

Carnet de notes d'une accouchée



Mettre au monde est une expérience forte et chaque fois unique dans la vie d'une femme, d'un couple, d'une famille. Je vous propose un article réalisé dans l'esprit de la publication 'L'enfant & la vie'. **Vous y trouverez une réflexion mais aussi de nombreuses pistes et adresses pour être informé, préparer et vivre l'accueil de vos enfants selon votre personnalité, vos désirs, tout en composant avec les nombreux aléas de la vie...**

Les plus grands sont avec leur papa et moi j'ai un impérieux besoin d'être hors de mes murs, pour une promenade rien que pour moi, sans obligations et sans horaires. Je ne devine que trop l'hivernage qui m'attend quand "il" sera là; car je sais que je tenterai au maximum de respecter son rythme dans la multitude des choses à faire et que je ne reprendrai pas le travail hors de mes murs de si tôt.

Midi Je suis de retour, je me suis détendue mais pour l'utérus c'est tout le contraire: les contractions se sont faites douloureuses: j'ai hâte de rentrer.

15h Contractions toutes les 5 à 10 minutes. Mon fils aîné regarde 'Dumbo, l'éléphant volant' à la télé. Installée en retrait je cherche à accepter, à apprivoiser les contractions qui défilent les unes après les autres et s'accroissent. Je ne peux m'empêcher de sourire en pensant que les mamans éléphants de chez Walt Disney ont bien de la chance de se voir livrer leurs bébés à domicile par des cigognes. Mon fils a l'occasion de constater que cela n'est pas vrai pour les mammifères humains: il me voit faire ma gymnastique et quelques grimaces et me propose de m'asseoir dans le canapé! Mais non, j'ai besoin de bouger et de chercher la meilleure position pour moi.

16h Je reporte le moment de contacter mon médecin accoucheur. J'aimerais lui entendre dire: «*Mais madame, vous êtes déjà à 7, l'expulsion c'est pour bientôt!*»

Cela ne saurait tarder

17h15 Une amie et collègue sage-femme vient me faire une visite de sécurité. Je passe à l'étage. Diagnostic au toucher du col: «*Tu es à 5-6 d'ouverture, ta poche des eaux est bombante, ton bébé est encore placé haut. Je reste car ça ne saurait tarder. Tu pourrais appeler ton médecin accoucheur!*» ❶

Dans la maison les enfants jouent ensemble au "tour du monde en quatre-vingt jours". Je ferais bien le voyage moi aussi, mais non: **j'ai un autre rendez-vous incontournable: vivre à fond ces instants où je mets au monde un petit d'homme. Et cela sans forcer la nature. J'aime penser à cet acte ancestral comme un acte de bonne santé et de dépassement de soi qui vaut bien toutes les médailles olympiques, un acte tout ce qu'il y a de plus physiologique dans un moment d'exception.**

Grand jour de la naissance

À quelques jours de la naissance de notre troisième enfant, je tourne en rond, sans énergie. Est-ce la naissance qui approche, est-ce la bronchite qui m'épuise ou les vingt kilos que j'ai pris? Je m'endors difficilement et me lève quatre à cinq fois par nuit. Il m'est très pénible de repasser le linge ou de passer l'aspirateur; je sollicite plus que jamais mon mari. J'attends, au plein sens du mot.

Les heures défilent

10h Froid sec et grand ciel bleu comme on en trouve en hiver. Quelques contractions au lever me laissent interrogative: est-ce qu'aujourd'hui je vais enfin rencontrer celui que je porte et attends depuis presque neuf mois?

Carnet de notes
Carnet de notes d'une accouchée

❶ Ne soyez pas trop surpris: en France les accouchements maison sont d'exception, aux Pays Bas (à deux heures de chez moi), c'est normal, il y en a plus d'un sur trois. Alors la manière d'accoucher serait affaire de culture?

Dessin:
Joël Parasote

**L'enfant
& la vie**

N°125 Janvier
février mars 2001

Carnet de notes
Carnet de notes d'une accouchée

2

Je leur téléphonerai dans les jours qui suivent la naissance pour leur dire que l'accouchement a eu lieu et s'est très bien passé et ils resteront attentifs et respectueux de notre choix.

