes propres yeux, elle m'a invitée à la fête organisée au Calm fin 2013 suite au vote de la loi sur l'expérimentation des maisons de naissance. L'occasion de faire ma propre découverte d'une maison de naissance. C'est là que j'ai appris que le Calm cherchait des sages-femmes. Serais-

je intéressée ? Je n'ai su que dire sur le coup... Mais ça m'a fait réfléchir. Je me suis alors rendue compte que je souhaitais effectivement tendre vers « cette façon d'être sage-femme ». Dans ma petite tête je pensais qu'il me fallait attendre une dizaine d'années pour avoir alors de l'expérience. Tout à coup j'ai réalisé que non. J'ai eu l'impression d'être sur un quai, que le train allait partir, que c'était tout simplement à moi de décider de le prendre ou pas... maintenant. J'ai dû reconnaître le fait que cela avait bousculé des choses en moi. N'ayant alors finalement aucune « bonne » raison de ne pas prendre « ce train », du coup j'ai sauté dedans.

❁ Pourquoi as-tu choisi de travailler en maison de naissance ?

Cela correspondait à mon envie d'accompagner de A à Z, je trouvais très frustrant de suivre les femmes enceintes en 20 minutes chrono. Je souhaitais avoir le temps de bien faire le suivi de grossesse et aussi de faire une véritable préparation à la naissance.

Dans mon imaginaire, je ne pensais pas l'exercice de mon métier ainsi, ni l'hôpital comme ce que j'ai vécu. C'est finalement une manière pour moi de revenir à l'évidence et à ma première image de ce qu'est (ou doit être) une sage-femme.

Je crois que le fait que le Calm soit une structure en devenir, un projet militant et associatif, m'a aussi attirée. En sautant dans le train, je sentais bien que les choses étaient en train de bouger et ça me plaisait d'une certaine manière d'écrire l'histoire... ou en tous cas d'y participer en défendant ce déterminant libre choix d'accoucher.

❁ *Comment est-ce selon toi, d'accompagner une femme enceinte, qui a choisi de donner naissance de façon physiologique ?*

C'est la conforter dans son projet et la rendre autonome. On a tendance à focaliser sur l'accouchement, hors il y a l'avant, certes le pendant, et aussi l'après. Il s'agit d'être aux côtés de la future maman durant tout ce cheminement et de l'aider spécifiquement à trouver ses capacités à pouvoir donner naissance par elle-même. Cela implique je dirais, de « préparer » la femme à passer par l'accouchement d'une manière respectueuse autant de ses ressentis du moment, du fonctionnement naturel du corps que de son bébé.

La difficulté dans l'accompagnement global est qu'il y a un idéal très fort et de devoir désacraliser l'accouchement rêvé. Pour moi, mon rôle repose sur le fait d'aider la future maman (aussi le couple et la famille) à vivre sereinement et dans l'acceptation tout ce qui pourrait arriver. Avec la future maman, c'est un travail sur le lâcher prise et à lui redonner confiance en elle.

Cet accompagnement permet aussi de redonner sa place au bébé... qu'on a tendance à oublier dans l'équation.

Un tel cadre de travail et ce suivi global est d'une grande richesse car les futures mamans t'apprennent beaucoup, j'ai pu constater que je me nourris à leur contact et qu'elles ouvrent d'une belle façon mon horizon de praticienne.

❁ *Une sage-femme, ça sert à quoi ?*

Ca ne sert à rien quand le jour de l'accouchement, tout se passe bien. Je précise. En soi la sage-femme n'a rien à faire puisque c'est la maman qui accouche. Elle sert donc à s'assurer que la naissance reste dans le cadre de la bonne santé de la maman et du bébé et... à donner l'alerte si besoin.

Une sage-femme au Calm sert à renforcer les parents dans leurs compétences à accueillir leur bébé au sens large, elle les aide à faire émerger leurs besoins et leurs attentes pour la naissance, à anticiper durant les consultations, à cheminer vers leur projet de naissance et aussi leur rôle de parents.

❁ *Comment définis-tu personnellement une maison de naissance ?*

La maison de naissance... de mes rêves est teintée de ce que j'ai lu et vu. Ce serait un mélange notamment des nombreux témoignages de femmes que j'ai découvert dans le livre *The Farm* de Ina May Gaskin, et du film *Genpin* de Naomi Kawase sur une maison de naissance au milieu de la forêt japonaise tenue par le Docteur Yoshimura. J'imagine comme une vraie maison où les femmes pourraient venir accoucher en toute intimité et sécurité médicale sous l'œil bienveillant et expert d'une sage-femme accompagnante.

❁ *Alors que l'expérimentation des maisons de naissance va débuter en 2016, quels sont tes souhaits ?*

Il est important que la naissance retrouve toute la physiologie à laquelle elle a droit. J'espère aussi que l'idée de l'accompagnement global qui est l'atout des maisons de naissance va ainsi pouvoir s'imposer dans la prise en charge des futurs parents. Sans oublier qu'il permet aux couples de construire un projet de naissance et de cheminer vers la parentalité. J'ai envie de rappeler aux femmes que si la mise au monde d'un enfant est un acte inouï faisant appel à des ressources propres qu'elle détiennent toutes, c'est aussi un acte incroyablement « normal », à réinscrire en tant que tel dans leur vie.



Naissances

Bienvenue aux bébés du Calm nés en 2015 !

Lucie
Mathilde
Rafe
Noam
Juliette
Amalia
Sara
Gabin
Malo
Rose
Bonnie
Camille
Sofiane
Lobelia
Corto
Gaïa
Gawa
Lia
Onil
Simon
Lucie
Auxence
Marius
Ferdinand
Naël

Antoine
Annabella
Joyce
Lilio
Anna
Bianca
Thomas
Jad
Octave
Gona
Gabriel
Antoine
Lilian
Louise
Mama
Léone
India
Heline
Juliette
Luna
Mazen
Raphaël
Ludwig
Achille
Colin

Ethel
Minal
Jonas
Anatole
Jsis
Roxane
Anton
Camille
Hadrien
Alexandre
Tiago
Noam
Marie-Charlotte
Paul-André
Gaëtan
Soline
Romy
Florent
Apolline
Yannis
Marin
Uma
Thomas
Théodore
Gabin

Mathilde
Michelle
Colette
Heimata
Aylan
Maximilien
Elise
Laiïa
Léane
Arthus
Stella
Georges
Noa
Mathilde
Côme
Charly
Robin
Marcel
Mattea
Youen
Mia
Jack
Clément
Marius
Cléo

Note : malgré tous nos efforts nous n'avons pas pu obtenir la liste complète de tous les bébés nés au Calm en 2015. Toutes nos excuses aux parents dont le nom du bébé n'apparaîtrait pas sur la liste...

À vos plumes !

Le Journal d'Eulalie a toujours besoin de contributeurs. Vous avez un coup de coeur, un coup de gueule, une expérience à partager, une bonne idée à diffuser, vous aimeriez témoigner... Osez l'écrire et nous l'envoyer à communication@mdncalm.org

Le journal d'Eulalie est réalisé par la Commission communication du CALM.

Textes : Maud, Cécile et Alice. Photos : Julie et Fernanda. Maquette et mise en page : Emilie.

Propriété du CALM.