3

*il s'agit d'aider le bébé à descendre en coopérant avec lui, d'où l'utilité de contractions et d'une expulsion efficaces. La sophrologie peut y contribuer. La respiration y tient une place de choix. L'accouchement sans douleur, du docteur Lamaze, aujourd'hui oublié, agissait dans le même sens. **Le testament du docteur Lamaze**, Lattès, 1998*

Photo:
Prénom? Duhem

&
l'infant
la vie

N°125 Janvier
février mars 2001

Et cela depuis une éternité! Mon mari veille. Il est présent partout où c'est nécessaire, il est surtout très proche de moi et confiant.

Et
comme je
souhaite cela à
chacune un jour
toujours...

18h00 Mon corps est devenu douloureux. Le médecin arrive. Il fait son unique toucher du col (soit deux en tout et pour tout; tant-mieux car c'est un moment éprouvant. Autant éviter les touchers intempestifs!). Son diagnostic: «Ouverture à 7». Il écoute les bruits du cœur; ils sont excellents. Je n'ai plus le temps de plonger dans ma baignoire, comme je l'avais fait pour notre second enfant. Sage-femme et médecin me proposent de m'installer comme je le souhaite: accroupie, debout, assise. J'ai envie d'être dans mon lit mais surtout pas couchée. Je m'installe donc du mieux que je peux sur le lit, le plus assise possible. Le médecin prépare à proximité un matériel d'urgence au cas où...

D'autre part je me suis inscrite dans une maternité à proximité de chez nous où deux sages-femmes et l'obstétricien m'ont suivie ces derniers mois. Ils savent mon désir d'accouchement à domicile. Ils ne cherchent pas à me/nous "récupérer" et se disent prêts à m'accueillir s'il y a un changement de choix ou une urgence imprévue. 2

C'est imminent

Deux, trois poussées violentes. Elles sont longues et terriblement douloureuses. Elles sont très utiles pour accompagner le bébé au plus près dans sa traversée. Je me sens à la fois emportée par ce courant violent mais aussi très partie prenante pour agir au mieux pour lui et pour moi: j'accouche, je mets au monde. En bas les très proches savent que c'est pour maintenant. La vie circule dans la maison. Je suis bien dans ma tête et dans mon cœur, certes j'ai eu mal, mais aussi quelle chance j'ai d'être ainsi en bonne santé, avec une grossesse sans problème sérieux et un bébé qui va bien!

Marie-Agnès, notre sage femme pousse, sans forcing, sur mon ventre 3, notre médecin-accoucheur guide la tête du bébé, mon mari masse le bas de mon dos. Nous sommes tout à la naissance. Fille ou garçon? La sortie des épaules est difficile. Beaucoup de liquide amniotique jaillit; voilà une explication à mon poids! Silence, surprise... Bonheur... Le voilà sur mon ventre, tranquille.

Il est là! Fille ou garçon?

Il est 19h. Mes pleurs de joie et d'émotion jaillissent. Je le découvre. Mon mari et moi échangeons un regard complice: c'est un garçon. J'aime faire par moi-même cette découverte si importante à ce moment là! Par ailleurs je n'ai jamais souhaité connaître le sexe de nos enfants avant ni les déranger par des échographies et j'en ai fait le moins possible et le plus court. J'aime "attendre" sans savoir qui sera au rendez-vous. Et je n'ai jamais compris cette notion de "choix du roi" qui sous-entendrait que le mieux serait de "posséder" un enfant de chaque sexe. J'accueille l'enfant qui naît, je ne suis que passeur d'une vie qui ne m'appartient pas.

Nous appelons nos fils aînés qui nous rejoignent à toute vitesse. Ils sont saisis devant ce tout-petit qui devient leur frère. Nous nous regardons et sommes bouleversés face à cette vie nouvelle. Comme il est bon de vivre cela sans restriction! Mon



bébé est sur mon ventre, le temps n'existe plus.

Mes parents se font présents, discrets; ils se disent soulagés que tout ce soit bien passé. L'aspect non conventionnel des choses ne leur avait pas échappé.

Le "corps médical" se fait lui aussi discret et efficace pour assurer les ultimes gestes de la délivrance et les soins minimums pour le confort et la sécurité du bébé: ni frottage, ni collyre, ni aspiration, ni piqûre, ni pesée, ni habillage, ni agitation mais la coupure du cordon qui s'est arrêté de battre, une douce et courte plongée de bébé dans un bain tiède à mes côtés, et l'enveloppement dans les bras maternels. Et pour le poids et la taille on l'étirera plus tard: n'oublions pas qu'il était en position très repliée et serrée depuis plusieurs semaines. Laissons-lui le temps d'atterrir.

Je vis tout intensément

Bientôt trois jours que j'ai accouché. À certaines heures je me sens abandonnée. Je pleure. Je sais que c'est une réaction normale du fait de l'intensité affective de ce que j'ai vécu et la puissance des transformations hormonales. Mais j'ai beau le savoir, j'y passe quand-même. Après chaque accouchement, je trouve que tout devient futile sauf la vie toute nouvelle de ce petit et mon amour pour lui. J'ai envie que l'on se taise autour de moi. Je dois être un ri en associable. Je me demande si les autres mères vivent cela aussi.

Les proches arrivent avec leurs marques de tendresse. Nos familles se relaient pour prendre l'un ou l'autre des plus grands, pour amener une soupe, mettre en route une lessive, une amie remplit un compartiment de mon frigo avec des tartes maison pour les heures de panique, une autre emmène mes fils au fast-food à un moment où j'ai terriblement besoin de rester au lit avec bébé, une maman d'élève emmène en classe (à 5km) mes aînés tous les matins du mois de janvier ce qui me permet de me recoucher aussitôt les plus grands partis et faire comme si je n'en avais qu'un à materner...

Je suis touchée par ces gestes manifestes d'affection. Pourquoi suis-je ainsi aimée? Dans mon lit, je repense encore beaucoup à l'événement que je viens de vivre, instant après instant pour en intégrer "le choc" corporel et psychologique. Je repense à ma volonté et ma recherche d'un accouchement respectueux de mon enfant et de notre intimité.

Il m'importe vraiment de vous dire à vous qui portez les bébés de l'avenir: Ne faites ni comme moi, ni comme les copines mais recherchez et écoutez vos désirs et vos peurs, osez les exprimer, informez-vous sans complexe, composez avec les multiples aléas de la vie et les limites de votre santé aussi parfois. Et préparez votre accouchement à vous. C'est un momentsaisissant, à la fois constructeur et déstabilisant où il est bon de savoir ce que l'on veut, ce que l'on ne veut pas et d'avoir confiance en soi, en son bébé et en ceux qui nous entourent. ④

J'avais testé plusieurs pistes avant cette option et ce n'est pas à la légère que nous avons choisi l'accouchement chez nous. C'est un choix très personnel dont je ne voudrais pas faire la publicité.

Le bébé est capable à lui seul de déclencher l'heure précise et bienfaisante de la mise en route du travail d'accouchement, charge à nous d'être responsables de la manière de l'accueillir. Il est vrai que la position gynécologique avec étrier, monitoring et perfusion de sécurité nous ligotent et risquent de nous rendre peu actives. Il nous faudra donc combiner avec elle ou nous en libérer. Dans certaines cultures on accouche accroupie, dans d'autres on accouche sur une chaise d'accouchement, chez nous c'est la position allongée qui semble s'imposer. Histoire de culture là aussi? La loi de la gravité reste cependant la même pour toutes...

J'ai décidé d'allaiter, j'attends impatiemment ma montée de lait

Le méconium que je trouve sur ses couches quand je le change me confirme que tout se passe bien: il se nettoie de l'intérieur.

Mon petit se manifeste pour la première fois par de gros, gros pleurs. Il a goûté au colostrum bienfaisant mais maintenant il a faim. Ma montée de lait n'est toujours pas faite! Je téléphone à l'association de soutien à l'allaitement que je côtoie depuis ma première grossesse. ④

Ces contacts sont essentiels dans ces instants où je suis si sensible à tout et principalement aux besoins de mon nouveau-né. Et allaiter, c'est une de nos compétences de femme, qui demande cependant un apprentissage et des réponses à de nombreuses questions. Il faut dire que l'on a peu de modèles nous permettant d'apprendre. Histoire de culture là aussi?

Une fois de plus les femmes de l'association m'accompagneront avec tact et un grand professionnalisme pour mener au mieux mon désir d'allaitement. Je n'aurais pas réussi à allaiter sans leur aide en direct et leur livre de secours. ⑤

À 15h il prend sa première vraie tétée. Ouf! Mais les mamelons sont douloureux.

Je me rappelle que pour éviter les crevasses il me faut veiller:

- à mettre bébé face au sein, ventre contre ventre;
- m'installer confortablement en faisant venir bébé vers moi plutôt que de me pencher vers lui;
- lui faire prendre une grande "bouchée" d'aréole;
- éviter toute tétine ou biberon qui pourrait perturber l'efficacité de la succion.

④ Une excellente vidéo: **Vivre sa naissance**, voir page 24.

⑤ Présentation de **L'art de l'allaitement** (à commander à La Leche League) à la fin de cet article.

Carnet de notes

Carnet de notes d'une accouchée

6
Euroform: catalogue à demander au ☎ 01 40 16 44 04 (bonnets toutes tailles, jusqu'à J, envoi en urgence, échange possible, grande qualité de service)

7
Demande à faire en mairie ou auprès de l'assistante sociale de votre secteur. Coût horaire en fonction des revenus.

Photos:
Yolande Buysse

Mes montées de lait sont douces mais parfois débordent un peu et les petits mouchoirs en coton préparés à proximité sont bien utiles pour les fuites. J'ai commandé chez un spécialiste soutiens gorge et coussinets d'allaitement en coton pour les fuites des débuts. 6

Il faut dire que les seins varient considérablement de volume, principalement pendant la grossesse, et ont besoin d'un bon soutien. Ils diminueront de volume entre 3 à 6 mois, bébé étant devenu assez vaillant pour fabriquer le lait au fur et à mesure de ses besoins...

Mon bébé n'a pas encore fait de selle; son corps s'occupe d'autre chose de plus important. Il éliminera quand il sera disponible. Je ne m'inquiète pas puisqu'il est paisible.

Je m'émerveille de ces nombreux organes qui se mettent en fonction pour la première fois. Et je ressens le bénéfice de l'expérience acquise auprès de mes deux premiers enfants.

Je viens de me peser. J'ai perdu huit kilos depuis la naissance. Il m'en resterait donc douze à perdre pour être comme avant. Mais est-ce que je veux vraiment être comme avant? Non, j'ai tellement reçu... Je ne m'inquiète pas, l'allaitement contribuera à ma remise en état en pompant sur mes réserves de graisse accumulées pendant la grossesse. La nature prévoit de quoi nourrir bébé au moins six mois exclusivement. Alors je vais prendre le temps et veiller à ma production de lait.

Notre bébé, dans le lit conjugal devenu momentanément familial, est captivé par la lumière de la bougie qui scintille. Premier sourire béat repéré ce jour. Et ce soir le voilà qui tête avec vigueur et ne veut plus lâcher le sein. Surtout ne pas tirer sur le mamelon, cela me ferait mal



mais créer un appel d'air dans le coin de sa bouche.

Les aînés passent beaucoup de temps au côté du bébé et de moi. Ce sera l'affaire de quelques semaines. J'apprécie que nous n'ayons pas été séparés pour ce grand événement familial. Ainsi nous profitons de la proximité des uns aux autres. Nous aimons fusionner un peu: c'est le moment où jamais et comme c'est bon.

Le quotidien a repris le dessus, mais tout va très bien, c'est l'essentiel

Je vois le retard qui s'accumule et je pourrais tout reprendre en main tout de suite mais je veille à me rappeler qu'en maternité, je serais forcée d'être en arrêt. Je décide de retenir le plus longtemps possible cet état d'exception. D'autant plus qu'après l'état second lié à l'évènement viendra le coup de fatigue ou davantage. Faire la sieste sera donc une priorité dans les semaines qui viennent, à la fois pour récupérer de mes nuits courtes, retrouver de la bonne humeur, mais aussi pour avoir du lait puisqu'allaiter sera mon activité principale. Pour cela je suis prête à déprogrammer une visite, à ne pas répondre à un coup de sonnette, à reporter quelques nettoyages.

Il a déjà 10 jours

Les vacances de Noël sont finies, les fleurs ont fané dans le vase, les grands ont repris l'école. Cette ambiance de grande fête de famille autour de la naissance est finie.

Je retrouve un certain élan. Je monte et descends l'escalier comme avant, c'est à dire un peu vite et comme il

est bon de n'avoir eu ni épisiotomie préventive ni déchirure.

Je suis submergée malgré le soutien ponctuel d'une aide ménagère. 7 **J'ai un immense besoin qu'on devine mes besoins sans que j'ai à les demander. Est-ce le fait que je sois totalement au service du bébé qui me rend ainsi exigeante auprès des autres?**

Je me suis pressée un jus d'orange à



midi en guise de petit déjeuner, ce n'est pas raisonnable. Je n'arrive pas à trouver le bon rythme de la partition familiale.

Mais l'essentiel est là: notre bébé se porte au mieux. Tout fonctionne bien dans son petit corps et comme nous l'aimons. De plus j'ai toujours eu la chance de concevoir mes enfants sans difficulté.

Et si notre enfant était né différent de la "norme", s'il y avait eu un accident de parcours, si nous avions eu à nous apprivoiser à la perspective d'adopter un enfant conçu par d'autres que nous, à nous plier à une technique de conception, de fécondation ou d'implantation non traditionnelles? 8

Combien alors notre motivation à être parent aurait été bousculée, tarabouinée. J'aurais pu alors parler d'une épreuve d'un autre ordre que celle d'une naissance tout simplement.

J'ai envie de le porter contre moi

Je fais du corps à corps avec bébé. On en a besoin, c'est notre manière de nous retrouver comme avant. Je ne sais que trop combien cette période de proximité corporelle passe vite; aussi je prends ma dose de contact, j'en ai besoin et lui aussi. Je ne pensais pas au portage en sac pour les aînés alors que je les ai tant portés "à bras". C'est donc une expérience nouvelle à mettre en route. Cette nouveauté me demande de chercher loin ma motivation car ma fatigue me rend passive. Une amie, qui a créé et certifié conforme un porte-bébé spécial nourrisson, me l'offre. 9

Il s'y sent bien et s'y endort parfois. Une autre amie m'offre une écharpe très large qu'elle a confectionné elle-même pour porter bébé sur le dos. Elle en a une grande expérience et noue cela sur elle en quelques secondes, à l'africaine. Par ailleurs je me laisse tenter par le 'Porte-câlin' de La Leche League 10

Avec ces trois possibilités à disposition je me/nous teste, c'est un véritable apprentissage, mais oh combien satisfaisant pour apaiser des pleurs, vider le lave-vaisselle, allaiter discrètement, faciliter un endormissement. Nous en userons, père et mère, sans compter, pendant presque deux années et depuis que je ne l'utilise plus je les prête sans cesse à d'autres femmes.

Il pleure beaucoup plus que je ne le voudrais

Je me sens débordée et je le suis. Ses pleurs continus dès qu'il me quitte n'arrangent rien. Heureusement ma lecture récente des livres d'Aletha Solter 11 m'ont éclairée sur l'importance de ne pas laisser un bébé pleurer seul mais de comprendre et d'accueillir ses pleurs. D'ailleurs je suis incapable de le laisser pleurer plus de quelques minutes sans aller le chercher. J'accompagne donc ses pleurs selon ma disponibilité matérielle et nerveuse. Il n'a pas d'autres mots pour dire "j'ai mal" ou "j'ai faim, j'ai soif", ou "j'ai eu peur" ou "j'ai besoin de me raccrocher à toi" ou "j'ai naturellement besoin d'assouvir mon besoin de succion" (et mieux vaut maintenant qu'à 20 ans...).

Il m'arrive aussi de le "refiler" à quelqu'un d'autre intérieurement plus disposé que moi ou de le mettre dans le Porte-nourrisson ou de le mettre au sein tout en sachant qu'il n'a pas faim parce que les aînés ont besoin de moi ou parce que c'est plus simple... Rien de grave pourvu que cela ne devienne pas une habitude. Car pour ma part je n'aimerais pas qu'on me mette une tétine dans la bouche ou que l'on me détourne de ce que je ressens par une histoire drôle, une promesse ou une menace si j'ai besoin de pleurer ou d'exprimer des sentiments. Mon bébé a lui aussi besoin de cette liberté de parole. **Quand il pleure ou crie il ne fait pas de caprices: il me parle par ses pleurs.** J'écoute mon instinct maternel et mon bon sens. Et s'il a un petit peu faim ou un petit peu soif je ne le prive pas. N'oublions pas que le tout-petit digère très vite.

Et question couple plutôt que de penser que raisonnablement il faudrait à tout prix dormir à deux pour être un "bon couple", nous faisons le choix de dormir séparément.

Il faut que mon mari travaille efficacement la journée. Nous savons que ça ira mieux "demain", on reste complice. Je compte sur lui, il compte sur moi. Il me dit combien il est heureux de ce que je donne au bébé.

En ce sens je ne regrette pas le temps que j'ai consacré à ma formation humaine avec PRH 12. Ces moyens pris m'ont construite. J'y ai découvert des outils qui me

Carnet de notes
Carnet de notes d'une accouchée

8
Livre **Naitre**, voir page 24.

9
Le **Porte-nourrisson**; voir page 24.

10
Répondeur national: ☎ 01 59 58 45 84
290F + 16F de port

11
Voir page 24.

12
Personnalité et relations humaines; voir page 24.

Dessin:
Denis Duhamel



&nfant
la vie

N°125 Janvier
février mars 2001

permettent de comprendre la signification de mes émotions, de faire des choix éclairés et d'orienter ma vie dans la bonne direction. Cette solidité personnelle acquise m'aide quotidiennement à aimer et à accompagner mes enfants. Ma vie n'est pas devenue plus facile, mais j'ai la sensation que je la conduis et cela est "reposant".

Il n'y a pas d'âge limite pour les poussées de croissance. De nombreux moyens de formation humaine existent. Si vous en ressentez le besoin, allez y voir de plus près.

Je viens de vivre l'une des plus belles semaines de ma vie

Il a 12 jours

La nuit a été courte mais j'ai de l'élan à me lever car un pain fait maison vient de m'être apporté par une amie. Un questionnement intérieur (un de plus!) m'anime: les hommes peuvent-ils être autant bouleversés que les femmes devant leur bébé? 13

Et une prise de conscience (une de plus!): fallait-il que je fasse trois enfants pour entrer aussi profondément dans le mystère de donner la vie? Je comprends davantage la souffrance des femmes qui doivent en faire le deuil car leur vie ne les a pas conduits à cette fécondité là. Et je comprends mieux ces femmes qui disent qu'elles en auraient encore et encore, si elles pouvaient.

Mais il y a le désir et la réalité qui s'affrontent jusqu'à ce qu'elles trouvent un terrain d'entente. Je perçois avec gravité combien ces deux aspects sont à considérer dans cette décision de donner la vie, d'agrandir la famille ou non. Il est parfois judicieux de se faire aider pour voir de près tout ce qui peut se cacher derrière le désir d'enfant.

Notre bébé a 23 jours

Il sourit à son frère aîné qui s'est placé face à lui et le regarde longuement. Je suis émue de cette relation nouvelle qui se tisse entre eux. Sera-t-il notre dernier? La réponse est à ce jour incertaine. mais ce qui est sûr c'est qu'il est urgent de prendre les bons moyens pour qu'un petit suivant n'arrive pas maintenant. Si un élan amoureux nous rapproche, mon mari et moi, la méthode d'auto-observation des signes de la fertilité –notre choix à cette époque-là– 14 viendra nous aider à gérer notre fécondité..

Quarante jours ont passé, je suis fatiguée. Il me faut être à l'heure à l'école, prévoir le repas, répondre aux coups de téléphone, acheter les nouvelles chaussures des aînés, réparer la cheminée qui fuit, trouver une nouvelle maison plus grande, fêter un anniversaire, dépanner une maman, éviter la cantine fort peu attrayante, soigner un rhume... La vie quoi! Comment font les autres?

Et depuis sa naissance mon petit gars n'a dormi qu'une fois six heures d'affilée. Je suis un zombie.

Il serait bon que je m'écoute un peu plus. Mais comment, avec cette multitude de besoins si différents?

Il a 8 semaines

Il nous offre de longs et magnifiques sourires.



Quatre ans ont passé, l'aîné entre déjà dans l'adolescence

Je mets enfin mes petites notes en forme. Et toutes les sensations fortes de cette période remontent à la surface comme si c'était hier. Je suis pour toujours habitée de toute cette belle expérience. Elle nourrit ma marche en avant. ■

Des parents me disent que la période des ados est magnifique. Alors j'y vais avec bonheur et quelques inquiétudes aussi... De toute façon je n'ai pas le choix. **Vraiment, nos enfants nous font naître!**

13 N'hésitez pas à nous écrire, vous les hommes qui nous lisez. Nous publierons vos réponses dans 'L'enfant & la vie'.

14 Qui n'a rien à voir avec la méthode Ogino! Voir page suivante.

Photo: archives EV

Il existe plein de richesses à connaître et à partager. En voici quelques-unes

Des livres, un dossier et une vidéo

Pleurs et colères des enfants et des bébés

Mon bébé comprend tout

Deux livres d'**Aletha Solter** qui répondent avec modernité et respect à de nombreuses questions de parents. Et tout particulièrement sur la cause des pleurs et des colères. On y trouve une approche vraiment révolutionnaire. Les livres abordent aussi les moyens constructifs de faire face aux émotions de nos enfants et de les accompagner.

À commander en librairie. Le premier aux éditions **Jouvence**, **14,48€**; le deuxième aux éditions **Marabout**, **5,64€**

Naitre

Ce livre; écrit par cinq auteurs et acteurs médicaux, paru en septembre 2000 dans la collection 'Mille et un bébés' (dirigée par Patrick Ben Soussan, pédo-psychiatre), nous amène à réfléchir sur les fortes **évolutions génétiques et médicales**: conception traditionnelle ou médicalement assistée, avec ou sans recours à donneur, interruption thérapeutique de grossesse...

Judith Louyot est médecin, elle a lu ce livre pour 'L'enfant & la vie'. Voici son avis: «Des apports de professionnels lucides, ouverts, sérieux, posant de bonnes questions, sans être ni amers, ni utopiques, mais en étant réalistes et humanistes. Un livre qui a tout à fait sa place dans les propositions de 'L'enfant & la vie'». Bon à connaître si vous vivez cela ou si vous voulez approcher cette nouvelle science de la vie.

À commander en librairie ou aux éditions **Ères**, 11 rue des Alouettes, 31520 Ramonville Saint Aghne, ☎ 05 61 75 15 76, 🌐 www.editions-eres.com; **5,34€**

Parents efficaces

Écrit par **Thomas Gordon** aux éditions Marabout, ce livre présente une méthode simple pour:

- apprendre à «écouter pour comprendre»;
- s'affirmer pour se faire entendre;
- identifier à qui appartient le problème;
- résoudre les conflits sans perdant.

À commander en librairie. **5,64€**
Renseignements sur leurs formations à **Gordon France**, ☎ 01 47 42 19 18

Un dossier sur la péridurale

L'avoir ou ne pas l'avoir? Quelle femme enceinte ne s'est pas posée la question? Pour choisir en connaissance de cause, voici un dossier qui fait le point sur la question, les indications et contre-indications de la péridurale, les effets secondaires, les risques. Construit sur des documents de source médicale, relu et corrigé par sept professionnels de la santé.

Il est à commander chez l'auteur au prix de revient de **10,67€** (prix coûtant): **Blandine Poitel**, ☎ 353, rue de la Clairière, 17580 Le Bois Plage. (En cours de réalisation par le même auteur: un dossier sur le déclenchement)

Vivre sa naissance

Une vidéo présentant le témoignage de quinze femmes très différentes entre 20 et 40 ans. Ces témoignages étayés vous aideront à préparer votre projet de naissance grâce à des éclairages utiles (utile aussi pour des réunions de groupe sur le sujet comme les préparations à l'accouchement).

Durée: 1h30. À commander à **Laurence Pinto** (contre **22,87€** en chèque + frais d'envoi: **2,44€**): ☎ 105, allée du Haurat 33470, Gujan Mestras.

'L'enfant & la vie'

si vous n'y êtes pas encore abonné(e)

Par son bon sens, son ouverture, sa simplicité et sa liberté de parole, notre publication cherche à aider les parents et proches des enfants à comprendre leurs besoins, mieux les respecter et faire évoluer nos manières de faire.

C'est à partir de vos besoins, de vos questions et à l'apport d'expériences innovantes venant de nos lecteurs et de notre

équipe de rédaction, que nous bâtissons ce trimestriel de quarante pages dans lequel nous avons choisi de ne pas laisser de place aux annonces publicitaires, au jargon et à des recettes miraculeuses... De nombreux lecteurs, certains depuis plus de trente ans, apprécient cette publication. Ils nous disent souvent qu'elle est un outil qu'ils lisent le soir et qu'ils mettent en pratique le lendemain dès le lever.

De nombreux lecteurs, certains depuis plus de trente ans, apprécient cette publication. Ils nous disent souvent qu'elle est un outil qu'ils lisent le soir et qu'ils mettent en pratique le lendemain dès le lever.

En vous abonnant (quatre numéros par an, des dossiers, des interviews, un numéro spécial), vous recevrez un **outil pri-vilégié pour accompagner avec confiance en vous et en eux le dynamisme qui habite vos enfants.**

Carnet de notes
Carnet de notes d'une accouchée

Tous ces livres, adresses et matériels glanés au fil des années, des recherches, des rencontres vont dans le sens du respect de l'Homme et de l'enfant tels que nous les développons à 'L'enfant & la vie'. Les citer ici c'est: • vous proposer d'en bénéficier, si vous le souhaitez...; • remercier tous les bénévoles et professionnels pour ce qu'ils donnent, loin de tout objectif de profit et sans esprit de rivalité.

Photo:
Bruno Dumont



Carnet de notes
Carnet de notes d'une accouchée

Place à l'enfant - manuel pratique pour l'environnement de nos petits

Un livre incontournable pour des jeunes parents qui veulent penser et aménager leur maison et leur manière d'être dans l'esprit de Maria Montessori. Le petit enfant nous dit sans cesse: «Aide-moi à faire seul», c'est sa grande passion et c'est ce dont il a besoin pour se construire. Un cadeau à s'offrir ou à se faire offrir.

Le Porte-nourrisson

Pour porter un bébé de 0 à 3 mois devant, en position horizontale, cœur à cœur. Certifié conforme aux exigences de sécurité. Avec le Porte-nourrisson on peut l'allaiter, avoir les mains libres, le sentir tout contre soi et prolonger ainsi cette période où il grandissait en nous au rythme de notre respiration et de nos pas. Pour la petite histoire ce porte-bébé spécial nourrisson a été conçu au départ par une maman et sa fille qui avait un bébé qui pleurait beaucoup. Ainsi porté il s'apaisait aussitôt.

Desin:
Denis Duhamel



L'enfant

De notre inspiratrice de toujours, **Maria Montessori** qui a si bien compris les enfants. La lecture de ce livre nous rend plus intelligent et plus proche de ceux que nous aimons. Facile à lire, très profond et très concret. (Pour les parents et grands parents d'enfants de 0 à 6-7 ans)

Formation humaine et accompagnement personnel ou de couple

L'organisme **PRH 'Personnalité et relations humaines'** propose des **stages de deux à cinq jours ou des entretiens** pour comprendre et développer ses capacités personnelles et relationnelles, apprendre à exprimer avec justesse ses sentiments, mieux communiquer en couple, comprendre chacun de ses enfants... bref, pour développer notre assurance intérieure d'adulte tellement bienfaisante pour la croissance harmonieuse de nos enfants.

Calendrier des stages, lieux, prix, dates et liste des formateurs à demander au
30, rue du Jardin des Plantes,
86000 Poitiers, ☎ 05 49 41 44 75,
ou par mail à ✉ prh@wanadoo.fr

Allaitement

La Leche League propose un soutien et une information pour l'allaitement maternel.

À partir d'échanges téléphoniques et de six thèmes développés lors d'après-midi de rencontres de parents et futurs parents.

Un accueil chaleureux, des conseils sûrs, beaucoup d'expérience et de motivation de la part des membres de l'association.

Pour avoir les coordonnées pour votre région: ☎ 01 39 584 584. Existent aussi *Solidarilait Nord*, ☎ 03 20 78 08 00, *Galactée Lyon*, ☎ 04 72 07 01 00 et tant d'autres adresses excellentes, transmises au fil des parutions de la publication 'L'enfant & la vie'.

Régulation des naissances

La **méthode d'auto-observation et d'interprétation des signes de la fertilité** est diffusée par le Centre de liaison et de recherche au service des couples, des familles et des éducateurs (CLER). Elle permet de trouver une alternative naturelle à la contraception ou aussi d'y apporter une dimension spirituelle. Cet apprentissage permet de connaître avec finesse les subtilités du cycle féminin par l'observation de la glaire et de la température. Elle propose des interprétations et règles spécifiques dans les situations délicates de post-partum, postpilule, préménopause et post-allaitement. Cette méthode intègre la continence périodique, amène à un dialogue quotidien, et révèle la tendresse au sein du couple... si elle est bien vécue!

Pour avoir les coordonnées des moniteurs les plus proches de chez vous: ☎ 01 48 74 87 60

Il existe plein de richesses que vous pouvez nous partager vous aussi. Partagez-les nous, nous les annoncerons à nos lecteurs dans nos prochains numéros.